

La pleine conscience nous aide à ralentir le pas et à réduire le stress

Au cours de nos accompagnements en case management visant une réintégration professionnelle optimale, il arrive souvent d'entendre – déjà lors du premier entretien :

- Ma vie entière est faite de stress et plus j'essaie de le diminuer, plus je le ressens les choses fortement.
- Je cours à travers ma vie et ne parviens pas à arrêter ce rythme.
- Mon employeur a des attentes de plus en plus élevées envers moi. Je pense que je ne serai bientôt plus capable d'y répondre.
- Tout repose intégralement sur mes épaules.
- Je me sens constamment au bout du rouleau.
- Au travail, je gère bien mais je me sens trop stressé dans ma vie privée.

En cherchant à savoir quels sont les déclencheurs possibles, nous entendons souvent « j'ai énormément de stress au travail, comme le téléphone qui sonne lorsque je suis concentré, la pression du temps, s'occuper d'un nouveau collaborateur » ou « à présent que je parle avec vous, je me rends compte que je suis vraiment exacerbé par ma situation professionnelle et que j'aurais dû agir depuis longtemps déjà ».

La plupart se rendent compte lors du premier entretien que leur stress résulte d'un déséquilibre entre les contraintes imposées par l'environnement et les ressources pour y faire face. En outre, ils reconnaissent souvent qu'ils n'en avaient pas conscience et qu'ils n'étaient pas attentifs aux signaux que leur envoyait leur corps, mais réalisent qu'ils ne fonctionnent plus comme avant. Aucun de nous n'est à l'abri de se retrouver, du jour au lendemain, en difficultés ; il peut s'agir de conditions difficiles sur le lieu de travail, un changement pesant dans la sphère privée ou parce que nous nous sentons pris au piège dans des schémas ou structures que nous souhaiterions modifier.

Arrive alors le moment où l'on décide de passer à l'action. Pour y parvenir, chacun a besoin de son propre chemin. Certains s'allieront d'un soutien médical/thérapeutique, d'autres préféreront s'intéresser aux thématiques de la pleine conscience, le lâcher prise, ralentir, etc. Le marché offre une large littérature à ce sujet.

Les quelques exercices décrits ci-après sont une possibilité parmi d'autres pour permettre une prise de conscience. Ils sont faciles à appliquer et sont utilisables dans diverses situations quotidiennes.

- **Marquez le temps** : prenez-vous plusieurs fois par jour au moins une minute pour respirer, faire le plein de forces et vous calmer. Pour cela, adoptez une position (assis ou debout) confortable, concentrez-vous sur votre respiration, dirigez votre attention sur votre corps.
- Planifiez des **courtes pauses**, pour vous détendre mentalement et physiquement.
- Le **rire** détend et permet d'accroître notre vigilance. C'est aussi un bon moyen pour désamorcer les conflits. Le rire favorise la collaboration au sein d'une équipe.
- Le **mouvement** : utilisez le temps de marche pour vous focaliser sur vous et calmer vos pensées, vous défaire de vos tensions.
- La **respiration consciente** et la détente peuvent être programmées à tout moment. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre corps ; inspirez longuement et profondément, marquez une courte pause, puis expirez deux fois plus lentement. Répétez cela plusieurs fois en vous concentrant uniquement sur votre respiration.
- Une **alimentation saine et consciente** et **beaucoup boire**.

- **Le soir au coucher, passez en revue la journée** et essayez de percevoir ce pourquoi vous êtes reconnaissant. Cela détend et permet de prendre conscience des belles choses de la vie.

Sous le lien suivant, www.allclientcare.ch, vous trouverez un test pour découvrir comment se porte votre « work-life balance ».

Ce test n'a aucune prétention scientifique. Cependant, si vous y répondez en toute franchise, vous allez rapidement vous rendre compte de votre situation ! Après avoir parcouru tranquillement les questions liées aux différents domaines, tirez le bilan : plus vous avez de « non », plus vous pourriez envisager d'aborder ces domaines au travers de moyens tels que la pleine conscience, le lâcher prise, ralentir. Meilleure est votre capacité à vous détendre, plus vous serez solide en situation de stress.

Dans ce contexte, nous vous offrons la possibilité d'en discuter avec un conseiller externe.

Nous – ACC all client care – vous proposons les prestations suivantes :



Soutien en cas de burnout



Prévention des addictions

ACC
all client care
indépendants - neutres - compétents



Coaching



Prévention des risques psychosociaux

Intéressés?

Vous pouvez télécharger nos flyers sur www.allclientcare.ch et, au besoin, vous faire conseiller dans le cadre d'un entretien téléphonique, sans engagement, au **021 311 63 00** ou via info@allclientcare.ch