

Contact

mars-avril 2010 - n°85

BELGIQUE-
BELGIE

P.P
Bruxelles x
1/4072

Bureau de dépôt
Bruxelles X
Bimestriel
mars-avril 2010
P 302062

Agathe Crespel

Respirer au travail, ou comment vivre avec le stress professionnel?

LE STRESS AU TRAVAIL, PERSONNE N'Y ÉCHAPPE ET MIEUX VIVRE AVEC LE STRESS DEVIENT UN ENJEU MAJEUR DU CONTEXTE DE SOCIÉTÉ DANS LAQUELLE NOUS VIVONS. POUR L'AGENCE EUROPÉENNE DE SÉCURITÉ ET DE SANTÉ AU TRAVAIL, "**LE STRESS OCCASIONNÉ PAR LE TRAVAIL EST L'UN DES PRINCIPAUX DÉFIS QUE DOIT RELEVER LA POLITIQUE EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ** EN EUROPE. PRESQUE UN TRAVAILLEUR SUR QUATRE EN SOUFFRE, ET LES ÉTUDES INDIQUENT QUE LE STRESS EST À L'ORIGINE DE 50 À 60% DE L'ABSENTÉISME. CELA REPRÉSENTE DES COÛTS ÉNORMES, TANT EN TERMES DE SOUFFRANCE HUMAINE QU'EN RAISON DE LA RÉDUCTION DES PERFORMANCES ÉCONOMIQUES" /1.

Équilibrer les flux

Le mot stress signifie **exercer une pression**. Tant l'individu que le groupe et l'organisation sont soumis à des pressions, que nous pouvons aussi analyser en termes de flux. **L'individu comme le groupe ou l'organisation sont traversés par des flux**, des "stimulations" qui les mettent en mouvement /2.

En ce sens, le stress est utile aux personnes, aux groupes et aux organisations, afin de les mettre en mouvement et de leur permettre de s'accomplir. En même temps le stress devient néfaste lorsqu'il devient chronique et que nous vivons constamment sous adrénaline.

1/ Agence Européenne de sécurité et de santé au travail. Le stress. <http://osha.europa.eu/fr/topics/stress>, cité par Zablocki, B, 2009

2/ La métaphore des flux qui traverse tant les personnes que les groupes et les organisations est utilisée par Véronique Sicheu, et son collègue Jacques Moreau.

Qu'en est-il lorsque l'organisation et les personnes ne parviennent plus à "suivre le rythme" des flux qui les traversent? Si nous prenons la métaphore du système humain: les organes s'épuisent et n'arrivent plus à suivre le rythme trop rapide qui leur est imposé. Les maladies psychosomatiques font surface. A l'autre extrême, tant les personnes que les groupes et les organisations peuvent s'épuiser d'un manque de stimulations. Le système s'épuise de ne plus être stimulé, de ne plus être en mouvement. Cette situation peut également mener au burn-out.

La recherche d'équilibre oscille entre ces deux extrêmes: un flux qui s'éteint par manque de stimulations, un flux "sous pression" par trop de stimulations.

Nous pouvons accompagner les responsables et les personnes qui travaillent dans les organisations à mieux vivre avec ces flux. Notre démarche vise alors à accueillir les phénomènes et processus qui surgissent et se développent, et voir comment orienter la personne, le groupe et/ou l'organisation en recherche d'équilibre.

Dans ce numéro

- Respirer au travail
- Agenda

P 1-3
P 4

conseil • formation • intervention

centre pour la formation & l'intervention psychosociologiques

Avenue Gribaumont 153 - 1200 Bruxelles - Tél 02 770 50 48 - www.cfip.be - secretariat@cfip.be



Sur le plan individuel, sous l'effet du stress, nous pouvons nous réveiller la nuit en pensant à la journée de travail du lendemain, courir après le temps, être bouleversé par une difficulté relationnelle avec un collègue, avoir l'impression de porter un projet trop lourd, ne plus arriver à se situer par rapport aux limites de sa fonction, à chaque réunion penser à la réunion suivante, avaler son sandwich entre deux réunions, se sentir constamment fatigué, tomber malade au début des vacances... Le stress compresse la cage thoracique et altère la respiration. **Or, respirer c'est assurer le flux vital.**

QUE DIRIEZ-VOUS DE RESPIRER ?

