

Les techniques de bien-être font une entrée timide mais remarquée dans le milieu professionnel. Et pour cause, quand on est heureux, on travaille mieux! Le personnel et l'entreprise en sortent gagnants.

Zen AU BOULOT

Publiée au printemps 2009, une enquête réalisée par *Test Achats* auprès de 1 148 Belges révélait que plus de 1 Belge actif sur 5 souffre d'un niveau de stress «élevé à très élevé» au travail. On sait aujourd'hui que le stress en lui-même n'est pas nécessairement mauvais: lorsqu'il est réduit en intensité et limité dans le temps, il peut même être stimulant. Lorsqu'on baigne dedans en permanence, par contre, un état de tension peut devenir un facteur de maladie, d'accident, d'épuisement nerveux. Les cas les plus aigus peuvent mener au burn-out, à la dépression, voire à des démonstrations radicales de souffrance, comme l'a illustré ces dernières années la vague de suicides cauchemardesques qui a touché l'entreprise France Telecom.

PRISE DE CONSCIENCE

Absentéisme, rotation du personnel, manque d'esprit d'équipe, résultats en déclin, licenciements et fuites des cerveaux... Les entreprises prennent lentement conscience du prix humain et financier du stress. Elles réalisent le

B.A.-BA DU BIEN-ÊTRE AU BOULOT

Sur le site www.psy.be, le psychologue Dimitri Haikin donne ses conseils pour une rentrée professionnelle sans stress.

- **Reprenez en douceur** Laissez-vous au moins une journée complète, ou mieux un week-end entier, chez vous au retour des vacances pour vous préparer tranquillement à l'idée de reprendre le travail.
- **Fixez-vous des priorités** Structurer le travail diminue l'anxiété.

Dans le même ordre d'idées, ne pas consulter en permanence les mails, le téléphone et internet, permet de se concentrer plusieurs heures d'affilée sur une tâche unique.

- **Mettez de l'ordre** Ranger son espace de travail permet de ne pas se sentir débordé.
- **Prenez de bonnes habitudes** Déterminez une heure précise au-delà de laquelle vous ne travaillez plus, offrez-vous des pauses régulières, et mettez-les à profit pour faire quelques minutes de relaxation, ou tout simplement quelques pas jusqu'à la machine à café.

lières, et mettez-les à profit pour faire quelques minutes de relaxation, ou tout simplement quelques pas jusqu'à la machine à café.

- **Pensez à vous** Programmez des moments dédiés à votre bien-être personnel (piscine, marche, massage...), inscrivez-vous à l'une ou l'autre formation professionnelle... mais aussi, pourquoi pas, planifiez déjà les prochaines vacances!



4 AMÉNAGEMENTS ANTISTRESS

Sans nécessairement recourir à des cours de feng shui en entreprise, on peut installer une ambiance bénéfique au travail en observant quelques règles basiques.

- **Soignez l'éclairage** Évitez les lumières agressives ou trop directes. Privilégiez la lumière du jour et la lumière indirecte.
- **Choisissez les bonnes couleurs** Les plus foncées sont déprimantes, tandis que les tons clairs apaisent ou stimulent, et donnent le moral en participant à l'impression de luminosité.
- **Adoptez une position ergonomique** Un employé de

bureau passe environ 80 000 heures assis à son poste de travail. Un bon positionnement de l'assise mais aussi de la table, du clavier et de l'écran, est essentiel. Sur la chaise, les genoux doivent se trouver un peu plus bas que les hanches, et le bas du dos doit être soutenu par le dossier.

