

# **28 ASTUCES pour passer une bonne journée de travail SANS STRESS**



**Alexandra d'ARDAN**

## **28 ASTUCES pour passer une bonne journée de travail SANS STRESS**

Copyright © 2010 - Editions PERCEVAL

<http://www.vaincre-stress-anxiete.com>

## Table des matières

<b>Introduction .....</b>	<b>3</b>
<b>I - 7 choses à faire le matin en se levant pour commencer la journée sans stress.....</b>	<b>5</b>
1. Choisissez avec soin l'heure de votre lever .....	6
2. Adaptez l'heure de votre réveil à votre « préparation » .....	7
3. Adoptez une musique douce pour vous réveiller .....	8
4. Étirez-vous avant de sortir du lit .....	9
5. Prenez le temps de déjeuner.....	10
6. Réglez votre chauffage .....	11
7. Préparez vos vêtements la veille .....	12
<b>II - 8 manières de ne plus stresser au volant .....</b>	<b>13</b>
8. Étudiez et adaptez vos horaires de conduite.....	14
9. Changez votre chemin habituel.....	15
10. Écoutez de la musique.....	16
11. Pensez au covoiturage .....	17
12. Alternez avec les transports en commun.....	18
13. Pensez à sortir votre vélo.....	19
14. Utilisez intelligemment votre « temps de conduite ».....	20
15. Petite astuce supplémentaire.....	22
<b>III - 13 choses à faire pour ne plus vivre de journée stressante au travail. 23</b>	
16. Choisissez des vêtements confortables .....	23
17. Anticipez un retard éventuel.....	24
18. Évitez les surdosages de caféine .....	25
19. Étirez-vous régulièrement.....	26
20. Ne sautez pas le repas de midi .....	27
21. Si vous le pouvez, mangez en groupe et en extérieur .....	28
22. Essayez de prendre des Week-end prolongés .....	29
23. Aménagez votre espace de travail.....	30
24. Aménagez-vous de vraies pauses .....	31
25. Rangez votre bureau .....	32
26. Faites une liste journalière de ce que vous avez à faire.....	33
27. Pensez à éteindre VRAIMENT votre ordinateur la veille .....	34
28. Ne ramenez pas de travail à la maison .....	35
<b>Conclusion .....</b>	<b>37</b>

## INTRODUCTION

A moins que vous ne soyez rentier, et que vivant sur une île, vous passiez le plus clair de votre journée à bronzer au soleil, alors il y a de fortes chances pour que chaque matin, vous alliez travailler.

Et qui dit « travail » dit en général « stress ».

Oui ! C'est de notoriété publique : La source numéro 1 de stress est le travail. Et ça coûte cher à tout le monde !

Aux entreprises, pour commencer.

En effet, le stress au travail aurait coûté en France (en 2007), entre **1,9 et 3 milliards d'euros**, selon une étude de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS).

Mais il vous coûte aussi à vous.

Déjà parce qu'il vous pourrit la vie. Agressivité, maux de tête, maux de dos, tension, risques d'accidents de voiture, fièvre, déprime...

Le cortège des différentes affections liées au stress, même sans parler d'argent, vous rend la vie bien plus pesante que si vous étiez détendu et relaxé en permanence.

En partant de ce principe qu'il vaut mieux vivre une vie « cool » qu'une vie stressante, j'ai fait une petite enquête, et j'ai rassemblé 28 astuces qui permettent de prendre le travail du côté « cool et relax » plutôt que du côté « stress ».

Bien sûr, si le niveau de votre stress est important, alors il y a de fortes chances pour que vous deviez aller plus loin pour vous en débarrasser.

Mais comme il est toujours plus facile de s'attaquer à un problème en réglant ses différents points petit à petit, vous trouverez ici 28 actions à réaliser au quotidien pour en éliminer une bonne partie.

Ce livre est donc divisé en 3 parties :

La première vous parlera de **ce qu'il faudrait faire le matin** en vous levant, pour préparer votre journée afin qu'elle soit la moins stressante possible.

