**Comment éliminer le stress au travail ?**

**La conjoncture actuelle n’est pas propice à la sérénité au travail : productivité intensifiée, délais raccourcis, moyens supprimés, etc. De nombreux facteurs qui peuvent élever le stress de n’importe quel salarié… Quelques pistes pour pouvoir y faire face.**

**86 % des salariés souffrent de stress**



Lors du dernier sondage effectué par le réseau ANACT et le CSA sur le **niveau de stress au travail**, **plus de 3 salariés sur 4** ont révélé qu’ils étaient stressés au travail, rarement, parfois ou souvent.

Les **femmes seraient plus touchées par le stress** que les hommes, notamment en raison de leur condition parfois précaire et de l'inégalité hommes-femmes qui perdure.

Parmi les causes principales évoquées : **une charge de travail trop lourde, des  délais et des consignes ou des exigences clients compliquées à satisfaire, des objectifs difficiles à atteindre, un rythme trop soutenu, des incertitudes** sur son avenir dans la boîte et sur l’avenir de la boîte plus globalement.

**Être ancré dans la réalité**



Garder **objectivité et sang-froid**, tels sont les maîtres mots des salariés imperméables, ou peu perméables au stress.

Au quotidien, une foule d’événements a lieu et peut représenter une source potentielle de stress, tout dépend de la façon dont ils sont abordés. Entre une **personnalité sensible**, qui se demandera toute la journée pourquoi son patron ne lui a pas dit bonjour le matin même, et une autre qui n’aura même pas remarqué, **la réalité est la même, mais sa perception est différente**.

Pour moins de stress, il est donc nécessaire de faire **preuve de recul** et de se défaire de son histoire personnelle et des **idées reçues** qu’on a bâti tout autour (exigence de perfection, besoin d’être aimé, etc.)

**Bien s’organiser**



La **surcharge de travail** arrive en tête des facteurs de stress pour 64 % des cadres français (source : sondage AFP-ISGP).

Au plus la masse de travail est grande, au plus, **l’organisation** doit être efficace.

Souvent la tête dans le guidon dès qu’il y a surcharge de travail, il est cependant judicieux de s’arrêter quelques minutes et de se poser la question de savoir si on est bien dans la **bonne direction** et si on prend les choses dans le bon sens. Ce temps d’arrêt sera bénéfique, permettra des **ajustements éventuels** et fera **gagner en productivité... et en sérénité**.

**Eviter la spirale**



La **spirale du stress** peut se résumer ainsi : on stresse, donc on n’arrive plus à dormir, donc on est moins efficace au bureau, donc on se dévalorise, donc on déprime et/ou on stresse encore plus.

Or, les **troubles d’anxiété généralisée** peuvent entraîner une **dépression** s’ils ne sont pas traités à temps.

Pour éviter d’en arriver là, il est donc nécessaire d’identifier sous **quelle forme le stress** se traduit dans son propre organisme et dans sa psyché car les signes peuvent varier d’un individu à l’autre : **perte ou prise de poids, hyperactivité ou apathie, etc.**

**Avoir une bonne hygiène de vie**



Si vous savez que vous avez une **faible résistance au stress**, il est indispensable d’avoir une **bonne hygiène de vie**.

Exit les excitants : **le café, la cigarette, l’alcool**… Ironie, ils sont souvent consommés en abus par des sujets stressés. La raison ? Passant par les circuits de la récompense dans le cerveau, ces substances apportent **bien-être** et apaisement (ou coup de fouet) immédiat. Pourtant, ce sont des **faux amis** qui, sur le long terme, agressent et oxydent l’organisme qui sera ainsi moins résistant face au stress.

Veillez également à avoir une **alimentation équilibrée** et octroyez-vous des **moments de détente** (prendre un bain, lire un livre, se promener, etc.).

**Faire un stage en gestion du stress**

**Voir l’atelier anti-stress « Les clefs pour rester serein sous pression » le 1.12.18 à Genève**



Demander à son entreprise d'effectuer un **stage en gestion du stress**, ou le faire de sa propre initiative sans forcément en avertir sa société (le stage sera, le cas échéant, à votre charge), peut être bénéfique.

Cela permet notamment de faire le point sur sa situation, d’apprendre des **techniques de relaxation**, de réaliser des **exercices de respiration** mais aussi d’échanger avec d’autres personnes qui sont dans le même cas, ce qui permet de **dédramatiser** et de briser la solitude, qui a pour effet d’augmenter le stress...

**Apprendre à dire "NON"**



Pour certaines personnes, **dire « NON »** est un vrai défi. Par gentillesse ou par peur d’être rejeté, le « NON » peut être difficile à prononcer mais cela a souvent des conséquences négatives génératrices de stress : **surcharge de travail anormale, sentiment d’injustice, dévalorisation de soi**...

Pour apprendre à dire « Non », commencez par prendre conscience de toutes les fois où vous dites « oui » **par automatisme**, alors que votre petite voix intérieure elle dit « non ». Puis apprenez à différer : si un collègue vous demande quelque chose, dites-lui que vous allez **réfléchir à sa demande**. Cela vous évitera d’être dans le **refus et l’opposition directe**. Au fil des semaines, observez les **changements** : votre charge de travail s’allège ? Vous n’êtes plus préposée au café ? Vous avez arrêté les heures sup' pour boucler les dossiers des collègues ? Vous êtes sur la bonne voie…

**Avoir une attitude positive**



Le stress est avant tout une question de **ressenti et de perméabilité** : il s’insinue s’il a de la place ! Autrement dit, si **la plainte et la peur** de ne pas y arriver gouvernent votre quotidien, il y a fort à parier que le stress est omniprésent dans votre vie.

Sans s’autoflageller et aller contre sa personnalité (chacun vit les choses différemment), essayez de trouver au moins un **point positif** dans chaque événement négatif : « Oui, ce dossier est à rendre pour demain mais je travaille plutôt bien dans l’urgence », « Certes, je risque de perdre mon travail mais cela va me permettre de créer mon entreprise ». Le cerveau, ainsi programmé, produira **moins d’adrénaline** et **empêchera le stress** de vous gagner.

**Faire du sport**



**Le sport** est bénéfique pour lutter contre le **stress.** Il **diminue les tensions, abaisse la pression artérielle élevée en cas de stress et participe à l’équilibre global de l’organisme.** Libérant des endorphines, il procure bien-être et délassement. Contrairement aux excitants, il n’a pas d’effet(s) secondaire(s).

Pour mieux gérer son stress, certaines activités sont davantage conseillées que d’autres : le **yoga** est réputé pour **dénouer les tensions** et apaiser l’esprit. Cela étant, c’est à chacun de déterminer le sport qui lui apportera le maximum de bénéfices. Un **sport d’endurance** ou très physique peut défouler et déstresser davantage qu’une séance de yoga, tout est question de personnalité et de ressenti.

**Et si le burn out n’est pas loin ?**



Si malgré tout, vous n’arrivez plus à faire face, si vous n’arrivez plus à vous détendre, à vous organiser un tant soit peu, à trouver des plages de respiration où des sources de satisfaction dans votre travail, vous êtes peut-être en proie au **burn-out**.

Cet état est à prendre au sérieux car au plus il s’installe, au plus il est difficile de s’en sortir. **L’aide d’un spécialiste**, à commencer par son médecin généraliste, est indispensable. Un **arrêt de travail** sera prescrit pour permettre à l’organisme et au cerveau de se reposer. Un temps de **repos nécessaire** pour faire le **point sur ses priorités** afin de mieux repartir ensuite.