- **Faites de la place à la verdure** Plusieurs études scientifiques ont démontré que la présence de plantes vertes avait un impact positif sur le bien-être au travail et sur la productivité.

bénéfice qu'elles peuvent tirer du bien-être de leurs employés au travail, et mettent du coup en place toute une série de services. Cadre dans le courtage en assurances jusqu'en 2004, Michel Colas est devenu depuis lors professeur de yoga dans de grosses entreprises comme ArcelorMittal ou de plus petites structures. D'autres types de services ont ainsi fleuri ces dernières années: le massage assis et habillé, réalisé par des spécialistes sur le lieu de travail, a été abondamment médiatisé... On voit aussi émerger quelques démarches originales: certains managers ont déjà osé proposer à leurs employés de se fendre la pêche lors d'ateliers de yoga du rire menés par la sophrologue Jeanne Cunnill, tandis que Voxbone, jeune PME bruxelloise active dans la téléphonie sur internet a recours au Beci Bike project pour offrir à ses employés la possibilité de venir à vélo au boulot.

VRAIES SOLUTIONS?

Enfourcher gratuitement les deux-roues mis à disposition par la boîte, se faire masser entre deux rendez-vous ou faire du sport sur le temps de midi sont autant de démarches qui permettent d'augmenter le bien-être au boulot. Mais, pour le docteur Patrick Mesters qui s'est intéressé à la question*, la responsabilisation du management dans la gestion du stress du personnel doit aller au-delà «d'offrir un abonnement au fitness». Selon ce médecin spécialiste du stress, si ces initiatives sont bonnes, elles ne suffisent pas, et ne peuvent en aucun cas se substituer à une démarche plus profonde menée dans l'entreprise: «Si dans l'attitude mentale et les priorités de l'entreprise rien ne change, c'est de l'argent perdu! Il faut arrêter de faire du management à court terme pour renouer avec la solidarité, la parole, la considération qu'on porte aux gens. Les entreprises qui intègrent la notion d'intelligence émotionnelle pour gérer les gens peuvent multiplier leurs résultats par deux ou par trois.»

SE PRENDRE EN MAIN

Si l'on n'est pas manager, il est important néanmoins de ne pas se considérer comme une victime inéluctable du stress. Le bien-être au travail et la gestion du stress dépendent aussi, dans une certaine mesure, de stratégies

individuelles... Privilégier l'équilibre vie privée-vie professionnelle est une des clés de la gestion du stress au travail (voir encadré «b.a.-ba du bien-être au boulot»): s'octroyer de petites pauses, se fixer des limites de temps de travail et de dévouement professionnel... Et ne pas hésiter à exprimer son mal-être, avant qu'il ne s'installe trop, auprès d'une personne de confiance de l'entreprise! Si l'on n'est pas entendu, enfin, on veillera à toujours rester à l'écoute de soi-même: épuisements physique et/ou émotionnel, perte d'enthousiasme, changements de comportements sont des signes avant-coureurs du burn-out... Avant que la pression ne devienne insupportable, on peut envisager un changement de job. Si la situation économique actuelle accroît notre résistance au changement, on se rappellera tout de même que le travail bien que financièrement indispensable pour beaucoup, ne peut être considéré comme une fin en soi. Il y a une vie après le boulot!

EFFICACE ET RAPIDE: L'AUTOMASSAGE AU BUREAU

Une petite pause suffit pour se masser soi-même et combattre efficacement les petits maux du bureau.

Pour détendre les épaules et le cou descendez en massant du haut de votre cou, jusqu'au coude en passant par l'épaule et le long du bras jusqu'au coude. Répétez ce mouvement trois fois de chaque côté puis appliquez de petites pressions circulaires du bout des doigts de chaque côté de la colonne vertébrale en remontant jusqu'à la base du crâne. Pour finir, pétrissez chaque épaule avec la main opposée, et descendez de cette façon jusqu'à la partie supérieure des bras.

Pour enrayer un mal de tête naissant promenez 7 fois d'affilée vos mains à plat depuis votre visage jusqu'à l'arrière du crâne, en terminant par le cou et les épaules.

Pour soulager les yeux fatigués frictionnez vos mains avant de les placer durant quelques secondes sur les paupières fermées.