Ensuite, nous aborderons la cause la plus importante de stress de notre journée, à savoir : **La voiture et les embouteillages** et quoi faire pour que cela se passe mieux.

Et pour finir, nous verrons les différentes manières de gérer efficacement **le stress au travail** en fonction des différentes situations que vous pouvez être amené à rencontrer SUR votre lieu de travail.

Attaquons sans plus attendre avec ce que vous devriez faire le matin en vous levant pour être un peu moins stressé.

## **I - 7 CHOSES A FAIRE LE MATIN EN SE LEVANT POUR COMMENCER LA JOURNEE SANS STRESS**

Se lever le matin pour aller travailler est une épreuve quotidienne que nous connaissons tous. Pour beaucoup, cette étape de la journée relève même de la torture.

Bien souvent, nous essayons de retarder au maximum l'heure du lever pour profiter quelques minutes de plus du confort de notre lit.

Mais quand nous regardons l'heure à nouveau, alors une course contre la montre commence... Nous sommes bel et bien en retard ! Rien de tel pour commencer une journée dans le stress.

Nous stressons car nous allons être en retard au travail, car nous allons avoir des bouchons sur la route, car nous n'aurons jamais le temps de faire ce qu'on avait prévu de faire...

Nous ruminons tout ça dans notre tête en nous disant : « Et en plus, je suis fatigué, je n'arriverai jamais à tenir jusqu'à ce soir ! ».

On ne devrait jamais se lever de cette manière, c'est épuisant et stressant.

Si vous vous retrouvez dans ce que je viens de décrire ci-dessus, alors je vous propose une alternative : Travailler sur votre lever pour en faire un moment agréable.

Voici 7 choses à faire pour commencer la journée sans stress :

## 1. Choisissez avec soin l'heure de votre lever



C'est véritablement la chose la plus importante à faire pour commencer votre journée sans stress.

En effet, vous avez forcément dû vous rendre compte d'un fait troublant, avec le temps :

Certains jours, quand vous vous réveillez, tout va très bien. Vous avez les idées claires, les yeux bien ouverts, et une « pêche d'enfer ».

D'autres jours, par contre, c'est « dur ». Dur de se lever, dur d'ouvrir les yeux, dur de sortir du lit, dur de rentrer dans la douche...

Soyez en sûr : Tout ceci est dû à un mauvais cycle de sommeil.

Parfois, 5 minutes suffisent à vous mettre la journée en l'air, et c'est pour cela qu'il est bon d'étudier un peu comment vous dormez et de noter soigneusement vos différents états le matin au réveil.

Faites ça pendant 15 jours si vous le pouvez, et vous verrez qu'il vous sera très facile ensuite de vous lever avec 100% de jours « qui vont bien ».

Pour procéder, c'est facile :

Pendant les 15 prochains jours, notez avec soin les heures où vous vous couchez, et l'heure à laquelle vous vous réveillez.

Essayez également de noter votre état chaque jour.

Il y a de fortes chances pour que vous arriviez à cerner avec certitude le TEMPS de sommeil « optimal » qu'il vous faut pour être bien.

Ne supposez pas : Observez !

Il n'y a réellement pas de temps « standard », ce qui veut dire que chaque personne est différente à ce niveau.

C'est donc en observant votre sommeil que vous arriverez à avoir toujours « la pêche » pendant vos journées. Et quand on a « la pêche », on fait les choses plus vite, et on les fait mieux.

Donc moins de stress.

## 2. Adaptez l'heure de votre réveil à votre « préparation »



En moyenne, il faut entre trois quarts d'heure et une heure pour se préparer le matin avant d'aller au travail (la douche, les vêtements, le petit déjeuner, la coiffure, le maquillage ou le rasage...).

Mais en fonction de votre vie personnelle, vous avez peut-être besoin de plus de temps.

Si vous avez des enfants, par exemple.