Je vous suggère une petite expérience... Suspendez un instant la lecture que vous vous apprêtez à commencer, et passez de la lecture de cet article à la lecture de ce qui se passe en vous, ici et maintenant. Prenez un instant avec vous-même. Temps perdu ou gagné... peu importe. Fermez les yeux et centrez-vous sur votre respiration. Son rythme, son amplitude, comment est-ce que cela respire en vous. Observez... sans rien faire... sans rien changer... sans but... juste pour le goût de l'expérience.... Pendant une minute environ... Allez-y.

Maintenant que vous reprenez votre lecture, que s'est-il passé ? Qu'avez-vous observé ?

Que se passe-t-il sur le plan physiologique lorsque nous respirons consciemment ? **Notre système nerveux végétatif comporte un accélérateur et un frein.**

Equilibrer l'accélérateur et le frein

L'accélérateur, appelé "système nerveux sympathique", accélère le cœur, augmente la tension artérielle et le rythme respiratoire. Le sang afflue davantage dans les muscles, la transpiration se met en route, la digestion s'interrompt et des hormones du stress, comme l'adrénaline, sont mobilisées dans la circulation. La digestion se ralentit, les poils se hérissent, la peau devient plus pâle ou plus rouge et les défenses immunitaires s'affaiblissent.

Le frein, appelé "système parasympathique", rééquilibre les phénomènes d'accélération, ramène l'état de calme et réactive les fonctions qui s'étaient mise en sourdine, comme le système digestif et l'immunité. Il existe plusieurs manières "d'entretenir" ce "frein physiologique" et de faire en sorte, que l'on chemine dans la vie à un autre rythme que celui du "pied sur l'accélérateur".

La relaxation, les exercices de respiration, les auto-massages, la méditation, les exercices inspirés du yoga lorsqu'ils se pratiquent régulièrement peuvent aider à ce rééquilibrage entre l'action du système "accélérateur" et l'action du système "frein".

Les exercices centrés sur la respiration sont une voie d'entrée offrant la possibilité de nous rééquilibrer, tant dans notre relation à nous-mêmes que notre relation aux autres. Prendre le temps de respirer, plus profondément et plus lentement, permet un équilibre entre le frein et l'accélérateur que notre système nerveux gère du mieux qu'il peut.

AFIN D'ACTIVER VOTRE FREIN (*système nerveux parasympathique*), vous pouvez, pendant 3 minutes, ralentir votre expiration, et compter 6 respirations par minute, soit 18 respirations en trois minutes.

Développer la présence à soi et aux autres

De plus, lorsque nous nous accordons un temps de présence à la respiration, nous marquons un temps d'arrêt, un temps de pause, un temps d'intimité qui nous permet à la fois de "recharger les batteries" et, aussi, lorsque nous le faisons régulièrement, de **poser nos motivations**. Confrontés à plusieurs centaines de messages et de sollicitations par jour (publicité, mails, téléphone portable, musique, bruit de la circulation,...) qui nous tirent vers l'extérieur, nous perdons, comme le dit Christophe André³, l'habitude d'être face à nous-mêmes. **Or, chacun, nous avons grand besoin de nous rééquilibrer, de prendre soin de nous, et ce, même en situation de travail.**

Porter son attention sur la respiration est une des manières de s'ouvrir à un chemin d'intériorité sans pour autant perdre le lien avec l'extériorité. En respirant nous prenons conscience de ce qui nous habite, de ce que nous ressentons.

