



Ghislaine Labelle, M. Ps., CRHA
Psychologue organisationnelle, conférencière et auteure
WWW.GHISLAINELABELLE.COM

LE TOP EN GESTION

Le top 5

Le rythme de vie accéléré nous oblige à constamment repenser notre façon d'entretenir notre équilibre physique et psychologique.

pour reconnaître tôt les signes d'épuisement et éviter la maladie ou une absence prolongée du travail

Récemment, un de mes mandats s'est prolongé de manière imprévue et a entraîné un déséquilibre majeur de mon emploi du temps. Cette situation vous est-elle familière ? Chaque fois que je suis confrontée à ce genre d'imprévu, je me promets de faire mieux la prochaine fois en prévoyant des moments de repos. Et devinez quoi ? Il m'arrive de tomber dans le piège à nouveau. Toutefois, cette situation me sert d'apprentissage pour affiner ma lecture de ces signes annonciateurs.

Peu importe votre statut (décideur, gestionnaire, employé, etc.), si vous êtes passionné par votre travail, les probabilités que votre emploi du temps soit chargé et que vous viviez des périodes de stress sont plus élevées. Puisque vous ne pouvez pas toujours contrôler les périodes intenses de travail entraînant leur lot de stress, une façon de prévenir les dérapages majeurs est de savoir reconnaître vos limites et les signes annonçant un déséquilibre. Sous l'effet prolongé d'un déséquilibre, votre capital de réserve s'épuise et vous courez le risque d'endommager votre santé physique et psychologique. Savoir reconnaître tôt les signes d'épuisement et retrouver rapidement son équilibre permet de réduire le risque de maladie ou d'une absence prolongée au travail. Comment faire ? Voici 5 trucs fiables.

1 Reconnaître les signes d'un déséquilibre

Un changement subit dans nos réactions émotives est le signe évocateur d'un certain déséquilibre. Par exemple, votre voisin vous fait une remarque qui vous vexa ou votre collègue de travail parle fort et cela vous irrite au plus haut point. Devenir soudainement plus irritable, impatient, sensible pour un rien, éprouver de la difficulté à se concentrer, à réfléchir ou à prendre des décisions sont des manifestations courantes de stress. Alerte jaune : il faut savoir s'arrêter et s'écouter. Prendre une marche ou lire un bon livre pour une heure, aller au cinéma, dire non aux nouvelles demandes ou repousser certaines échéances peuvent faire toute une différence.

2 Mandater une personne de confiance pour être votre 2^e système d'alarme

Très souvent, vos proches ou vos collègues de travail sont les premiers à observer ces changements dans vos réactions avant même que vous vous en rendiez compte. Une solution intéressante à envisager serait de s'entendre avec l'un de vos proches collègues ou amis pour que cette personne vous rappelle vos changements d'humeur et de comportements et vous aide à en prendre conscience le plus tôt possible. De cette manière vous serez en mesure de pondérer vos priorités et revenir ainsi plus rapidement à un meilleur équilibre.

3 **Formuler clairement à la personne de votre choix comment vous souhaitez avoir cette rétroaction**

Pour que vos oreilles et votre cerveau soient réceptifs à la rétroaction sollicitée concernant votre état de santé, rien de mieux que de formuler exactement comment ce message devrait vous être adressé. Voici ce que vous pourriez dire à votre collègue ou votre ami. *Pour attirer mon attention sur mon état de santé j'aimerais que tu m'alertes ainsi: «...»* Et là vous choisissez les mots précis qui auront un impact retentissant sur vous. Par exemple, la formulation qui capte mon attention est: *«Depuis quelques semaines, ton état me préoccupe. J'ai constaté que tu avais plus de difficulté à prendre des décisions, tu as les traits tirés... Je me préoccupe vraiment pour ta santé...»* Les sentiments exprimés: *«je me préoccupe ou je suis inquiet pour ta santé»* a vraiment une forte résonance pour moi. À vous de trouver quelles sont vos cordes sensibles.

4 **Trouver la réponse à votre besoin insatisfait**


Les périodes tumultueuses nécessitant une forte charge d'adaptation entraînent souvent une coupure avec nos besoins essentiels. Les besoins peuvent différer selon notre tempérament. Parmi les plus fréquents, pensons au besoin de contrôle sur sa vie, le besoin de liberté, le besoin de compétences ou le besoin d'appartenance. Plus vous serez capable de répondre au besoin insatisfait, plus vite vous retrouverez votre équilibre. Par exemple, si au travail une restructuration a entraîné le départ de quelques collègues qui vous étaient chers, le fait de vous sentir seul et sans leur précieux soutien peut enclencher un niveau de stress plus élevé. Pourquoi ne pas compenser alors avec votre réseau de soutien à l'extérieur du travail: vos amis, votre famille ou autres regroupements professionnels? Votre besoin pourra être nourri. Avoir du temps seul pour soi, avoir la possibilité d'exprimer ses sentiments ou ses peurs, être exempté de ses responsabilités ou obtenir le soutien des autres dans la définition de ses priorités peuvent s'avérer des réponses appropriées à vos besoins non comblés.

Il n'y a rien de plus inquiétant que de se sentir hors contrôle, d'avoir des réactions émotives incontrôlées et de ne pas savoir ce qui nous rend la mèche si courte.

5 **N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé si les signes persistent**

Plus vous retarderez à consulter, plus vous risquerez d'alourdir le bilan de votre santé. Que ce soit votre médecin, un psychologue ou autre professionnel de la santé, la consultation d'un professionnel donne l'occasion de prendre un recul ou de poser un diagnostic sur les symptômes présents. Il n'y a rien de plus inquiétant que de se sentir hors contrôle, d'avoir des réactions émotives incontrôlées et de ne pas savoir ce qui nous rend la mèche si courte. Le diagnostic offre une forme de réconfort au malaise vécu. En connaissance de cause, vous serez en mesure de faire le choix des moyens les plus adaptés pour retrouver rapidement votre équilibre.

Plus vous attendez, plus les risques de compromettre votre santé seront plus élevés. Dans ce cas, vous risquez aussi d'avoir à subir une période d'arrêt du travail. On connaît l'expression: «s'acharner au travail». Il fut une époque où travailler fort et dur guidait les valeurs de la génération des *boomers*. En 2012, travailler efficacement et préserver un équilibre psychologique devraient être les valeurs à appuyer par l'ensemble des organisations.

Sur ce, je vous souhaite une saine gestion de votre niveau de stress et une reconnaissance rapide de vos signes de fatigue ou d'épuisement! 

**CASAVANT
MERCIER**

— avocats —

PLAIDEURS
NÉGOCIATEURS
CONSEILLERS

**AUSSI AU SERVICE
DES MEMBRES
DE LA COMAQ**

500, PLACE D'ARMES, BUR. 2410, MONTRÉAL (QUÉBEC) H2Y 2W2
514 987-9711 • TÉLÉCOPIEUR : 514 987-9717
CASAVANTMERCIER.COM