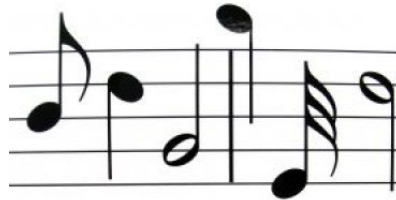
Quelque soit votre besoin en heures de préparation, n'hésitez pas à vous lever 15 minutes plus tôt que votre « zone de confort ».

Mieux vaut se réveiller un peu plus tôt, quitte à prendre un peu plus son temps ensuite, plutôt que de rester 15 minutes de plus au lit, et speeder ensuite pour vous préparer : La précipitation vous fait faire des erreurs, et c'est la meilleure façon d'oublier quelque chose...

Quand vous vous couchez et que vous mettez votre réveil en route, prévoyez donc votre temps de préparation dans la programmation.

### 3. Adoptez une musique douce pour vous réveiller

Les sonneries classiques de réveil sont souvent horribles pour nos oreilles de bon matin. Stressantes et stridentes, elles nous imposent la plupart du temps un réveil en sursaut.



En continuant à utiliser ce genre de sonneries très agressives, vous vous conditionnez à commencer votre journée dans le stress.



Aujourd'hui, beaucoup utilisent leur téléphone portable en guise de réveil. C'est vrai que c'est très pratique car vous pouvez programmer votre réveil de manière récurrente.

Pour ne pas souffrir des ondes de votre portable pendant la nuit, vous pouvez l'éteindre, il se rallumera automatiquement à l'heure de votre réveil.

Mais le gros avantage à utiliser votre portable, c'est que le choix de la sonnerie est aujourd'hui très varié. Vous n'êtes plus obligé de choisir cet abominable « ding-dong » ou le « chant du coq », ou pire, le bon vieux « snooze » du radio-réveil.

Choisissez plutôt une musique douce.

On peut télécharger de la musique sur de nombreux téléphones, et vous pouvez donc sans le moindre problème choisir une musique sympa, et pas trop rythmée pour vous réveiller en douceur.

Se réveiller en sursaut n'a jamais été très bon pour le stress !



#### 4. Etirez-vous avant de sortir du lit



Généralement quand le réveil sonne, soit on somnole encore quelques minutes, soit on bondit de son lit sans attendre.

C'est dommage !

Profitez en effet de cette petite phase de réveil de quelques secondes pour vous étirer un peu.

Après une bonne nuit de sommeil, notre dos a beaucoup souffert car nous sommes passés par des positions diverses : sur le dos, sur le ventre, en position recroquevillée...

Nos muscles sont donc encore tendus et endormis quand arrive le matin.

Pensez donc à étirer votre dos, vos jambes et vos bras avant de sortir de votre lit.

En consacrant chaque matin quelques secondes aux étirements, vous en ressentirez les effets positifs tout au long de la journée.

## 5. Prenez le temps de déjeuner

On entend souvent dire que le petit déjeuner est le moment le plus important de la journée et qu'il ne faut pas le négliger. Rien n'est plus vrai.

C'est d'ailleurs ce que nous essayons d'inculquer à nos enfants en ne les laissant pas partir à l'école sans rien dans le ventre.

Le petit déjeuner n'est d'ailleurs pas une question d'âge...



Même les adultes ont besoin d'un bon petit déjeuner avant d'aller travailler.

Le petit déjeuner n'est pas une perte de temps, bien au contraire ! Il va vous permettre de gagner en efficacité tout au long de la matinée.

Essayez donc de prévoir dans votre timing de préparation, un créneau pour un petit déjeuner assis à table.

C'est généralement le moment où l'on peut tranquillement charger ses batteries avant une longue journée, et où l'on peut reprendre contact avec le monde sans forcer.

## 6. Régalez votre chauffage

Les mois d'hiver sont les plus durs en terme de réveil car il fait froid dehors et que nous n'avons pas envie de sortir de sous la couette où nous étions bien au chaud.

