

« Mon travail me donne des insomnies »

Les conseils d'**Éléna Fourès**, expert en leadership et multiculturalité, du cabinet *Idem Per Idem*
elena.foures@idem-per-idem.com



Alain Elorza / Management

C'est un signal d'alarme. Au moment où les autres s'endorment, vous vous projetez des « films d'horreur » sur les risques de votre poste, sur les conflits au bureau ou sur des personnes toxiques ? La perméabilité au stress varie d'une personne à l'autre. Lorsqu'il est épisodique, le stress est un stimulant, mais en continu, c'est un poison qui tue à petit feu. Immergé(e)s collectivement dans une angoisse chronique – médiatisation des catastrophes, pessimisme des élites... –, vous emmagasinez le stress jusqu'à ce que la dose critique soit atteinte. Troubles du sommeil et du comportement et sensation de vide sont alors des signes avant-coureurs de burn-out. En l'absence de formation obligatoire sur la façon de décharger le stress, la voie de la facilité prime : les Français sont les champions européens de consommation d'anxiolytiques. Paradoxalement, les personnes qui combinent un grand mal-être physique et psychologique (lors de guerres, famines ou catastrophes naturelles) arrivent davantage à se mobiliser pour y faire face que celles qui se heurtent au seul stress psychologique (pressions au travail, manque de reconnaissance, anxiété) plus pernicieux. Paradoxe ? Les animaux de zoo – nourris, soignés, vivant dans les parcs naturalisés – stresseraient plus que leurs congénères sauvages vivant dans la nature et luttant pour leur survie. ■

À FAIRE

01// « Brûler » son stress par le sport

Essayez, vous verrez ! Impossible de déprimer si vous courez régulièrement, nagez et ramez, de préférence en pleine nature. Fabriquer des endomorphines nécessite un effort : il faut... suer.

02// Cultiver des relations affectives

Faites la fête et adoptez le « Carpe diem » pour changer de fréquence émotionnelle. Cultivez la joie et les émotions positives, dont la chaleur de l'amitié et la présence des êtres chers.

03// Elargir son champ de vision

Une passion ou un hobby crée un centre d'intérêt différent et empêche votre ordinateur interne de « mouliner » la nuit au sujet de votre travail.

À NE PAS FAIRE

01// Ignorer le signal d'alarme

Votre résistance au stress est proche de la zone rouge. Il faut vous en soustraire et vous reposer, changer de rythme. Le corps et le cerveau vont alors avoir une chance de se reconstituer.

02// Amplifier le stress

N'en rajoutez pas en essayant de « prendre sur vous » et en vous forçant à faire face à vos obligations, en serrant les dents, comme d'habitude. La masse critique étant atteinte, l'explosion est imminente.

03// Cacher son état

Votre employeur est-il conscient de sa responsabilité en termes de risques psychosociaux ? Il est susceptible de vous aider à traverser cette crise... Pensez à l'avertir de votre état et à solliciter son aide.