

Atelier pour apprendre à gérer le stress au travail

Qui n'a pas à faire face à des situations de stress dans son travail ? Pour beaucoup, nous avons à gérer les pressions de notre hiérarchie (qui subit elle-même des pressions), les contraintes économiques, les dates limites, la concurrence, le mode d'organisation du travail...

Autant de **facteurs** qui **favorisent** ou **augmentent** le contact fréquent avec ce **stress** qui nous fait perdre de l'énergie, de la confiance en soi et qui nous épuise.

Ce contact quotidien est **comme l'érosion que provoque les vagues sur les rochers**. Nous y sommes si habitués que, nous pouvons ne plus en mesurer l'impact réel, car il nous faut tenir mais à quel prix. On nous en demande toujours plus et **nous ne savons pas où poser la limite**. Aller au travail devient de plus en plus difficile, **un malaise s'installe** que nous ne savons pas toujours nommer. Notre entourage nous trouve fatigué, irritable, mais nous n'avons pas le choix, il faut y aller. Nous sentons vaguement un malaise mais **sans savoir quoi en faire et comment le gérer**. Nous **espérons** qu'avec le temps, cela ira mieux, cela va s'estomper. Nous **attendons** l'arrivée des vacances pour nous reposer, mais dès la reprise c'est du pareil au même comme si le repos n'avait rien changé...

Sommes-nous condamnés comme les rochers à subir l'assaut des vagues sans répit et sans solution ?

Non. Des solutions existent comme celle d'apprendre de nouvelles attitudes, des comportements différents pour gérer les facteurs de stress.

Nous avons souvent tendance à vouloir masquer les difficultés. On se dit que l'on va tenir, que le temps va arranger les choses, que nous avons la force pour tenir, nous en faisons parfois même un challenge. D'ailleurs, les managers peuvent nous encourager à être encore plus productifs. Seulement, nous **tirons sur la corde** et si nous ne savons pas trouver les bonnes limites, c'est **le corps qui va nous les imposer** en nous forçant à nous mettre au repos. Pour éviter que ce soit le corps qui tire la sonnette d'alarme, des solutions sont envisageables. Il est important de ne pas attendre que ce soit le corps qui dise stop. C'est notre santé qui est en jeu et pas seulement notre santé physique mais aussi psychique, morale. Attendre signifie puiser dans nos réserves qui finissent par manquer. Quand les réserves sont vides, cela entraîne une chute vertigineuse qu'il ne sera pas facile à surmonter. Nous le savons, **il vaut mieux prévenir que guérir**. Mais nous laissons cette sagesse dans les placards, perdant notre bon sens car nous avons perdu nos repères et nos limites.

La **première étape** consiste à **retrouver le contact avec sa « boussole interne »**. Notre boussole interne est ce qui nous permet de nous **orienter**, de poser des **limites**, de faire des **choix**, de **sentir** ce

qui nous impacte et de savoir comment y **répondre** de façon **juste**. Elle nous aide à sentir nos limites et nos besoins à respecter. Elle constitue notre conscience aiguïlée. Pour retrouver notre boussole interne, il est nécessaire pour chacune et chacun d'**apprendre à s'observer**. Ici, il s'agit d'observer comment nous sommes impactés par les facteurs de stress. Il s'agit de repérer comment notre corps réagit mais également notre esprit et nos pensées.

Quels ressentis par exemple sont présents dans ce genre de situations ?

C'est en se mettant en poste d'observateur comme un vigie qui surveille la mer.

C'est un premier pas nécessaire avant de pouvoir adapter nos comportements en réponse aux facteurs de stress.

La **deuxième étape** va constituer à **modifier les réponses**, les comportements face à ces éléments perturbateurs. Des réponses simples et faciles à mettre en œuvre peuvent nous aider à mieux gérer les situations stressantes.

Par ailleurs, les **relations humaines** et leurs enjeux dans le cadre du travail sont une source importante de stress.

Mieux **connaître sa façon de gérer nos relations humaines** et, en particulier, savoir sur quelle **vision** particulière **du monde** nous nous appuyons, permet de visualiser comment notre façon de voir le monde colore nos relations. Notre vision particulière et personnelle est forcément différente de celle des autres. Cette différence engendre bon nombre d'incompréhensions dans nos modalités relationnelles.

Nous aspirons tous à vivre de façon plus sereine dans notre travail. Nous désirons être heureux d'aller travailler pour apporter notre contribution à la société. Nous souhaitons avoir de bonnes relations avec nos collègues de travail et ne pas être pollué par des jeux de pouvoir. Le tout dans le but d'avoir une vie la plus équilibrée possible, où le monde du travail ne vient pas envahir notre vie privée et familiale.

C'est pour répondre à ces problématiques que l'association Mal-Être et Travail propose des ateliers pour apprendre avec des outils simples et concrets à mieux gérer les situations de stress au travail. Les outils s'appuient sur les deux étapes évoquées ci-dessus. Chaque participant travaille à partir de ses propres situations stressantes sans avoir besoin de les verbaliser au groupe et s'approprie des outils pour y répondre autrement. Cet atelier de trois heures est ouvert à tous.