Quand nous sortons du lit, nous allons dans la salle de bain et là généralement il fait froid... Nous peinons à nous déshabiller pour aller sous la douche.

C'est une sensation que je déteste car je me sens mal et je sais que je commence ma journée du mauvais pied. J'ai trouvé une solution à ce problème...



Dès que vous sortez du lit, allez dans la salle de bain et mettez le chauffage en route (à fond si vous êtes très frileux comme moi). Mettez votre peignoir (ou robe de chambre), vos pantoufles et allez dans la cuisine préparer votre petit déjeuner.

Mangez tranquillement et allez dans la salle de bain dès que vous avez terminé. Vous arriverez dans une pièce bien chaude, vous n'aurez plus d'appréhension au moment de vous déshabiller...

Et dans le même ordre d'idées, voici une autre petite astuce liée au froid :

Tout le monde connaît le sentiment désagréable que l'on ressent quand on arrive dans la douche, et que l'on ouvre le robinet :

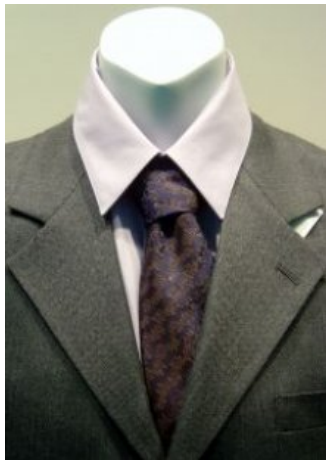
La crispation liée à la sensation de froid produite par l'eau sur vos pieds n'est vraiment pas bonne pour vous.

Si vous voulez éviter cette crispation, ayez toujours un seau dans votre cabine de douche, ou alors à portée de main.

Et quand vous ouvrez votre robinet, mettez bien la pomme de douche DANS le seau. Ainsi, l'eau froide s'écoulera tranquillement dans le seau, et vous pourrez démarrer votre douche directement avec de l'eau chaude.

Personnellement, je profite de cette eau froide dans le seau pour arroser mes plantes, comme ça, pas d'eau gaspillée ! « D'une pierre, deux coups » comme on dit !

### Préparez vos vêtements la veille



Il n'y a pas plus stressant le matin que de passer 10 minutes devant son armoire à se demander ce que l'on va pouvoir mettre comme vêtements...

Pour éviter ce stress, je vous suggère de prévoir la veille (avant d'aller vous coucher) la tenue que vous allez mettre.

Une fois choisie, vous pouvez repasser ces vêtements tout de suite et les mettre sur un cintre dans la salle de bain.

Vous pourrez ainsi dormir sur vos deux oreilles et éviter de stresser devant votre armoire.

De plus, vous gagnerez un temps fou sur votre timing, et pourrez donc savourer votre petit déjeuner et votre douche sans être pressé par le temps.

Juste un dernier petit conseil : pour beaucoup le café est un rituel indispensable pour commencer la journée...

Imaginez un peu le stress et l'énervement que vous pouvez ressentir si un matin vous étiez en panne de café...

La journée commencerait très mal !

Alors, ayez toujours un paquet de café d'avance pour ne pas vous retrouver à cours de café un matin...

## **II - 8 MANIERES DE NE PLUS STRESSER AU VOLANT**

Conduire peut être pour certain un véritable plaisir. En disant ça, je pense à tous les pilotes de rallye... Mais pour nous, les « conducteurs de tous les jours », conduire est devenu l'une des activités les plus stressantes de notre journée.

Entre les embouteillages, les travaux, les déviations et les conducteurs qui ne respectent pas le code de la route, la conduite n'est plus vraiment une partie de plaisir.

On peut même dire que c'est elle qui conditionne notre journée : On la commence en voiture dans les embouteillages pour se rendre au travail, et on la termine en voiture dans les embouteillages pour rentrer.

Résultat : Quand on arrive chez soi, on est sur les nerfs, et il nous faudra un bon moment avant d'évacuer le stress de la journée.