POSEZ-VOUS CES QUESTIONS : *comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? Suis-je crispé ? fatigué ? Serein ? Ai-je des sensations physiques particulières ? Quelles sont les pensées qui m'habitent maintenant ? De quoi ai-je besoin ?*

Finalement, nous dirons que la respiration est reliée à différentes dimensions de notre personne : tant notre physiologie, nos pensées et nos émotions, que notre dimension existentielle (premier souffle de la vie, dernier souffle de la mort). Le mot respirer tire d'ailleurs son origine de la racine latine **spirare** qui contient également la racine du mot "esprit".

^{3/} André, C, *Les états d'âme, un apprentissage de la sérénité*. Odile Jacob : 2009



Vous pouvez également lire "Du stress au bien-être et à la performance" (Zablocki B., EdiPro, 2009) ou "Au cœur de la tourmente, la pleine conscience" (Kabat-Zinn J. traduit de l'américain par Claude Maskens, De Boeck, 2009). Ou Villien F., *La respiration anti-stress* (Vilien F, Éditions J. Lyon, 2009).

En conclusion,

D'une part, mieux vivre le stress est une question de bien-être et de prévention de problèmes liés au stress. D'autre part, c'est un impératif biologique pour les personnes et une nécessité pour la pérennité des organisations. Mieux gérer les flux et les pressions va en effet aider les personnes, les groupes et les organisations à être en "meilleure santé".

Enfin, cette démarche ouvre aussi de l'espace pour le développement des compétences. Les neurosciences, comme les approches traditionnelles, mettent en évidence depuis de nombreuses années, l'impact de pratiques comme la méditation et la relaxation sur le développement du potentiel humain, l'ouverture, la clarté de pensée, la concentration, la créativité, la qualité de présence à soi et aux autres,...



Vous pouvez, au terme de cette lecture, décider maintenant d'un moment précis dans la journée où vous prendrez 3 minutes pour respirer consciemment, avec, si vous le souhaitez, l'intention de ralentir votre rythme respiratoire.

*A quel moment prendrez-vous ce temps ?
Avant de manger ? Entre deux réunions ?
Entre le travail et le retour chez vous ?
Avant de dormir ? A vous de respirer !*

L'équipe du CFIP a pour mission depuis 40 ans d'accompagner les besoins des organisations, des groupes et des personnes.

En matière de stress au travail, nous proposons une approche, tenant compte à la fois de diverses sources et méthodologies diversifiées, contemporaines et plus traditionnelles. Nous offrons aux équipes et aux dirigeants de réfléchir en termes de

- **PRÉVENTION PRIMAIRE :** sous forme de consultance, coaching, supervision. Nous analysons avec eux les sources du stress dans l'organisation via par exemple des formations sur la structure et la dynamique des organisations.
- **PRÉVENTION SECONDAIRE :** nous proposons des formations permettant aux personnes de mieux vivre les inévitables stress de la vie professionnelle (gestion du stress, gestion du temps, gestion de la douleur, etc.).
- **PRÉVENTION TERTIAIRE :** nous formons des professionnels qui accompagnent des personnes ayant vécu un stress important. Nous intervenons également dans des situations de debriefing post-traumatiques.

Deux formations complémentaires, intitulées "gestion du stress" peuvent s'organiser dans votre organisation.

- La première est **UN CYCLE DE CONFÉRENCES** (6 sessions de 2 heures). Les personnes reçoivent des informations en matière de stress, des conseils et des exercices à pratiquer de manière personnelle et individuelle. Il peut s'agir d'une première entrée en matière.
- La seconde consiste en **4 JOURNÉES DE FORMATION :** 2 journées centrées à la fois sur la compréhension des mécanismes psycho-sociaux du stress, les aspects psychosomatiques et la gestion des émotions, ainsi que 2 journées où l'accent est mis sur le corps comme ressource de détente et de vitalité, et qui implique un travail sur le mouvement, la respiration et la relaxation. **La prochaine formation aura lieu les 26 et 27 mai, 7 et 24 juin 2010.**

D'autre part, nous proposons un module "Etre excellent, mais à quel prix ?" qui interroge pour soi-même et collectivement en articulant les plans sociologique et psychologique qu'implique la course à la réussite, à l'excellence, à la performance, au bonheur,...

