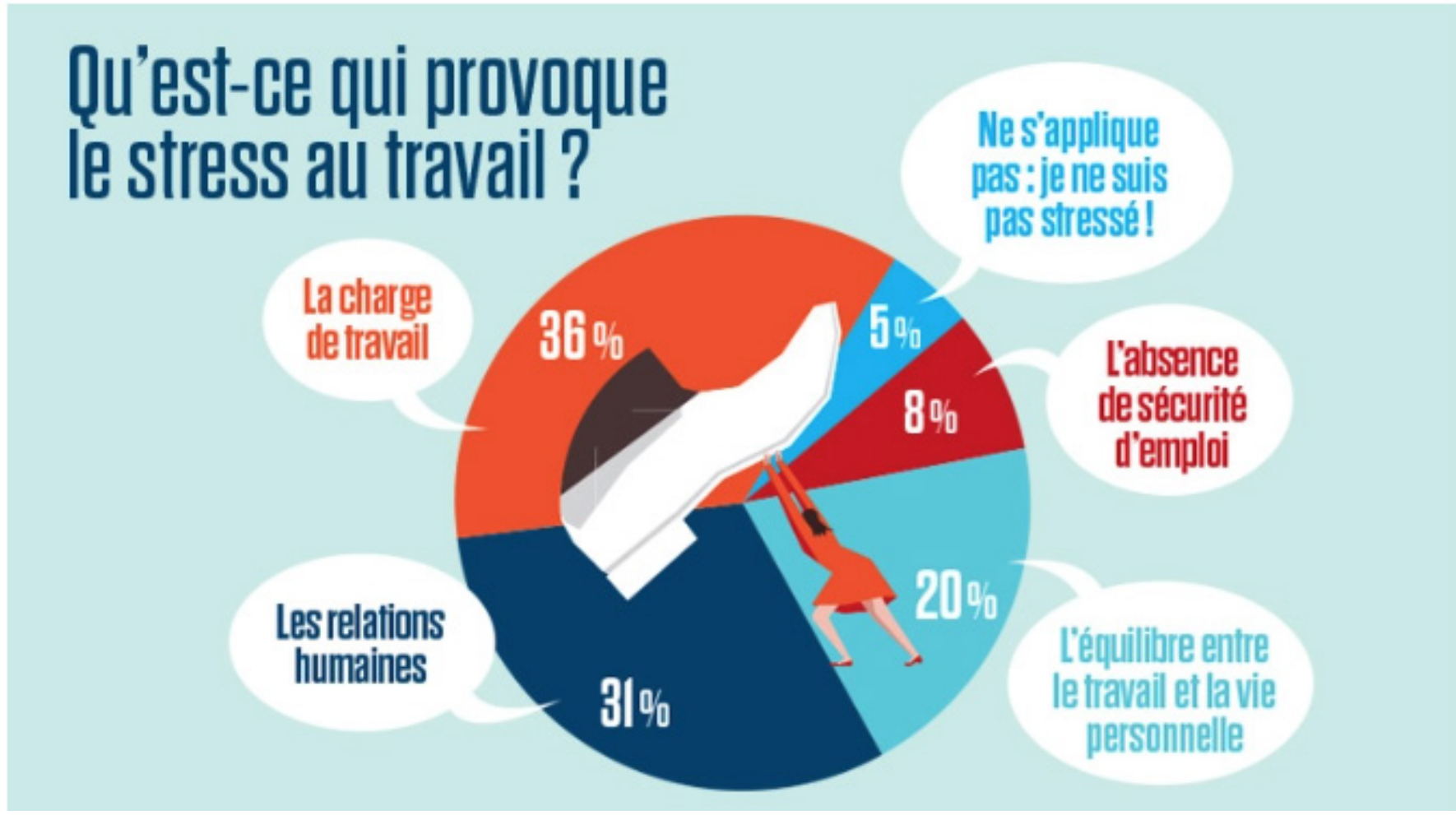


Le stress est souvent désigné comme étant le « mal du XXIème siècle ». Nous connaissons tous ce sentiment d'anxiété, parfois d'angoisse, qui survient notamment dans le cadre professionnel. Mais que faisons-nous réellement pour le combattre ? Existe-t-il des méthodes pour s'en affranchir ? Nous vous proposons 15 techniques complémentaires pour vous débarrasser enfin de votre stress au travail.



