

Le stress: le contrôler pour réussir

Le stress au travail n'est plus un sujet tabou depuis que les sociologues et les médias se sont penchés sur ce problème pénalisant pour l'individu et pour l'entreprise. Mais attention au effets de mode : tout n'est pas stress. Ni toute dispute ou remarque n'est pas harcèlement.

En biologie, « tout est poison, rien n'est poison, c'est la dose qui fait le toxique ». Je dirais qu'en matière de stress c'est le niveau de stress perçu, notre maîtrise et notre adaptabilité dans un contexte donné qui déterminent la frontière entre le bon et le mauvais stress. Bien gérer le stress c'est bien gérer le changement.

LES CONSTATS

Vous avez dit stress ?

Le stress est naturel, incontournable et nécessaire. Ce n'est pas une réaction pathologique mais une réaction adaptative normale. A juste dose, il est producteur d'énergie et fait avancer. Il y a corrélation entre stress, pression, performance et efficacité.

Il existe un seuil à ne pas dépasser sous peine de voir apparaître une multitude de symptômes ou « clignotants ». celui-ci sépare le bon stress du mauvais stress.

Les clignotants qu'il faut savoir repérer

Au delà d'un certain seuil personnel de stress, le corps réagit. Apparaissent alors des clignotants d'alerte :

- somatiques comme l'hypertension artérielle, les troubles cardiovasculaires, dermatologiques, digestifs, ou rhumatologiques ;
- psychologiques comme les troubles de la mémoire ou du sommeil, l'anxiété, l'irritabilité, la tristesse, la démotivation, voire la déprime.

Et au pire cela aboutit à une dépression nerveuse grave avec symptômes somatiques, ce que les anglo-saxons ont baptisé burn-out !

Attention aussi aux conduites addictives, faussement déstressantes.

Les « stressseurs » sont parmi nous

Le premier stressseur c'est soi-même. Faut-il toujours mettre la barre aussi haut ?

Faut-il oublier de dire NON ?

D'autres causes de stress peuvent être tout à fait classiques telles que manque d'autonomie, ambiguïté de rôle et de fonction, priorités mal définies,ou plus en rapport avec les nouvelles organisations basées sur la performance, travail en réseau, dans l'urgence en « temps réel », avec des collègues de cultures et de langues différentes, sous la pression de la bourse, dans un contexte de gagnant-gagnant condamné au succès....

A nous de savoir reconnaître ces causes, les hiérarchiser, et bâtir un plan d'action de maîtrise de notre stress à partir d'une cause prioritaire.

Mais il est un autre acteur souvent oublié : c'est la famille et les amis.

L'entourage immédiat – le conjoint, les enfants, les amis – peuvent se révéler un soutien fort ou au contraire un élément « stressseur » supplémentaire. Un conjoint peut mal vivre une période de stress excessif au cours de laquelle notre comportement peut devenir invivable. Des proches, sans le vouloir et sans s'en rendre compte, ont quelquefois un effet amplificateur de notre mal être :

habituellement ces effets sont provoqués par des problèmes de communication et de compréhension inadaptées.

Un élément fondamental de la maîtrise ou du renforcement du stress est la qualité de notre communication, de notre aptitude à trouver avec l'autre comment se comprendre et co-construire une relation équilibrée, soutenante, respectueuse. Apprenons à développer avec l'autre une communication circulaire, à écouter l'autre, à dire comment et non pourquoi face à des difficultés.

LES REMEDES

Quel type d'aide envisager?

En premier lieu, il convient de reconnaître son niveau de stress. Peut être faudra-t-il prendre en considération un trouble clinique ou psychologique, et consulter son

médecin traitant. Cela peut être aussi le bon moment pour rééquilibrer son hygiène de vie ou se remettre au sport.

Dans certains cas il sera nécessaire de rechercher une aide supplémentaire, soit en faisant de la relaxation, soit en étant accompagné par un psychologue ou un psychothérapeute.

Au niveau organisationnel, le point important à prendre en considération pour réduire son niveau de stress est la maîtrise de l'information, de la prise de décision et de ses émotions. Cela permet d'être en mesure de bien contrôler ses réactions et son comportement face à des situations stressantes.

Un autre outil puissant que nous n'utilisons pas suffisamment : l'activation de notre Réseau, en particulier notre réseau interne à l'entreprise. C'est en allant rencontrer d'autres professionnels en poste que l'on récolte de l'information et des conseils. Le Réseau agit généralement comme un puissant stimulant.

Développer un état d'esprit « Etre orienté solutions »

Bien gérer son stress c'est d'abord d'identifier ses propres facteurs de stress, de les classer par ordre de priorité de correction, de définir des objectifs simples et réalisables dans une unité de temps réaliste,...et de passer à l'action ! « Etre orienté solutions » consiste à agir dans le cadre d'un objectif et d'une stratégie très précis.

« Etre orienté solutions » commande également de se fixer des objectifs de bien-être, de maîtrise de son hygiène de vie, de loisirs et de plaisirs.

Mais bien gérer son stress ce n'est pas un sprint, c'est un marathon.

En conclusion, une bonne maîtrise de son stress consiste à s'appuyer sur un trépied solide dont les trois piliers sont :

- la famille et les amis proches,
- le lien social et les loisirs
- et le travail

