

## C'est la rentrée !

De plus en plus de personnes perçoivent la rentrée scolaire comme l'occasion d'un nouveau départ. On se fixe de nouveaux objectifs, de nouveaux défis et on se surprend même à se faire début d'année des promesses, un peu telles les bonnes résolutions que nous essayons chaque début d'année de tenir quelques semaines à défaut de les tenir toute l'année ! Dans cet élan, nous vous proposons une série d'articles sur le thème du stress, sur la base d'une situation que vous pourrez ainsi voir évoluer durant plusieurs semaines.

Pour illustrer notre exemple nous allons suivre Monsieur M, père de famille. Il a la quarantaine et travaille au sein d'une PME comme responsable d'équipe. Parmi les défis relevés entre sa vie professionnelle et sa vie familiale, s'est ajouté la construction d'une maison.

Il y a quelques mois, Monsieur M se sentait encore stimulé par son projet de construction, cela lui procurait du plaisir de réaliser les plans avec son architecte, même sous la pression du temps. Il le vivait comme un stress positif (dans notre jargon aussi appelé « eustress »).



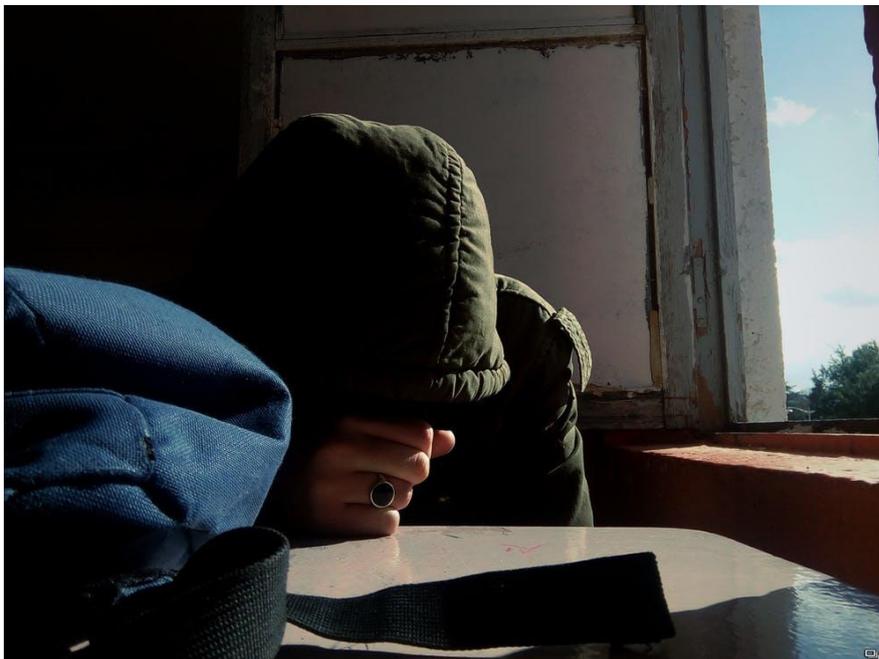
Malheureusement, son euphorie s'est envolée avec l'accumulation de problèmes sur le chantier. Ces derniers temps, plus rien ne se déroule selon les plans. Le chantier prend de plus en plus de retard et, en parallèle, Monsieur M doit accomplir des heures supplémentaires à son travail pour absorber des mandats complémentaires et pour pallier l'absence d'un collaborateur malade. Dans le privé, les difficultés d'apprentissage de son fils lui font beaucoup de soucis et sa plus jeune fille passe de mauvaises nuits. Tout arrive en même temps ! Monsieur M se sent stressé, la gestion de ses tâches lui est de plus en plus difficile, il a des pensées en boucle et ressasse sans cesse les mêmes problèmes sans trouver de solutions. Il se sent dépassé par rapport aux attentes de son entourage. Par-dessus tout cela, son supérieur dénonce les nombreuses fautes qu'il fait, sa femme critique le fait qu'il arrive constamment tard à la maison et qu'il est à fleur de peau avec les enfants.

Nouvellement, Monsieur M remarque, à différentes reprises, des battements cardiaques irréguliers. Il a fréquemment des maux de tête ce qui ne lui ressemble

pas. Ce type de stress est appelé « distress » et montre les aspects négatifs qu'il peut avoir sur le corps et le comportement de Monsieur M.

Le plus important est à présent pour Monsieur M de reconnaître et comprendre l'origine des problèmes et qu'il doit trouver des solutions au niveau du travail ainsi qu'à la maison. Il est parfois difficile pour une personne d'y arriver seule. Il s'agit alors de solliciter une aide externe (en-dehors de la famille et du travail). Dans un entretien avec son supérieur, un soutien sous la forme d'un coaching lui est mis à disposition auprès de ACC all client care. L'objectif est de trouver des solutions avec Monsieur M pour « attaquer le mal à la racine » !

Nombreux sont ceux qui se retrouvent dans des situations similaires. Accepter de l'aide n'est pas un signe de faiblesse mais, comme dans la situation de Monsieur M, peut permettre d'éviter un burnout menaçant.



**Rappelez-vous vos bonnes résolutions, en particulier en ce qui concerne le stress et la surcharge et tenez-vous-y !**

ACC all client care

[www.allclientcare.ch](http://www.allclientcare.ch)