



Mars 2006

CDEC ENTREPRISES

CDEC de Sherbrooke
891, rue Bowen Sud
Sherbrooke (Québec)
J1G 2G3

Tél. : (819) 563-1600
Télec. : (819) 563-3342

Céline des Ligneris :
Conseillère aux entreprises
celinedl@abacom.com

Internet :
www.cdec-sherbrooke.qc.ca

La gestion du stress dans les organisations devient une problématique pour les gestionnaires. Quand on connaît le coût de remplacement d'un employé qui est supérieur au coût de recrutement et de formation de son successeur du fait de la perte d'expertise, il est important de veiller à créer un environnement pour diminuer les effets du stress.

Il n'y a pas de recettes miracles pour gérer le stress, mais voici quelques pistes de solutions et d'outils à explorer.

- **Définition**

Le stress est une réaction normale des êtres humains pour s'adapter à différentes situations : une personne sans stress est sans vie. Toutefois, ce qui différencie chaque personne, c'est sa manière de réagir à cette tension.

Le problème du stress ce ne sont pas les périodes de rush, c'est surtout quand la situation se prolonge et que l'on s'épuise. Qui n'a pas connu un employé ou en dirigeant parti en burn-out, un propriétaire qui souffre d'ulcères de l'estomac ?

- **Des trucs pour apprivoiser le stress**

- ◊ Respirer

Le premier facteur sur lequel on peut agir lorsqu'on vit des moments de stress, c'est de prendre conscience de sa respiration. Elle est loin d'être aussi profonde que lorsqu'on est tranquillement installé dans son canapé. Il est donc important de ralentir le rythme et d'approfondir son inspiration et son expiration.

- ◊ Relaxer

À ce niveau, il s'agit de prendre du recul par rapport aux événements que l'on ne peut pas changer, prendre le temps de se recentrer sur les choses qui sont vraiment importantes pour nous. Il existe différents types de relaxation : la méditation, le yoga et le Taï Chi, pour ne citer que ces derniers. Il n'existe pas de méthodes miracles là aussi, mais il suffit de trouver celle qui nous convient.

- ◊ Bouger

Le petit homme bleu l'a dit « Vas-y, fais le pour toi ! ». L'activité physique est un élément important pour gérer le stress d'un monde où tout va de plus en plus vite. Trente minutes par jour, c'est ce qui est recommandé. C'est l'une des méthodes recommandée par le Dr. David Servan-schreiber (*). L'activité choisie n'a pas d'importance, tant qu'elle procure du plaisir. On peut s'inscrire au club de gym, faire de la

marche, du vélo, du ski, du golf, toutes ces activités se valent tant qu'on les pratique.

- ◊ Prendre du temps pour soi

C'est aussi important de prendre du temps pour prendre soin de soi, pour s'arrêter et se faire plaisir.

- **Gérer son environnement de travail**

Au travail, les causes du stress sont nombreuses entre les conflits avec des collègues ou des employés et la charge de travail, pour ne citer qu'eux. Ce sont des éléments sur lesquels on a un pouvoir et pour lesquels il existe des outils pour apprendre à les gérer comme:

- ◊ Communiquer efficacement

- ◊ Gérer ses priorités

Pour les autres événements comme un bris de machine, la perte d'un gros client, les soucis financiers, les gestionnaires ont souvent la solution en eux, mais pour cela il leur faut respirer et prendre du recul pour que la situation ne se répète pas dans la mesure du possible.

- **Conclusion**

Même si la gestion du stress est une affaire toute personnelle, il est utile pour l'entreprise qui souhaite avec des employés productifs et créatifs de leur offrir l'opportunité d'apprendre à apprivoiser son stress. Bien souvent, on ne peut pas changer les événements mais on peut modifier son attitude face à l'événement pour qu'il nous affecte moins. À quand la création du club de marche de l'entreprise ?

- **Pour aller plus loin**

(*) Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament ni psychanalyse de David Servan-Schreiber aux éditions Lafont.

- **Sources** : Raymond Benoît, kinésologue de CKI au 820-7597 et Dr Kathleen Laughrea, psychologue du travail au 843-0870.

Pour information, Céline des Ligneris, conseillère au développement économique local à la CDEC **563-1600**.

La CDEC, une équipe professionnelle au service des citoyens et des gens d'affaires des arrondissements du Mont-Bellevue et de Fleurimont, ainsi que des entreprises d'économie sociale de Sherbrooke !