



## Les règles d'or pour diminuer le stress et retrouver le bien être au travail !



Présenté par



Un individu stressé développe une multitude de symptômes qui s'installent peu à peu, qui prennent de l'ampleur parfois jusqu'à la maladie. Un changement, un événement nouveau, une charge de travail supplémentaire, et les réactions se font nombreuses. Les situations stressantes se prolongent, et nous mobilisons nos ressources : nous nous adaptons. Puis, nous sommes dépassés et nous ne savons plus comment faire. Le stress est là, nous n'avons pas su être vigilant(e)s.

👉 **Règle n°1 : Accepter que le stress soit une partie de soi.** On ne le diabolise pas, on ne le méprise pas, et on le gère avec ses propres moyens.

👉 **Règle n°2 : Rester en alerte** aux phases du stress et « réagir » avant le burn out.  
Phase 1 : la phase d'alarme suivie par la phase de résistance et hélas l'épuisement.

👉 **Règle n°3 : Différencier les stressseurs.** Il existe 3 catégories : **Les stressseurs objectifs**, donc mesurables et que l'on peut réduire ou supprimer (exemple : une surcharge de travail). **Les stressseurs subjectifs** qui ne sont pas mesurables et que l'on doit analyser (exemple : un conflit interpersonnel). Et, **les stressseurs liés à l'individu**, plutôt personnels, qui relèvent de la gestion des émotions.

👉 **Règle n°4 : Identifier ses drivers** ou comportements observables inadaptés que l'on adopte lors d'un stress et qui nous empêchent d'être lucides et provoquent des émotions parasites. Leur identification permet de les gérer ensuite par des méthodes adaptées.

👉 **Règle n°5 : Adopter un rituel**, comme celui de mettre une barrière entre la vie professionnelle et la vie personnelle (ne plus regarder ses e-mails après 18 h, ne pas parler « boulot » chez soi, etc.).

👉 **Règle n°6 : Faire un planning** en prévoyant du temps pour les imprévus, évaluant le temps nécessaire à chacune de ses tâches, et se laissant des marges de manœuvre.

👉 **Règles n°7 : Avoir des objectifs personnels** voire ... des rêves et mettre son énergie sur l'essentiel de sa vie.

**Tout autant de règles parmi tant d'autres pour retrouver le bien être et développer ses performances.**

**Et bien sûr, ne pas oublier :** la courtoisie au bureau, le respect mutuel et des règles élémentaires d'hygiène de vie comme être à la lumière du jour pendant 20 minutes minimum, faire de l'exercice, avoir une bonne hygiène alimentaire, s'hydrater ... ainsi que de multiples techniques de relaxation et des formations sur mesure.

Pour en savoir plus : [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com) - [www.mirtain.com](http://www.mirtain.com)