1- Identifiez les causes de votre stress pour couper le mal à la racine

Plutôt que de développer des stratégies pour résister au stress, vous pouvez tenter de le réduire, mieux de l'éradiquer, en l'attaquant directement à la source. Mais pour cela, il vous faut d'abord en déterminer les causes. Cherchez-les en particulier parmi les principaux générateurs de stress au travail que sont : **une surcharge de travail, une gestion du temps difficile, un niveau d'exigence professionnelle trop élevé, la pression de votre hiérarchie, une mission mal définie, un manque de visibilité et des incertitudes quant à l'avenir, un changement d'organisation voire des changements à répétition, des conflits ou des relations interpersonnelles tendues, un déséquilibre vie pro / vie perso, un manque de reconnaissance**. Alors, qu'en est-il pour vous ?



2- Positiviez

Le stress provient principalement de facteurs psychologiques, aussi il peut être très efficace de le combattre sur son propre terrain. Pour cela, commencez par adopter le bon état d'esprit et po-si-ti-ver ! Il ne tient qu'à vous de voir le bon côté des choses car il en existe toujours un. Faites l'effort de regarder les événements sous un angle favorable et conservez, en toute circonstance, la « positive attitude ».

3- Relativisez

Dans le prolongement du point précédent, il est important de savoir relativiser ses erreurs ou ses échecs. Quelles en sont les conséquences réelles ? Qui cela impacte-t-il vraiment ? Ne surestimez pas la gravité des erreurs commises, prenez du recul et changez de point de vue. Vous verrez tout de suite qu'il est préférable de dédramatiser et de retenir au contraire les leçons de cette expérience.

4- Donnez-vous de la visibilité

Parmi les principaux, le manque de visibilité qui laisse place à l'incertitude. Pour y remédier, pensez à planifier vos principales activités. Vous pourrez ainsi visualiser clairement ce que vous avez à faire et quand vous le ferez. L'une des méthodes les plus efficaces dans ce domaine consiste à organiser sa journée la veille pour le lendemain . Prenez une petite dizaine de minutes en fin de journée pour faire cet exercice et vous verrez combien votre soirée sera plus détendue (sans même parler du réveil le lendemain).

5- Prévoyez large

Quoi de plus stressant que de se retrouver à court de temps ? C'est probablement la première cause de stress au quotidien pour nous ressourceur avant de repartir de plus belle. Prenez le temps de respirer que ce soit à la machine à café, par une petite marche, ou en faisant un brin de lecture. Cela permet d'éviter la fatigue et le stress qui l'accompagne. Même si ce laps de temps varie selon les individus, il est généralement conseillé de s'arrêter toutes les 45 minutes pour conserver un niveau maximum de concentration.

6- Ne vous laissez pas surcharger

Même en laissant une bonne marge aux imprévus, vous n'êtes pas à l'abri d'une surcharge de travail qui ne manquera pas de faire monter en flèche votre stress. Pour éviter de vous retrouver dans cette situation, répartissez chaque fois que possible votre charge de travail, idéalement en impliquant d'autres contributeurs (délégation), sinon en la lissant dans le temps. Mais le mieux est encore de savoir dire non quand vous avez de bonnes raisons.

7- Faites une seule tâche à la fois

Autre règle d'or pour ne pas stresser inutilement, éviter à tout prix le multitâche. De nos jours les occasions de se laisser distraire sont si nombreuses (emails, appels téléphoniques, réseaux sociaux,...) qu'il est difficile de rester concentré(e) sur la tâche en cours. Le risque est alors de zapper en permanence et de se disperser sans faire avancer les choses. Au bout du compte, notre avance s'estompe et on se retrouve rapidement en situation d'urgence. Organisez-vous pour limiter ces risques : désactivez les notifications, consultez vos emails à heure fixe, mettez votre téléphone sur messagerie,... de toute façon, au-delà de la question du stress, il en va de votre efficacité !

