

AGIR POUR SON BIEN-ÊTRE

Quelques réflexes Anti-Stress, pour conserver
ou retrouver santé, bien-être et efficacité !



LCGB **esf**
Syndicat des Employés
du Secteur Financier

En collaboration avec Samaa sàrl

Qu'est-ce que le stress ?



Le stress chronique est réellement perturbateur. Notre corps est conçu pour résister à environ 7 sources de stress par semaine alors que nous en subissons autant, voire beaucoup plus, chaque jour.

Un changement soudain survient dans votre vie ou sur votre lieu de travail : un nouveau programme, un déménagement, une mutation, de nouvelles procédures ou encore vous avez un problème avec un collègue ou on vous demande de prendre en charge le travail d'un salarié absent ... Face aux changements, notre corps va réagir, cherchant à s'adapter. La vie est une adaptation permanente aux situations. Ce mécanisme est inscrit dans notre biologie. Quelle que soit la situation stressante affrontée, notre cerveau réagit de la même façon, mettant en route un chapelet de

réactions bio-chimiques nous préparant à l'action. Cette action permet ensuite l'adaptation. Notre survie dépend de ce mécanisme, il en est ainsi depuis la nuit des temps. Grâce au stress, notre corps devient plus performant pour passer à l'action.

Normalement, action et repos se succèdent sans que cela nous perturbe. En situation de danger continu, que le danger soit réel ou subjectif, le

processus de stress devient chronique et engendre une hyperactivité du système nerveux de l'action, responsable d'un vieillissement cellulaire accéléré, et de diverses conséquences telles que : irritabilité, fatigue, insomnie, palpitations, oppression, etc. De nos jours, tout cela se déroule alors que nous sommes essentiellement confrontés à des stress psychologiques : une préparation à l'action et celle-ci ne vient pas.



Le stress au travail

Le stress au travail provient d'un déséquilibre entre ce qu'on demande ou exige de faire à un(e) salarié(e) et les ressources dont il ou elle dispose pour y répondre. Le contenu du travail à effectuer, la façon dont le travail est organisé, les relations de travail, ou encore l'environnement physique ou socio-économique vont créer ou pas les conditions de la survenance du stress. Il y a aussi le stress provenant de notre perception subjective, découlant par exemple de la pression qu'on s'impose ou qu'on suppose.



Nos difficultés personnelles, en dehors du travail, peuvent s'additionner au stress du travail : maladie, décès d'un proche, difficultés financières, tensions familiales, etc. Devant toutes ces situations de stress, notre corps va sécréter, qu'on le veuille ou non, différentes substances qui s'accumuleront dans l'organisme. Cette accumulation peut devenir toxique.

« Le stress est bon pour la performance et l'efficacité ! », entend-on parfois. Malheureusement, les études sur le sujet montrent que, dans une large majorité (plus de 70%), le fait de stresser un salarié diminue sa performance.

Reconnaître et accepter le problème : point de départ du changement

J'ai le droit d'être ce que je suis, j'ai le droit de me sentir stressé, de me sentir affaibli et fragile. Je peux reconnaître et accepter totalement cet état. C'est mon constat de départ afin de travailler à l'améliorer. Le rejet, la culpabilisation par rapport à mon propre état n'est d'aucune aide. Seule l'acceptation préalable permet de le dépasser et ensuite de trouver les ressources pour transformer cet état.

Devant le miroir, regardez-vous dans les yeux et dites-vous : « Je m'accepte totalement comme je suis ». Même si c'est parfois difficile, répétez l'exercice avec bienveillance et respect. Lorsque cela vous semble insurmontable, pensez à vous faire aider.

Il y a un lien direct entre le niveau de stress et le taux de maladie. Quand des personnes ont un meilleur contrôle sur leur vie, sur leur charge de travail, quand elles sont traitées de façon plus juste et plus équitable, le taux de maladie baisse.

Tout le monde n'est pas sensible au stress de la même façon. De plus, il y a des périodes dans nos vies où nous résistons mieux et d'autres où nous sommes plus fragiles ou plus sensibles. Les études récentes montrent cependant un accroissement du stress, quelles que soient les fonctions occupées. Peu importe le constat, il est toujours possible d'agir. Nous vous proposons ci-dessous les réflexes à mettre en place dans votre vie. Si nous parlons de réflexes, c'est qu'il s'agit de faire de ces petits exercices une sorte d'hygiène quotidienne. Nous espérons que ces pratiques, à force d'être répétées, vous permettront d'appriivoiser le stress et d'en faire un ami utile pour vos projets de vie.

Pratiques Anti-Stress

1 Je passe à l'action !

Bougez régulièrement, transpirez, ayez une activité physique soutenue, idéalement de vingt minutes par jour. Elle est l'une des meilleures réponses au stress : l'action permet d'évacuer les tensions, les toxines et renforce votre corps.

