

Stress : cinq conseils pour réduire la pression

En France, la réglementation est stricte et la prévention du stress incombe à l'employeur. Mais chaque salarié peut agir pour se préserver, que la pression vienne de son environnement de travail, de son manager ou... de lui-même.

1. Identifiez vos sources de stress

Souvent, le stress est dû à la culpabilité, ou à la peur de ne pas se sentir à la hauteur. Pour le réduire, essayez d'abord de comprendre ce qui vous perturbe : trop de dossiers à gérer ? Des délais trop justes ? Des objectifs inatteignables ? Des moyens insuffisants ? Un manager pas assez à l'écoute ? Ces sources de stress mieux identifiées, vous serez plus à l'aise pour négocier un délai, des ressources supplémentaires ou un réajustement de vos objectifs.

2. Sachez marquer vos limites

Une des façons d'empêcher la pression de monter est de **savoir vous affirmer**. « Ni paillason, ni hérisson », conseillent les spécialistes en développement personnel. En effet, les managers ont parfois tendance à surcharger de travail le collaborateur qui ne sait pas dire non. Mais une attitude trop affirmée peut conduire au conflit. Entre ces deux extrêmes, faites preuve d'assertivité. Autrement dit, gardez une attitude posée en toutes circonstances, ne craignez pas d'argumenter si vous n'êtes

pas d'accord et surtout proposez des solutions concrètes, sans dénigrer celles des autres.

3. Appuyez-vous sur votre entourage

Sous l'emprise du stress, on commet souvent l'erreur de s'isoler. Il convient au contraire d'extérioriser vos états d'âme avec vos collègues, vos proches ou vos amis. Choisissez des interlocuteurs avec lesquels vous vous sentez en pleine confiance. Le plus souvent, le lien social, le rire et la convivialité vous aident à relativiser ! Parfois, verbaliser une situation à problème permet de la dédramatiser ou de prendre la hauteur suffisante pour trouver une solution. Un regard extérieur et bienveillant aide souvent à mieux comprendre ce qui nous arrive et à agir efficacement.

4. Soignez votre hygiène de vie

De nombreuses études démontrent que l'on supporte mieux la pression avec une bonne hygiène de vie. Se sentir bien dans son corps, c'est souvent mieux penser, mieux réfléchir et donc

mieux faire face aux situations avant qu'elles ne deviennent difficiles. La bonne recette pour votre corps ? Au moins 6 heures de sommeil par nuit, 2 pauses de relaxation de 5 à 10 minutes dans la journée et une activité physique régulière (30 minutes, ou plus, de marche quotidienne) aident à évacuer les tensions. Un bon équilibre alimentaire permet aussi de lutter contre le surmenage. L'assiette anti-stress ? Plus de vitamines, moins de calories, de mauvaises graisses et d'excitants (alcool, café, tabac).

5. Ressourcez-vous par des techniques simples

L'imagerie mentale est bien connue pour évacuer temporairement son stress. L'exercice consiste à visualiser pendant quelques minutes une image ou un objet chargé de sens ou de souvenirs agréables. Par exemple, une photo de vacances ou de vos enfants, un flacon de sable rapporté de la plage... Un excellent antistress pour vous extirper facilement de votre environnement de travail et vous rappeler un état de bien-être.

relation.partenaire@groupe-vyv.fr

Retrouvez plus d'informations sur **www.lasantegagnelentreprise.fr**