

FAIRE FACE AU STRESS

Comment rester dans sa fenêtre de tolérance et quelles stratégies pratiques peuvent vous aider ?

La fenêtre de tolérance (« Window of Tolerance »)

Tout le monde ne réagit pas de la même manière au stress. Le concept de la « fenêtre de tolérance » (Window of Tolerance), développé en 1999 par le Dr Dan Siegel, psychiatre, aide à comprendre pourquoi certaines personnes parviennent à bien faire face aux défis, tandis que d'autres perdent plus rapidement leur équilibre..

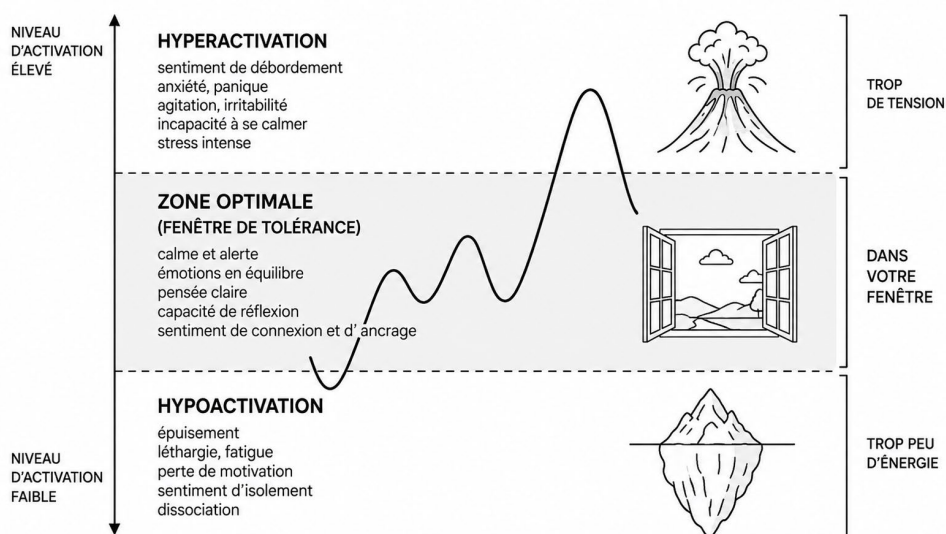
La fenêtre de tolérance désigne une zone dans laquelle nous pouvons généralement faire face aux situations et réguler nos émotions de manière satisfaisante. Dans cette zone, nous restons suffisamment attentifs pour relever les défis sans nous sentir submergés. Nous pouvons réfléchir clairement, prendre des décisions et réagir de manière adaptée à ce qui se passe autour de nous.

Lorsque la tension devient trop importante, nous pouvons dépasser la limite supérieure de cette fenêtre. Cela peut se traduire par de l'agitation, de l'irritabilité, de l'anxiété ou de la nervosité. Le corps se trouve alors dans un état d'alerte accru. À l'inverse, face à un stress intense ou prolongé, nous pouvons passer sous la limite inférieure de cette fenêtre. Nous pouvons alors nous sentir épuisés, vidés de notre énergie ou comme coupés de nos émotions. Il devient plus difficile de trouver la motivation nécessaire pour prendre des initiatives ou rester en contact avec notre environnement.

La fenêtre de tolérance varie d'une personne à l'autre et est influencée par des facteurs tels que la personnalité, les expériences de vie, l'état de santé, le soutien social et les possibilités de récupération. Un stress prolongé peut également réduire cette fenêtre, rendant une personne plus vulnérable aux déséquilibres.

En prenant soin de notre sommeil, de notre récupération, de notre alimentation, de notre activité physique et de nos relations sociales, nous pouvons favoriser notre capacité à réguler le stress. Ces habitudes peuvent nous aider à retrouver plus facilement notre équilibre face aux situations difficiles.

FENÊTRE DE TOLÉRANCE



L'IMPORTANCE DES STRATEGIES D'ADAPTATION (« COPING »)

Le stress fait partie de la vie quotidienne, y compris professionnelle. Une période chargée, des changements imprévus ou une charge de travail élevée peuvent générer des tensions. Notre ressenti dépend non seulement des situations rencontrées, mais aussi de la manière dont nous y réagissons. On parle alors de stratégies d'adaptation, également appelées « coping ».

Les stratégies d'adaptation regroupent les pensées et les comportements que nous mobilisons pour faire face aux situations difficiles ou stressantes. Certaines nous aident à réduire le stress et à renforcer notre résilience, tandis que d'autres risquent de l'accentuer à long terme.