La marche compte parmi les moyens les plus faciles et utilisables partout :

- > Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
 - > Au supermarché, plutôt que de vous battre pour trouver une place de parking près de l'entrée, garez-vous plus loin et profitez de la distance pour marcher et bouger.
 - > De temps en temps, allez marcher en forêt, dans la nature. Elle nous régénère.
- Si vous doutez de vos capacités physiques, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui pourra vous conseiller au mieux.

EH JOE,
C'EST PAS PARCE
QU'ON T'A CONSEILLÉ DE
PRENDRE LES ESCALIERS
POUR TE DESTRESSER, QUE
TU DOIS MONTER AU TRENE
EN COURANT. TU PELX AUSSI
M'ACCOMPAGNER AU COURS
DE YOGA MERCREDI SOIR ?

2 Je respire

Inspirez profondément, aérez-vous. L'air des bureaux ou de certains ateliers est parfois saturé, manquant d'air frais. Si possible, ouvrez les fenêtres et prenez le temps d'inspirer lentement, profondément, le plus consciemment possible, en vous concentrant sur l'air qui entre en vous. Expirez tranquillement tout en gardant l'attention posée sur l'air qui ressort et qui évacue, en même temps, vos tensions et vos difficultés.

3 Je me détends

Pratiquez la relaxation et pendant la journée pensez à détendre les mâchoires, le ventre, les épaules. S'il le faut, collez un post-it sur votre lieu de travail, avec un smiley qui sera votre « rappel détente ». Il suffit de porter son attention sur la partie du corps à détendre, et de poser l'intention de relâcher. La répétition assidue vous mènera à la détente. Elle est un rendez-vous avec vous-même et vous permet de prendre un peu de recul. D'autres façons de se détendre : un cours de Nadi Yoga ou de Tai Chi Chuan, la méditation, un massage, un bon bain aux huiles parfumées, un bon livre, ...

DITES, VOUS POURRIEZ
FAIRE UN PEU MOINS DE
BRUIT, J'ESSAIE DE ME
DÉTENDRE...

4 Je fixe mes buts

Fixez vos buts et vos priorités, écrivez-les, cela vous permet d'organiser vos journées. Le fait de ne pas fixer fortement ses buts et de ne pas poser ses intentions nous rend vulnérable et plus facilement sensible aux stress en tout genre.

5 Je ris !

L'humour est sans conteste le moyen à privilégier (yoga du rire). Le rire agit positivement sur l'organisme. Savoir rire de soi est une qualité. Veillez à ne pas tomber dans la moquerie, parfois toute proche. Rire, sourire ... à répéter sans modération !

6 J'améliore ma capacité d'adaptation

Changez vos habitudes. Même si elles sont très utiles dans la vie quotidienne, les habitudes nous endorment. Pour les droitiers, lavez-vous les dents de la main gauche (évitiez cet exercice avec le rasoir !). Solliciter le côté du corps qui travaille moins permet de réveiller notre cerveau. Par de petits gestes inhabituels, nous développons notre capacité d'adaptation.

7 Je cultive la gratitude

Ayez de la reconnaissance pour tout ce qu'on fait pour vous, même les petits gestes. Cultivez la gratitude en toute circonstance, pour les qualités des autres dont vous bénéficiez et pour vos qualités. Dites souvent « merci ».

8 Je donne, je sème

Nous sommes des êtres relationnels et nous vivons mal le manque de considération. Nous ne pouvons pas nous en passer. A défaut d'en recevoir, même si vous êtes en droit de l'attendre, commencez par en donner autour de vous, à vos proches, à ceux que vous aimez, et puis à ceux que vous aimez moins ... juste pour la beauté du geste. Parfois un sourire suffit, un regard attentionné ou un mot de reconnaissance. Prendre soin des autres est un cadeau pour tout le monde. Créez des cercles d'entraide ou des espaces de paroles et d'écoute : tout cela nous nourrit, nous répare, nous permet de vivre plus longtemps ! Dans le même ordre d'idée : s'engager dans un projet qui sert l'intérêt général permet de soulager le stress. A chacun de choisir là où il peut mettre du sens. « Quand on est généreux, quand on fait du bien, on se fait du bien, c'est un altruisme égoïste » (Dr Ph. Rodet).



9 Je relativise

Le travail n'est pas tout. D'autres lieux, d'autres cercles existent où on peut développer ses qualités, se mettre au service d'une cause noble. Donnez-vous les moyens de vivre vos passions aussi en dehors du travail.

Ne prenez rien personnellement. Il est parfois bon d'entendre nos faiblesses, même si elles sont déformées par l'interlocuteur. Acceptez son imperfection et la vôtre et n'en faites pas une affaire personnelle. L'entendre permet d'analyser, de demander un avis à d'autres et, si nécessaire, d'y travailler et corriger. Le refuser empêchera tout progrès.

Lorsqu'une situation vous paraît trop difficile, voire insurmontable, faites l'hypothèse que la situation n'est pas aussi dramatique que vous l'imaginez. Observez alors ce qui se passe.