Les 11-12-18 et 19 juin 2010.



Une conférence-débat sur le thème du stress aura lieu au CFIP le jeudi 22 avril 2010

Vous voulez en savoir plus...
Contactez notre secrétariat au 02 770 50 48 ou par mail à secretariat@cfip.be

RENCONTRES ET DÉBATS AU CFIP

Inscription (gratuite) sur www.cfip.be

COF110	Rencontre interactive, AT : Gérer l'inattendu dans les groupes	Véronique Sichem	Le 15/03/2010 à 19h
COF1610	Devenirs du coaching : quelles évolutions pour ce nouveau métier ?	Christian Lestienne	Le 18/03/2010 à 19h
COF1910	Mieux vivre le stress, une approche corporelle	Agathe Crespel et Marc Drèze	Le 22/04/2010 à 19h
COF1210	Regard clinique sur les relations professionnelles	Nicole Duhamel	Le 05/05/2010 à 19h

LES FORMATIONS CES PROCHAINS MOIS AU CFIP

Inscription sur www.cfip.be

MKG110	Communiquer dans l'organisation et avec son environnement : marketing social	Alain Bonaventure	Les 10-30/03/2010
SYC110	Constellations systémiques pour les organisations	Jeannine Gillissen	Les 11-12/03/2010
CAG210	Rester professionnel face à l'agressivité	Bernard Lukas	Les 11-12-23/03/2010
ORG110	Concevoir l'organigramme de son institution	Alexis Kestermans	Les 17-18/03/2010
PPP310	Prendre la parole en public	Magali Pierre	Les 18-19/03/2010
CPT110	Construire le référentiel de compétences d'une équipe	Pierre Dubruille	Les 22-29/03/2010
OOP610	Outils d'organisation personnelle : prendre des notes claires et succinctes	Jacques Sepulchre	Le 26/03/2010
STR110	"Apprendre de nos agacements" ou "Comment articuler les différences dans une équipe"	André Buron, Bernard Lukas et Jean Maertens	Les 1-2-26-27/04/2010
CRE110	Gestion d'équipe : offrez-vous un vent de créativité	Agathe Crespel	Les 20/04 et 03/05/2010
AFF110	Développer l'affirmation de soi et la confiance en soi au travail	Véronique Sichem	Les 26-27/04 et 25/05/2010
VLP110	Travailler avec les groupes : le dit et le non-dit	Agathe Crespel Chantal Nève-Hanquet	Les 29/04 et 11/05/2010
EMO210	L'intelligence émotionnelle : être professionnel avec ses émotions	Nicole Duhamel	Les 29-30/04 et 10/05/2010
ATG810	Des paroles qui démotivent aux paroles qui stimulent : la reconnaissance professionnelle	Véronique Sichem	Les 03-04/05/2010
MAQ110	Manager la qualité : objectifs, stratégie, évaluation	Johan De Beer	Les 17-25/05/2010
MPA110	Motiver et pousser à l'action	Fabrice Simon	Les 17-18/05/2010
STG210	Mieux vivre le stress	Agathe Crespel Marc Drèze	Les 26-27/05, 07-24/06/2010
ATS310	Que dites-vous après avoir dit bonjour ? Sensibilisation à l'AT	Claudine Pauwels	Les 27-28/05, 03-04/06/2010
PNL310	Introduction à la Programmation Neurolinguistique	Jean-Charles Ribue Alexis Kestermans	Les 28-29/05, 04-05/06/2010
GEH110	Le rapport à l'argent	Chantal Nève-Hanquet	Les 29-30/05/2010



Le cfip existe aussi en France !!!

8, Rue du Mal de Lattre de Tassigny - 59800 Lille
Tél. : 00 (0)3 20 87 39 44 - info@cfip.com
N° 31590722059 (DRTEFP)

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations

www.cfip.be
secretariat@cfip.be
02/770 50 48