Lorsque le stress s'accumule, il est tentant d'ignorer les signaux ou de continuer coûte que coûte. À court terme, cela peut sembler fonctionner, mais sans récupération suffisante, cela peut conduire à l'épuisement, à une diminution des performances et à un risque accru de surcharge.

Des stratégies d'adaptation adaptées permettent de mieux gérer la pression professionnelle, de préserver son énergie et de prendre soin de sa santé physique et mentale.

Des moyens concrets pour mieux gérer le stress

Reconnaître ses signaux de stress

La première étape consiste à reconnaître les signes d'une tension croissante. La fatigue, les difficultés de concentration, l'irritabilité, les ruminations ou les symptômes physiques peuvent indiquer que vos ressources sont mises à rude épreuve. En repérant ces signes suffisamment tôt, vous pouvez agir plus rapidement.

Se fixer des attentes réalistes

De nombreux travailleurs placent la barre très haut pour eux-mêmes. Si l'implication et le sens des responsabilités sont des qualités importantes, il est tout aussi essentiel de garder des attentes réalistes compte tenu du temps et des ressources disponibles. La perfection n'est pas toujours nécessaire pour fournir un travail de qualité.

Apprendre à poser des limites

Poser des limites ne signifie pas être moins motivé. Cela signifie gérer consciemment son énergie et sa charge de travail. Osez signaler lorsque votre agenda est complet, lorsque les priorités sont floues ou lorsque vous avez besoin d'un soutien supplémentaire. Une communication ouverte peut empêcher l'accumulation du stress.

Prévoir suffisamment de moments de récupération

Notre corps et notre esprit ont besoin de temps pour récupérer. De courtes pauses pendant la journée de travail, une activité physique régulière, des moments de détente et un sommeil de qualité peuvent aider à réduire les tensions accumulées. La récupération n'est pas un luxe : elle est essentielle pour préserver durablement sa santé et son bien-être.

Accorder de l'attention à l'activité physique

Une activité physique régulière peut contribuer à réduire le stress. Elle aide à relâcher les tensions, favorise le sommeil et peut améliorer l'humeur.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport intensif. Marcher pendant la pause déjeuner, aller au travail à vélo, prendre les escaliers ou simplement se lever et bouger régulièrement au cours de la journée peut déjà avoir un effet positif.

Faire face au stress

Une alimentation équilibrée contribue au bien-être

Pendant les périodes chargées, les bonnes habitudes alimentaires passent parfois au second plan. Pourtant, l'alimentation joue un rôle important dans notre bien-être et notre fonctionnement.

Des repas réguliers, une hydratation suffisante et une alimentation variée contribuent au maintien de l'énergie. Une consommation importante de caféine ou de boissons énergisantes peut perturber le sommeil et accentuer certaines sensations de nervosité.

Se concentrer sur ce que l'on peut influencer

Tous les facteurs de stress ne peuvent pas être éliminés. Certaines décisions ou circonstances échappent à notre contrôle. Il peut être utile de concentrer son attention sur les aspects sur lesquels on a une influence, comme son organisation, sa planification ou sa manière de réagir à une situation.

Chercher du soutien auprès des autres

Le stress ne doit pas être considéré comme un problème individuel. Une discussion avec des collègues, un responsable, une personne de confiance ou un psychologue peut aider à prendre du recul et à rechercher ensemble des solutions. Le soutien social constitue un facteur de protection important contre le stress chronique.

Éviter les stratégies de coping moins efficaces

Certaines façons de faire face au stress procurent un soulagement temporaire sans résoudre les difficultés sous-jacentes. Il peut s'agir, par exemple, de travailler toujours davantage, d'éviter les problèmes, de refouler ses émotions ou d'augmenter sa consommation d'alcool, de nicotine ou d'autres substances. À long terme, ces stratégies peuvent aggraver le stress.

Renforcer sa résilience

La résilience ne signifie pas l'absence de stress, mais la capacité à faire face aux difficultés et à retrouver progressivement son équilibre. Elle peut être soutenue en prenant soin de soi, en entretenant ses relations sociales, en pratiquant une activité physique adaptée, en se reposant suffisamment et en recherchant un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Même si les collaborateurs peuvent eux-mêmes prendre des mesures pour gérer leur stress, l'environnement de travail joue également un rôle essentiel. Une culture ouverte où le stress peut être discuté, où les attentes sont réalistes et où un soutien est disponible contribue au bien-être de tous.

En reconnaissant les signes de stress suffisamment tôt et en adoptant des stratégies d'adaptation appropriées, les collaborateurs peuvent mieux préserver leur bien-être, y compris pendant les périodes exigeantes.