

# Réduire le stress au travail

## Introduction

Dans cet article, nous allons évoquer un problème qui touche beaucoup de personnes, les causes du stress et des solutions pour réduire le stress au travail : Comme vous le savez tous, n'importe qui peut ressentir du stress, que ce soit au travail ou chez soi. Il peut apparaître à tout moment de la journée. *Cette émotion est tout simplement quelque chose d'humain et propre à chacun.* Il existe beaucoup de facteurs dans le domaine du travail qui causent des tensions. Nous allons aborder plus en profondeur certaines causes et méthodes afin de pouvoir le minimiser un maximum. Car si la cause du stress est claire, il est possible d'y remédier plus simplement. Dans le cas contraire, le stress peut s'accumuler et arriver à un niveau où celui-ci provoquera des soucis de santé (*dépression, burn out,...*). Nous aborderons finalement, grâce à un sondage réalisé sur les réseaux sociaux, d'autres méthodes que vous pouvez utiliser afin de réduire le stress au travail.

## Plan

### **1. Les différentes causes du stress au travail**

- Le volume de travail qui dépasse nos capacités
- Des heures supplémentaires répétées
- Les relations humaines désagréables sur le lieu de travail
- Le salaire ne répondant pas à la charge de travail fourni
- Le fait de ne pas faire le travail que l'on désire

### **2. La gestion du stress : diverses méthodes**

- Manger
- Acheter une plante
- Ecouter de la musique
- Boire
- Pleurer
- Rire
- Faire du sport

### **3. Sondage : Comment réduisez-vous votre stress au travail ?**

## **1. Les différentes causes du stress au travail**

### **Le volume de travail qui dépasse nos capacités :**

Une quantité trop grande de travail devant être réalisé sur une journée peut être limitée dans/par une certaine mesure. Si vous êtes dans un environnement de travail où la charge de travail semble trop grande pour vos compétences, ou dans le temps imparti, le stress sera amplifié plus rapidement. Il faut donc essayer d'avoir des tâches que l'on puisse effectuer durant les heures de travail ou trouver un moyen de déléguer une petite charge de travail si l'on travaille en équipe, ou encore morceler le travail, afin que les tâches impossibles deviennent possibles et éviter de ce fait, une surexposition au stress.

### **Des heures supplémentaires répétées :**

Le fait d'avoir une charge de travail importante engendre des heures supplémentaires. On ramène alors du travail à la maison. On ne le remarque pas au début, mais à force de cumuler les heures supplémentaires, préoccupations liées au travail entrent dans nos vies. En effet, cela implique souvent, de prendre le dernier train (*courir*), rentrer et être tellement fatigué que l'on mange et on va dormir directement. Et pour certains, cela est accompagné du manque d'échange avec les membres de la famille car les enfants sont déjà couchés lorsque l'on rentre et on part avant qu'ils ne se lèvent.

### **Les relations humaines désagréables sur le lieu de travail :**

Les conditions de travail ne sont pas toujours une chose facile, et le stress ressenti au travail est d'autant plus grand lorsque vous n'avez pas de bonnes relations avec vos collègues. Si vous êtes soumis au stress dû à la charge de travail et que l'atmosphère est en plus pesante, car l'ambiance avec ces derniers est froide, il n'y a aucune bonnes choses à sortir de cette histoire, le travail sera d'autant plus désagréable et stressant. Et on peut tomber dans un cercle vicieux.

### **Le salaire ne répondant pas à la charge de travail fourni :**

Beaucoup de personnes travaillent dur et pas toujours pour un salaire à la hauteur de leurs compétences/expériences. Il n'est jamais simple de travailler dur toute la journée et que votre salaire ne vous permette pas de décompresser avec un petit bonus. Souvent un salaire trop bas donne envie de changer de travail. Ce qui conduit à une grande cause de stress lorsque ceci est impossible. Le manque de bonus (*chèques repas, réductions en magasin, primes, ...*) est une raison qui diminue la motivation des employés lorsque celle-ci est combinée avec les autres facteurs. Veillez à travailler pour un salaire digne !

