

Poser ses limites

Le stress au travail entraîne souvent démotivation, irritabilité et épuisement. À long terme, il embrouille l'esprit et nuit à la santé. Mais comment l'évacuer de notre vie, dans une société qui exige que nous nous surpassions ?

Par Rebecca Martin * Illustration : François Desjardins

Surcharge, conflits et tensions, emploi physiquement ou psychologiquement exigeant, descriptions de tâches ambiguës, heures supplémentaires. Les sources de stress au travail sont nombreuses. Cependant, l'employeur n'est pas le seul responsable de notre sentiment de panique.

« Au travail, la responsabilité et les causes sont partagées, explique Pierrette Desrosiers, *coach* et psychologue du travail. Certains auteurs prétendent que l'entreprise serait responsable de 35 à 50% des *burnouts* et des dépressions, deux maladies liées au stress au travail. Si l'organisation était la seule cause d'épuisement professionnel, tous les employés seraient en arrêt de travail. Donc, il y a des profils d'individu qui sont plus vulnérables au stress pouvant mener à un épuisement professionnel. »

• Les carriéristes

Ayant besoin de performer, ils se mettent beaucoup de pression pour atteindre leurs objectifs. « Dans une entreprise qui prône et valorise le dépassement de soi, ces gens sont plus propices à être en état de stress constant et à possiblement vivre un *burnout*, de dire M^{me} Desrosiers. Ils cherchent souvent à atteindre un idéal inaccessible : plus de prestige, plus de pouvoir, plus d'argent, plus de reconnaissance. En outre, le regard des autres est très important pour les carriéristes, qui se rendent ainsi vulnérables à la critique et à l'échec.

• Les perfectionnistes

On le sait : la perfection n'existe pas. Pourtant, ces personnes se donnent à fond pour des détails tant à la maison qu'au travail, ce qui inévitablement les mène à l'épuisement.

• Les sauveurs

Incapables de dire non, ils n'aiment pas déplaire. Leur incapacité à mettre des limites tient au fait qu'ils veulent être aimés, appréciés. Ils acceptent donc toutes les tâches qu'on leur demande au détriment de leurs propres besoins.



Attention à la vulnérabilité !

Les gens qui ont besoin de reconnaissance deviennent souvent vulnérables au moment de leur évaluation. Or, il est important de faire la part des choses : notre supérieur évalue notre travail, et non pas nos qualités humaines.

« Si on reçoit une évaluation médiocre au travail parce qu'on n'a pas répondu aux attentes de notre patron, ça ne veut pas dire qu'on ne vaut rien », nuance M^{me} Desrosiers. Si toutefois c'est la perception que l'on a, on perd l'estime de soi et on ouvre la porte au stress et à la dépression.

D'autre part, ce n'est pas parce que notre supérieur a fait plus d'études que nous ou qu'il gagne un meilleur salaire qu'il peut juger l'humain que nous sommes. Tout est relatif. « Un autre patron aurait peut-être apprécié davantage notre performance. »



5 résolutions antistress

Maintenant est toujours le meilleur moment pour apporter des changements dans notre vie. Voici cinq suggestions pour réduire le stress.

● Reconnaître nos limites

Il est aisé de se sentir coupable de ne pas avoir abattu plus de travail. Quand on a une telle pensée, il importe de se rappeler qu'on a rempli notre objectif de la journée. Rapporter du travail à la maison n'est pas une solution. Une fois à la maison – le soir et les weekends –, on décroche : on ferme le cellulaire et l'ordinateur. Ces outils technologiques nous liant 24 heures sur 24 au travail peuvent devenir des pièges qui nous empêchent de respecter nos limites.

● Exprimer nos besoins

Tout se dit, même un refus à une demande irréaliste du supérieur. Exposé de manière diplomatique, il permet d'éviter bien des frustrations. On peut aussi demander que notre mandat soit mieux défini, si on le trouve ambigu. Car les responsabilités mal établies occasionnent inévitablement du stress.

● Rééquilibrer vie privée et travail

Le boulot prend toute la place? On n'a plus de temps pour nos activités personnelles ou familiales? Le stress va assurément se coller à nous comme une seconde peau. En mettant en priorité notre travail, en considérant nos collègues comme les membres de notre famille, on désinvestit dans ce qui est le plus important : les relations intimes et positives avec nos proches. « Lorsqu'on met notre travail au centre de nos priorités, on s'éloigne du bonheur. Or, les gens heureux ont entre autres de la gratitude pour ce qu'ils ont et ils investissent dans leurs relations intimes », affirme la psychologue.

● Apprendre à dire non

Quand on en a trop, on peut et on doit dire non! « C'est trop facile d'accepter un dossier supplémentaire ou de

participer à un comité parce que nous seul pouvons le faire, parce que ça flatte notre ego », nous prévient Pierrette Desrosiers. Quand on est trop dépendant du regard des autres, on risque de tomber dans ce genre de piège.

