

# Comment gérer le stress au travail

Elles sont toutes deux thérapeutes en kinésiologie, une technique spécialisée de gestion du stress basée sur la médecine chinoise. Virginie Bucheler et Laurence Candia ont élaboré leur propre méthode de lutte contre le stress, qu'elle enseignent dans des séminaires donnés soit dans leur cabinet, soit directement dans les entreprises. Rencontre.

**C'**est le grand fléau de la vie moderne, un fléau d'autant plus redoutable que l'on continue au fond à en négliger la nocivité et à en sous-estimer les ravages. Thérapeutes à Genève, Virginie Bucheler et Laurence Candia ont choisi au contraire de rompre avec cette espèce de résignation ambiante et de s'attaquer à lui résolument et frontalement.

«Aujourd'hui le stress est partout, explique Virginie Bucheler, il fait partie de notre vie quotidienne, que ce soit à la maison ou au travail. On a l'impression de courir du matin au soir, on est sous pression, on sent que les choses s'accumulent sans qu'on arrive à les maîtriser... Le stress, c'est une sorte d'emballage, c'est un peu comme un moteur qui surchauffe et qui va finir par tourner à vide. On croit parfois que le stress donne de l'énergie, mais il entraîne en fait une réaction d'épuisement et il réduit l'efficacité.

Pour lutter contre le stress au travail, les deux thérapeutes ont mis au point une approche pratique, fondée sur l'utilisation d'outils simples et efficaces. Des réflexes à avoir. Des gestes à faire. Des précautions à prendre.

## Première étape: prendre conscience du stress

«Le plus important, c'est d'abord de prendre conscience de son stress, explique Laurence Candia. Il faut savoir s'autoévaluer, il faut ressentir son niveau de stress. Les manifestations du stress sont très nombreuses et elles sont généralement connues - par exemple la nervosité, le manque de concentration, les tensions physiques, l'impossibilité de dormir la nuit, etc. - mais on ne les identifie pas toujours assez tôt.



Pour lutter contre le stress au travail, Virginie Bucheler et Laurence Candia ont mis au point une approche simple et pratique.

Les signaux d'alarme qui révèlent un état de stress? Par exemple, des querelles inhabituelles avec ses collègues, une soudaine appréhension avant de rencontrer un client, une baisse de la motivation, une difficulté à faire un travail dans le délai demandé... Autant de difficultés diverses et variées qui indiquent souvent un surmenage global et un épuisement aussi bien physique que psychique.

## Deuxième étape: combattre le stress

L'état de stress identifié, reste alors l'essentiel: le neutraliser! «Ce que nous donnons dans nos cours, reprend Virginie Bucheler, ce sont les outils pour agir. C'est-à-dire des exercices pratiques qui dénouent les tensions et font

chuter le stress en une ou deux minutes. Ces exercices peuvent être faits sur le lieu de travail, on peut les faire en restant assis sur une chaise. Il s'agira alors, par exemple, de placer une main sur un certain point du corps (tête, front, ventre, etc.) ou de faire un bref massage, l'objectif étant de réduire l'emballage émotionnel et de rétablir un mode de fonctionnement normal. ■

François Valle

Le prochain séminaire aura lieu le samedi 30 mars, de 9 heures à 13 heures, 3, rue du Léopard, à Carouge - Prix: 100 francs.

Renseignements: Tél. 022 700 01 95.

Virginie Bucheler - [www.kinedi.ch](http://www.kinedi.ch)  
Laurence Candia - [www.kinesiologie-geneve.org](http://www.kinesiologie-geneve.org)