8- Faites régulièrement des pauses

N'oubliez pas que nous ne sommes pas des machines. Nous avons tous besoin de faire des pauses dans notre travail pour nous ressourcer avant de repartir de plus belle. Prenez le temps de respirer que ce soit à la machine à café, par une petite marche, ou en faisant un brin de lecture. Cela permet d'éviter la fatigue et le stress qui l'accompagne. Même si ce laps de temps varie selon les individus, il est généralement conseillé de s'arrêter toutes les 45 minutes pour conserver un niveau maximum de concentration.

9- Notez au maximum pour vous libérer l'esprit

Autre facteur d'anxiété, la crainte de ne pas se rappeler tout ce que l'on a à faire. On a souvent tendance à sur-solliciter sa mémoire, à s'encombrer l'esprit de tout un tas de choses. Cette profusion (qui se transforme parfois en confusion) entretient directement notre stress au quotidien. Au lieu de cela, pensez à noter au maximum. Vous préserverez ainsi votre clarté mentale.

10- Ne soyez pas perfectionniste

Comme la perfection ne fait pas partie de ce monde, vous aurez beau tout faire, le résultat de votre travail ne sera jamais parfait. Alors ne vous entêtez pas à peaufiner encore et encore votre travail car au final c'est un sentiment d'insatisfaction et de frustration qui dominera. A l'inverse, restez centré(e) sur l'essentiel, vous économiserez de l'énergie et y gagnerez en efficacité, et préférez la qualité à la quantité. De toute façon, comme nous le rappelle la loi de Pareto, seuls 20% de votre travail produiront 80% de vos résultats.

11- Ne reportez pas au lendemain

Le fait de reporter une tâche au lendemain, est aussi générateur de stress. Ce faisant, nous éprouvons un sentiment de culpabilité et savons que cela ne fait que reporter le problème. Pour éviter cela, pensez à mettre les enjeux en perspective pour vous remotiver à accomplir la tâche même si elle vous rebute. Et si ça ne suffit pas, n'hésitez pas à la découper pour la réaliser par petits bouts, ça passera mieux.

12- Changez-vous les idées

Vous êtes stressé(e) ? Alors changez-vous les idées ! Pensez à déconnecter, à vous faire plaisir, voire même à vous défouler pourvu que vous passiez à autre chose. Le moyen le plus simple d'y parvenir est certainement d'aller faire du sport. Outre le bien que vous ferez à votre corps, vous aurez l'avantage de vous vider l'esprit !

13- Gardez la forme

La fatigue est un amplificateur de stress. Pour la prévenir, pensez à soigner votre hygiène de vie. Priorisez les besoins fondamentaux que sont le sommeil et l'alimentation. Même si nous ne sommes pas égaux sur ce point, nous avons tous besoin de dormir suffisamment pour recharger nos batteries. Plus discret mais non moins importants, l'alimentation doit aussi être équilibrée pour nous fournir toute les ressources nécessaires à notre activité. Cela paraît ultra évident mais pourtant nous négligeons souvent ces aspects-là.

14- Soignez votre environnement de travail

Autre moyen de limiter son exposition au stress, aménager un environnement de travail agréable et adapté. Pensez d'abord à organiser votre espace de travail, à trier et ranger régulièrement vos dossiers. Difficile de rester zen quand on ne sait pas où se trouvent les choses dont on a besoin. Faites également en sorte de travailler au calme. Cela ne dépend pas toujours de vous, alors n'hésitez pas à en parler à vos collègues ou à votre manager si besoin. Enfin, n'hésitez pas à agrémenter votre espace par des décorations ou de belles plantes afin de vous sentir un peu comme chez vous.

15- Ne délaïssez pas votre vie perso

Last but not least pour lutter contre le stress, avoir une vie équilibrée. Si vous privilégiez votre vie pro au détriment de votre vie perso, vous risquez fort de mal vivre cette situation et finirez tôt au tard par la subir. Pour éviter cela, maîtrisez votre temps de travail et gardez suffisamment de place pour vous et pour vos proches. Ça n'est pas facile car nos vies sont de plus en plus speed et compliquées, mais ça reste essentiel pour être en paix avec soi-même.

LES EFFETS DU STRESS

