

C'est décidé, le stress ne passera pas par moi

Les dépenses annuelles liées au stress dépassent les 4 milliards par an. Les techniques pour apprendre à le gérer gagnent les entreprises.

Par **Nicolas Pinguely**

Le stress, le mal du XXI^e siècle. Un employé sur trois serait touché par ce pernicieux phénomène. En résulte absentéisme, démotivation, irritabilité, sommeil perturbé, perte de productivité ou accidents du travail. «En Suisse, les coûts annuels du stress sont estimés à 4,2 milliards de francs», révèle Virginie Bucheler, fondatrice du cabinet KineChi à Genève. Mauvaise pression du temps.

«Il n'est jamais trop tard pour agir», ajoute-t-elle. Il est primordial de détecter les réactions positives au stress, qui permettent d'avancer, de celles qui perturbent. Certains ont besoin de ressentir une décharge d'adrénaline pour fonctionner, de flirter avec le diable. «Cet état peut être stimulant, mais il faut apprendre à le gérer.» La liste des outils à disposition pour le contenir est longue: points de pression issus de l'acupuncture, exercices de respiration et de relaxation, position idéale pour trouver le sommeil, nutrition adéquate.

La situation se gâte au moment où les facteurs de stress s'accumulent et prennent le dessus. «Le corps mobilise ses ressources pour s'adapter à une situation nouvelle, les battements du cœur grimpent et la respiration s'accélère, détaille Virginie Bucheler. C'est la phase de résistance.» Le mal guette. Des troubles physiques y sont également associés, «douleurs dorsales, articulaires, maux de tête ou ulcères». A trop tirer sur la corde, on prend des risques. Un burn-out peut survenir au stade ultime, «caractérisé par un état apathique, des problèmes de concentra-

tion, des pertes de mémoire, des douleurs physiques et des maladies.»

De petites astuces

La capacité de résistance diffère d'une personne à l'autre. Se connaître devient alors déterminant. «Il faut apprendre à identifier les signaux, puis détecter la source», un discours inlassablement répété lors de séminaires en entreprises, «ensuite il faut agir, faire un choix par rapport à la situation; puis-je la changer et comment, ou vais-je l'accepter, travailler sur le lâcher prise?» Vos collègues vous

sont insupportables? Vous n'en dormez plus la nuit? Vous estimez qu'il n'existe pas de solutions? C'est sûr, le stress menace.

Des petits trucs existent pour mieux y résister. L'hygiène de vie est primordiale, boire de l'eau en quantité suffisante, par exemple. «Au minimum son poids multiplié par deux, divisé par 100.» Car le stress fait transpirer. Le petit noir du matin doit toujours être accompagné d'un verre d'eau. «Le café et le thé sont diurétiques.» La déshydratation est source de migraines, de fatigue et de troubles de la concentration.

D'infimes changements dans son comportement permettent également d'améliorer les choses. «Parquer un peu plus loin son véhicule et marcher, descendre à l'arrêt de bus qui précède, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.» Faire du sport pour évacuer la tension physique et oxygéner le cerveau figurent parmi les points importants. «Du yoga pour certains, de la natation ou du jogging pour d'autres.» Il est également primordial de retrouver la notion de plaisir. Une notion qui varie sensiblement selon les personnes. «Cela peut être de rencontrer des amis, mais aussi de se retrouver seul en silence, de sentir une odeur qui rappelle les vacances ou encore l'eau de la douche.» Alors, êtes-vous parés pour une nouvelle année sans stress? ■