● Devenir conscient

« On se raconte des mensonges. Par exemple : si je ne réussis pas ce mandat, je vais perdre mon travail, et personne d'autre ne peut le mener à bien », nous dit M^{me} Desrosiers. La première clé de la gestion du stress consiste à devenir conscient ; cela signifie s'arrêter régulièrement et se questionner : est-ce vrai que je vais perdre mon travail si je ne réussis pas? Est-ce que ce que je fais m'aide à être plus heureux? Inutile de dramatiser! « C'est habituellement irréaliste de croire que notre entreprise nous congédiera si l'on n'atteint pas l'objectif demandé. »

Une psy répond...

Pourquoi accepte-t-on les situations de stress au travail ?

Parmi les raisons, il y a le fait que l'on associe degré de performance et valeur de l'être humain. Si on se donne de la valeur uniquement par rapport à notre travail, on est plus à risque de souffrir d'une dépression le jour où on le perd.

Se questionner

Le stress augmente à cause d'une situation au travail ?

On prend le temps de se poser trois questions :

- Est-ce vrai ?
- Est-ce bon ?
- Est-ce utile ?

Par exemple, est-ce vrai que je ne vaudrais rien parce que je n'ai pas rendu mon rapport à temps ? Est-ce bon que mon travail m'empêche d'assister aux activités des enfants ? Est-ce utile de me démenager au travail pour, peut-être, obtenir de la reconnaissance ? Est-ce utile de m'en faire pour le commentaire d'un collègue ? Se poser ces questions, c'est jouer à l'avocat du diable avec les mensonges qu'on se raconte.

Que peut-on faire pour gérer notre stress ?

Méditer, relaxer nos muscles, dormir de 7 à 8 heures par nuit, manger sainement sans sauter de repas, faire de l'exercice.

Gérer ses émotions

Il faut apprendre à challenger les pensées qui sont la source de nos émotions. Impossible d'éprouver de la colère sans avoir une pensée de colère, ou d'être anxieux sans une pensée liée à l'anxiété.

Cela dit, certains environnements de travail sont toxiques. C'est à nous de le réaliser et de prendre des décisions rationnelles. Dans des cas extrêmes, il peut être salutaire de changer d'emploi.

Devons-nous toujours donner notre 110 % ?

Les perfectionnistes se font croire qu'ils ont forcément de la valeur si leur maison est impeccable. Quand ce n'est pas propre à leur goût, ça leur cause un stress : ils se mettent alors à frotter, ce qui les épuise. Et c'est un cercle vicieux.

Accepter ses limites

Ce sont souvent nos pensées qui créent le stress. Les personnes qui se fixent des objectifs très élevés croient qu'elles ne sont rien si elles ne les atteignent pas. Posez-vous la question : est-ce si terrible si ce n'est pas fait ou si ce n'est pas parfait ? Il s'agit d'accepter nos limites et d'apprécier notre performance, nos efforts.

Merci à Pierrette Desrosiers, psychologue du travail et auteure du livre *Survivre à la réussite*. Pour la joindre : 819 849-9016, www.pierrettedesrosiers.com

« Il n'y a que nous qui pouvons prendre des décisions pour changer notre vie. »

– Caroline B.

Ce qu'en disent les copines...

Faire des choix

Garderie, courses, boulot, circulation... Sans oublier les imprévus ! Tout pour entraîner le surmenage. Comment s'en tirer ? Trois mamans ont trouvé leur propre rythme.

Par Martine Frigon

Caroline B. (36 ans), mère de deux garçons (7 et 4 ans), a entrepris une démarche thérapeutique. Cela a permis de discerner les situations qui sapent son énergie. « J'ai ainsi modifié ma façon de penser. » Propriétaire d'un commerce, elle a établi des balises de façon à se donner du temps de qualité pour elle et sa famille.

Nancy R. (39 ans), qui a deux pré-ados (12 et 11 ans), travaille quatre jours par semaine depuis la naissance de son deuxième enfant. Elle a aussi décidé de consacrer une grande partie de son heure de lunch à une activité sportive. « Pour avoir une attitude positive et pour rester concentrée. » Elle profite de sa journée de congé pour faire des activités ou les corvées de façon à libérer ses weekends. « J'ai appris avec le temps à ne pas trop me mettre de pression avec le ménage ! »

À la suite d'un épuisement professionnel, Marie-Hélène F. (36 ans), mère d'un garçon (10 ans), réalise que les idéaux professionnels qu'elle caressait depuis ses 21 ans ne sont

finalement pas ce dont elle a réellement besoin pour être heureuse. « Les modèles de performance véhiculés dans la société ne correspondaient pas à ce que je voulais. » Elle a alors tourné le dos à un boulot stressant et s'est repositionnée dans un milieu mieux adapté à ses propres besoins. *