### **On ne fait pas le travail que l'on désire :**

Quand on s'engage dans une entreprise on espère pouvoir faire ou réaliser des projets à long ou à court terme, ceci nous donne une motivation supplémentaire. Tout le monde rejoint une société avec des rêves et des envies d'évolution. Cependant, vous ne pouvez pas toujours réaliser vos projets dû au manque de temps, voire de fond. L'entreprise ne vous accorde en effet pas toujours le droit de développer une idée, un projet qui n'est pas directement lié à vos attributions.

## **2. La gestion du stress diverses méthodes**

### **Manger :**

Manger lorsqu'on est stressé n'est pas forcément une mauvaise chose, certains aliments ont en effet une bonne influence sur le cerveau, tel que le chocolat. Par ailleurs, rien n'est plus stressant pour le cerveau que d'avoir l'impression qu'il manque de nourriture. Il est donc préférable de manger correctement si vous souhaitez décompresser. Ne manger qu'un biscuit ou manger une salade de fruit (*fait maison*) sont deux choses totalement différentes, que cela soit au niveau bien-être et au niveau santé. /!\ Ne pas manger n'importe quoi ni n'importe comment !

### **Acheter une plante :**

Cela semble banal mais les plantes, en plus d'avoir un principe de purification d'air durant la journée, sont aussi un bon moyen de vous détendre. Il existe plusieurs études qui prouvent que se tenir près des plantes suffit à déclencher une réaction relaxante venant du corps. Lorsqu'un bureau est terne, c'est un moyen comme un autre de rajouter une touche de couleur afin d'avoir une petite échappatoire sans pour autant imposer un relooking du bureau à tous vos collègues.

Il existe aussi différentes plantes qui ont un parfum unique, ce qui permet directement de vous sentir à l'aise sur votre lieu de travail.

### **Ecouter de la musique :**

La musique est pour beaucoup une échappatoire, que l'on écoute de la musique classique aux bienfaits apaisants, ou du Rock, pour avoir un coup de boost. La musique est un moyen rapide et discret (*casque, oreillettes*) de diminuer l'angoisse au quotidien. Qui n'a jamais chanter sous la douche pour se détendre?

### **Boire de l'eau :**

Il est bon pour tout être humain de s'hydrater pendant la journée mais le risque est que cela peut nous donner une certaine envie d'aller uriner. Cela peut vous donner une petite excuse afin de pouvoir aller vous dégourdir un peu les jambes et de penser à quelque chose d'autre sur le temps du trajet. Pendant ce temps, il pourrait vous arriver de croiser des collègues qui semblent faire la même chose que vous afin de pouvoir dialoguer. Il y a quelques boissons qui peuvent être accompagnées d'une dilution de fruits ou de légumes pour avoir un effet positif sur le corps.

### **Pleurer :**

Il n'est pas rare, lorsque l'on cumule beaucoup de stress, qu'une envie de pleurer soit présente. Si vous êtes seul, dans votre voiture, au WC, laissez-vous aller. Pleurer aidera votre corps à réduire son stress en évacuant la frustration accumulée durant un certain temps.

Ce n'est pas une honte de pleurer, même pour un homme, cela démontre simplement un "je n'en peux plus". Cela n'est en effet pas toujours négatif de pleurer; certaines fois cela fonctionne comme une soupape et aide à rendre la "machine" plus fonctionnelle.

### **Rire :**

Le rire et l'humour sont deux principes rapides de réduction du stress. Le rire aide le cerveau à se sentir mieux. L'humour est une méthode de distraction qui vous éloigne de votre source première de stress, rire et faire rire sont deux moyens magnifiques de vous changer les idées. Attention cependant, on ne rigole pas de n'importe quoi avec n'importe qui ! Afin d'éviter de créer des conflits en plus dans la zone de travail, examinez et testez vos collègues avant de montrer vos talents de clown.

