

Le stress, un peu, ça va. Beaucoup, bonjour les dégâts.

Les 12 trucs anti-stress.

1. Comprendre

Identifier vos facteurs stressants et relevez durant quelques jours les problèmes rencontrés

2. Ecouter

Considérez vos collègues comme des ressources et demander leur conseil sur les solutions que vous pourriez mettre en oeuvre

3. Adapter

Eviter de vous mettre dans des situations qui vous sont désagréables et organisez-vous en fonction

4. Observer

Prenez exemple sur ceux que le stress épargne

5. Questionner

Demandez-vous si les autres trouvent stressant de travailler avec vous

6. Demander

Faites des propositions d'organisation du travail qui vous conviennent mieux

7. Partager

Soulagez la pression en parlant des problèmes de travail avec des collègues de confiance ou avec votre responsable

8. Rationaliser vos pensées

Faites-taire les "petites voix" émotionnelles qui vous handicapent (je ne suis pas à la hauteur, je ne sais pas le faire, qu'est-ce que mon supérieur va penser, je ne pourrai jamais atteindre mes objectifs...)

9. Se former

Documentez-vous par des lectures, vidéo ou séminaire sur le stress, sur la relaxation ou sur le développement personnel

10. Prioriser

Identifier l'important; distinguer le de l'accessoire. Concentrez vous sur la première catégorie

11. Equilibrer

Dégagez du temps libre, cultivez des centres d'intérêts hors travail, faites-vous plaisir

12. Demander de l'aide

Vos collègues des Ressources humaines sont à votre disposition pour vous aider à trouver des solutions adaptées à votre situation.

Pour en savoir plus

Du pratique

Eric Albert, Guide de la gestion du stress, Editions City & York, 1995, 102 p.

Debra Allcock, Plus efficace et moins stressé au travail, Editions Marabout, 1996, 169 p.

Tim Hindle, 101 trucs et conseils pour vaincre le stress, Editions Mango, 1998, 72 p.

Du théorique

Dr Christophe André, Dr François Lelord, Dr Patrick Légeron, Le stress, Editions Privat, 1998, 159 p.

Eric Albert, Comment devenir un bon stressé, Editions Odile Jacob, 1994, 200 p.

Dr Lionel Coudron, Stress, comment l'appivoiser, Editions Belfond, 1992, 316 p.

Nicole Aubert, Max Pagès, Le stress professionnel, Editions Klincksieck, 1989

Copyright 2003 ProLitteris et Stéphane Haefliger, CH 8033 Zürich

Stéphane Haefliger
Sociologue
Boulevard de Grancy 27
1006 Lausanne

Tél. perso: 021 617 31 55
Mobile: 079 742 67 81

E-Mail: stepcom@bluewin.ch