

Une meilleure gestion du stress à l'aide du yoga

Le concept de gestion du stress peut sembler difficile à saisir, voire même utopique, pour plusieurs. Pourtant, de petites actions singulières, effectuées régulièrement, peuvent faire la différence et permettre aux gestionnaires et aux employés de développer un coffre à outils afin de retrouver leur équilibre et d'améliorer leur qualité de vie.

On estime que le stress au travail influe négativement sur la santé psychologique et physique des individus ainsi que sur l'efficacité d'une entreprise (1). Le stress en milieu de travail engendre des conséquences désastreuses, notamment sur la communication entre les employés et l'ambiance générale des équipes de travail. Et on sait que les conflits internes riment souvent avec une baisse de la performance générale.

Parlons «stress». Le terme stress a été emprunté de la physique par le physiologiste canadien Hans Selye. En physique, stress signifie la force que produit une tension sur un corps. Le *Larousse* quant à lui, définit le stress de la façon suivante: «état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque». Plusieurs chercheurs s'entendent pour dire que quatre caractéristiques introduisent une



Julie Banville¹



Jacinthe Ayotte²

1. YOGATHÉRAPEUTE ET FONDATRICE DE ZEN&CIE / ESPACE ZEN [julie@zenetcie.ca].
2. COACH PROFESSIONNEL [jacinthe@aevumservicecoaching.com].

réponse de stress chez la majorité des individus: le contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et la menace de l'égo. En terme plus simple, notre perception des choses et des situations influencent en grande partie notre réaction et donc potentiellement notre niveau de stress. Par contre, il faut savoir et ne pas oublier que le stress n'est pas négatif en soi et qu'il est une réaction nécessaire à la survie de l'homme: «Sans stress, nous perdons notre capacité d'adaptation au monde» (2). Par exemple, si durant une promenade dans les bois, un ours surgit, l'adrénaline, la force et l'énergie nécessaires doivent se manifester afin de réagir adéquatement. Le problème actuel, dans notre société moderne au rythme rapide, particulièrement dans les milieux de travail, est que nous sommes régulièrement confrontés à ce que nous qualifions être, un «ours». Ainsi, nous pouvons donc nous sentir exposés de façon continue à de potentiels agents stressseurs.

Plus techniquement, voici de façon physiologique ce qui se passe dans l'organisme. Lorsque l'on perçoit une menace, notre corps se met en mode «survie» par une série de phénomènes internes. Cette réaction, aussi appelée «fuite ou lutte» agit un peu comme un accélérateur par la branche sympathique du système nerveux. Par la suite, une fois le danger passé et afin de régulariser notre organisme, la réponse de relaxation ou le «frein» devrait être activé, ce qui se produit par la branche parasympathique du système nerveux. Malheureusement parce que nous sommes soumis à une multitude de stimulus et que tout semble prioritaire, notre lumière rouge peut sembler continuellement allumée et notre système ne peut se rééquilibrer sur une base régulière. Prendre quelques instants pour le faire de façon consciente et régulière devient donc un incontournable.

Nous pourrions comparer le tourbillon de nos journées à une tornade. Les forts vents s'agitent autour de nous et il peut devenir difficile d'avancer sans se sentir bousculé. Par contre, malgré la tempête qui fait rage, se trouve toujours au centre de cette tornade un endroit calme appelé l'œil de la tornade. Dans notre quotidien, malgré nos responsabilités et nos engagements, nous avons tous accès

à cet espace serein. Il suffit de le cultiver et d'y retourner régulièrement, ne serait-ce que quelques minutes chaque jour.

Comme mentionné précédemment, le stress est subjectif et chaque personne réagit différemment à une même situation. Notre façon de réagir et notre capacité à s'adapter définissent en grande partie le niveau de stress ressenti. Une récente étude révèle même que les gens optimistes auraient tendance à mieux régulariser le stress (3). Pour une grande majorité d'entre nous, les journées sont bien remplies et souvent un haut niveau de stress s'installe à notre insu et s'accumule au fil des semaines, mois et années. Comme nous ne sommes pas toujours totalement conscients de ce que nous qualifions être un agent stressseur, nos réactions physiologiques quant à elles se manifestent tout de même, afin de nous protéger et assurer notre survie. Avec l'accumulation, les symptômes ressentis peuvent se traduire par une grande fatigue, un sentiment de frustration, d'impatience, une difficulté à respirer, à dormir, etc. Une première étape pour agir sur la situation est sans contredit: la prise de conscience de notre état actuel. Sur une échelle de 1 à 10, comment je qualifie mon niveau de stress et ma qualité de vie quotidienne?

La respiration est un bon indicateur de l'état de notre système nerveux. Si elle est courte, rapide et tendue, il y a de fortes chances que notre accélérateur est enclenché. En incluant à notre routine des moments d'arrêts pour respirer profondément, nous entraînons notre système nerveux à activer «le frein». Voici

d'autres exemples d'activités simples pour le faire: prendre le temps de manger sans distraction, s'accorder cinq minutes d'arrêt complet durant la journée, se changer les idées, aller marcher et prendre conscience de chaque pas, etc.

En entreprise, un gestionnaire soucieux d'une saine gestion du stress doit faire la promotion et encourager les comportements souhaitables. Il se doit de montrer l'exemple. Souvent en entreprise, il est aussi possible de désigner un ambassadeur, de créer des groupes de motivation et d'organiser des activités fournissant des outils aux employés. Il peut être souhaitable de faire appel à des spécialistes pour concevoir et implanter des programmes efficaces.

Une saine gestion du stress part du principe de recréer dans le corps un équilibre, possiblement rompu par nos critères modernes de performance. Apprendre à respirer adéquatement est au cœur même de ce processus. Rien d'ésotérique, simplement physiologique.

Références bibliographiques

- [http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/fr/]
- ALBERT, Éric, psychiatre, fondateur de l'Institut français de l'action sur le stress [<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Stress/Gestion-du-stress/Articles-et-Dossiers/Apprendre-a-moins-stresser/Stress-definition-et-fausses-croyances/>].
- [<http://www.lesaffaires.com/blogues/olivier-schmouker/mieux-gerer-votre-stress-c-est-pas-complique/561799#.Uk0bRb61ZMs>]. ■