### **Exercer une activité physique :**

Alors là, c'est l'idéal pour toutes sortes de stress, vous détendre sur un sac de sable, aller courir 15 minutes, quitter le travail et rentrer dans une salle de sport. Vous allez changer d'univers, découvrir de nouvelles personnes, un nouveau monde. Il existe plusieurs sports à faire à la maison, à la salle, dans les bois, qui ne demandent pas tous des frais supplémentaires. Le sport crée des endorphines, de la dopamine et de la noradrénaline. Les hormones produites en grande quantité durant un effort physique :

- L'endorphine entraîne une sensation de bien-être et de plaisir.
- La dopamine stimule la vigilance et diminue la sensation de fatigue.
- La noradrénaline aide à faire fondre les graisses.

### **3. Sondage : Comment réduisez-vous votre stress au travail ?**

Nous avons eu de nombreuses réponses, parmi celles-ci, on peut citer :

- Prendre le temps d'organiser son travail afin de ne pas être submergé (une chose à la fois).
- Se permettre des petites pauses (boire un café/eau, marcher, boire, prendre l'air,...).
- Parler aux collègues.
- Regarder par la fenêtre un instant, c'est bon pour les yeux.
- Avoir un patron compréhensif qui ne met pas la pression.
- Avoir plus de personnel si les missions à accomplir deviennent trop nombreuses pour nous.
- ...

La liste est encore longue, mais on peut d'ores et déjà constater deux éléments importants.

Le premier est marqué par la variété des réponses. En effet, chacun parmi nous a ses petites habitudes pour gérer son stress. Cela est sans aucun doute dû au fait que nous réagissons tous différemment face au stress car nous sommes tous différents.

Par exemple, certaines personnes n'ont aucun souci avec une charge de travail importante mais seront plus sensibles aux tensions venant des relations humaines (*regards, jugements,...*).

D'autres personnes, quant à elles, seront plus vite touchées par les décisions/choix liés aux responsabilités de leur emploi.

Le second est que les diverses méthodes pour gérer le stress au travail, qui ont été abordées plus haut, sont des réponses qu'on pourrait qualifier de plus scientifiques ou plus psychologiques ( dans le sens où on pourrait très bien les utiliser sans se rendre compte que cela nous est bénéfique moralement). Toutes les réponses venant du sondage sont spécifiques à chacun. Lorsque l'on utilise ces petites astuces, on le fait parce qu'on en ressent le besoin, et on se sent tout de suite mieux !

## **Conclusion**

Peu importe qui nous sommes, le stress au travail est parfois omniprésent. Nous y ferons peut-être un jour face car, comme nous l'avons vu, ses causes sont nombreuses et peuvent toucher beaucoup de monde. En effet, cela peut aller de la quantité de travail que nous jugeons trop importante aux relations humaines difficiles. De plus, comme nous sommes tous différents, avec des personnalités différentes, le stress nous touchera différemment en fonction des causes et des cas.

Il est important de remarquer que le stress est une émotion et que nous ne pouvons pas y échapper. Il est donc important de trouver des méthodes, des astuces pour ne pas être stressé ou mieux le gérer. En effet, nous l'avons vu, il y en a beaucoup. Par exemple, on pensera à l'importance de manger, de rire et des bienfaits du sport. Mais ce n'est pas tout, il y a également bon nombre d'autres solutions propres à chacun pour gérer le stress. Certains préféreront faire une petite promenade pour se détendre et d'autres par exemple préféreront boire un bon café. Les méthodes ne manquent pas, il faut juste trouver les plus adaptées à son lieu de travail.

Nous ne ressentons pas uniquement du stress au travail, nous pouvons le rencontrer même dans notre vie quotidienne. Il est donc réellement nécessaire de pouvoir le minimiser afin d'être plus serein et donc de profiter plus pleinement de la vie !

### **Sources :**

[http://www.huffingtonpost.fr/2013/09/09/stress-conseil-scientifique-prouve-destresser\\_n\\_3897301.html](http://www.huffingtonpost.fr/2013/09/09/stress-conseil-scientifique-prouve-destresser_n_3897301.html)