C'EST UN NOUVEAU PROGRAMME QU'ON A MIS EN PLACE POUR LUTTER CONTRE LE STRESS, LE PROBLEME C'EST QUE MAINTENANT ILS NE VEULENT PLUS TRAVAILLER, CE N'EST PAS BON POUR LEUR KARMA...



10 Je parle avec efficacité et sincérité

Parlez de ce qui va bien plutôt que de se focaliser sur ce qui va mal. Soutenir les progrès et les avancées, même minimes. Rien n'est jamais parfait, tout est à construire ou reconstruire constamment. Votre vie est aujourd'hui, hier est définitivement passé.

Transformez la plainte ou le reproche en un questionnement constructif. Face à un problème : est-ce que je cherche un coupable ou bien je cherche une solution ? Qu'est-ce que je peux faire de beau, d'intelligent, d'utile avec cette situation ? Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer la situation ?

Osez ! Dites toujours ce que vous avez à dire en utilisant le « JE ». « Je suis agacé » n'a pas la même portée que « Tu m'agaces » ? L'usage du « TU » accusateur peut tuer la relation. Utilisé avec respect, le « JE » nous positionne et permet à l'autre de se positionner en rapport avec notre affirmation.

11 Je vis dans l'instant présent

Prenez conscience de ce qui se passe à l'instant présent : Lorsqu'une situation stressante se présente, on réagit automatiquement, sans même, parfois, remarquer le caractère stressant. Vivre en pilotage automatique entraîne toujours les mêmes réactions. Devenir conscient que nous vivons un stress au moment où il se manifeste permet de créer un peu d'espace, prendre un peu de recul, pour y introduire une action nouvelle (par exemple, une respiration consciente). Cette façon de vivre au présent s'apprend particulièrement bien à l'aide de méthodes psycho-corporelles telles que le yoga derviche ou le Tai Chi Chuan ou encore certaines formes de méditation (Zazen ou mindfulness par exemple).

12 1+1 = 3 ou plus !

Nous n'adoptons pas naturellement le réflexe de nous faire aider lorsque nous passons par une période d'incertitude, de découragement, de dépression ou d'anxiété. Parfois, nous trouverons dans notre entourage une oreille attentive, de bons conseils et du réconfort. D'autres fois, nous devons nous adresser à des spécialistes, tels que le médecin traitant, un psychologue, un psychothérapeute, un coach,... Nous ne pouvons pas négliger cette aide qui pourra nous reconnecter avec nos propres forces de guérison, avec la confiance en soi, qui nous redonnera le « punch » nécessaire et parfois même nous aidera à donner une nouvelle direction à notre vie.

Et pour les « accros » au stress, si le burn-out ne les inquiète pas, voici encore quelques conseils utiles !

Sept moyens infallibles pour ne jamais se libérer de son stress !

(extrait de « L'hygiène émotionnelle » du Dr Clara Naudi)

Il s'agit de mettre toute son énergie à d'autres endroits que la recherche de solutions. Ainsi on laisse le système nerveux de l'action se préparer indéfiniment à l'action sans agir soi-même.

1. Plaignez-vous.
2. Accusez les autres ou les situations.
3. Culpabilisez-vous.
4. Entretenez vos émotions négatives et justifiez-les.
5. Ne dites jamais clairement ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas. Ressassez vos griefs en silence et surtout n'exprimez jamais clairement votre opinion.
6. Pensez toujours à ce que les autres vous doivent et ne vous demandez jamais ce que vous pouvez faire pour les autres.
7. N'ayez pas de but dans la vie.



Je transforme l'énergie du stress pour mon bien-être et ma santé

Auteur : Frédéric Theismann, ft@samaa.eu, www.samaa.eu

Remerciements

A toutes les personnes qui directement ou indirectement ont permis la réalisation de ce texte et la compilation de ces idées. Merci à tous les stressés pour leurs partages d'expériences.

Merci au Dr Clara Naudi.

Bibliographie

- « L'hygiène émotionnelle, Un chemin vers la santé », Dr Clara Naudi, Editions LUS, ISBN 9782916200323
- « Absentéisme, usure, fatigue, turn-over, mal-être : Et s'il y avait du stress dans votre entreprise ? », Brochure de l'INRS, Édition INRSED 973 , 2ème édition •octobre 2006 ISBN 2-7389-1398-9
- « Stress at work — facts and figures », European Agency for Safety and Health at Work (OSHA) EUROPEAN RISK OBSERVATORY REPORT, ISSN 1830-5946



Syndicat des Employés
du Secteur Financier

Nos bureaux :

11, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg

Nous contacter :

Tél. (+352) 49.94.24-1
Fax (+352) 49.94.24-549
Info@sesf.lu
www.sesf.lu

Informations et conseils aux membres :

Tous les jours de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30
(fermé le mercredi après-midi) ou sur rendez-vous.