Je vous propose une alternative à toute cette dose de stress.

Voici 8 choses à faire pour ne pas stresser en voiture :

## 7. Etudiez et adaptez vos horaires de conduite



Ce qui stresse le plus en voiture, c'est quand on a l'impression que l'on va être en retard à cause des embouteillages.

Mais savez-vous qu'en **étudiant** un petit peu vos **horaires de trajet**, vous pouvez carrément faire disparaître les embouteillages de votre vie ?

Il suffit de noter précisément l'heure à laquelle vous partez le matin, et l'heure à laquelle vous arrivez. Jour par jour.

Et vous pouvez tester plusieurs heures de départ, et vous serez surpris du temps infini que vous pouvez gagner en faisant ça.

Par exemple, à Grenoble, si je pars de Vizille à 7:20, je suis au centre de Grenoble à 7:40. Mais si je pars à 7:25, alors j'arrive au centre avec un peu de chance à 8:00, mais 3 fois sur 4, ce sera 8:15.

Je le sais parce que j'ai testé un départ toutes les 5 minutes à partir de 7:00, une semaine complète.

Exemple : Semaine 1 je partais à 7:00. Et je notais mes heures d'arrivée. A la fin de la semaine, j'avais un temps moyen trajet sur 5 jours.

La semaine suivante, je suis parti à 7:05.

La semaine 3, à 7:10, etc...

Et je me suis ainsi aperçu que le départ optimal était 7:20, pour 20 minutes de trajet.

Ca n'a l'air de rien, comme ça, mais figurez-vous qu'entre moi qui pars à 7:20 et un gars qui part à 7:25 il y a 55 heures de différence chaque année !

Oui, vous lisez bien : Le gars qui part à 7:25 passe 2 jours et 7 heures de plus que moi en voiture, et pour le même trajet !

Avouez que ça vaut largement le coup d'étudier un peu ses trajets.

Faites-le dès demain, et si ça se trouve, vous verrez qu'en décalant votre départ de 5 ou 10 minutes, vous pouvez gagner au final 40 minutes par jour.



## 8. Changez votre chemin habituel

Un dimanche, partez en repérage d'un nouveau chemin pour le trajet entre chez vous et votre lieu de travail. Essayez d'emprunter au maximum les petites rues quitte à faire des détours car c'est souvent là qu'il y a le moins de monde.

Testez ensuite ces chemins en jour de pointe et évitez ainsi les embouteillages.

N'hésitez pas à consulter Internet pour repérer plusieurs chemins différents, en utilisant [mappy](http://mappy.com) ou [via-michelin](http://via-michelin.com). Puis testez-les.

N'oubliez pas que certains jours, tel trajet peut être plus difficile que tel autre, en raison, par exemple du marché hebdomadaire.

Pensez donc à tester votre trajet pendant une semaine complète, ce qui vous permettra de déterminer le trajet optimal en fonction de votre jour de trajet.



## 9. Ecoutez de la musique



Le matin en allant au travail, on a souvent tendance à écouter la radio, et surtout les informations. On entend ainsi tout un tas de mauvaises nouvelles et de catastrophes de bon matin.

Rien de tel pour commencer la journée dans le stress, sans parler des animateurs radio qui ont souvent un débit de paroles épuisant.

Attention, je ne dis surtout pas que vous ne devez plus écouter les informations, je dis simplement que la voiture n'est pas vraiment le lieu approprié pour le faire quand on est sujet au stress.

D'autant qu'en réfléchissant bien, il suffit d'écouter une seule fois les infos à heure fixe le matin, avant de prendre la voiture, et ensuite, vous êtes d'accord que les autres bulletins d'infos ne font que répéter la même chose avec des mots différents.

Donc, quand vous êtes en voiture, privilégiez plutôt l'écoute de la musique.

Ecoutez un CD que vous aimez, ou mieux, faites vous une compilation des morceaux de musique que vous préférez.

L'idéal serait même d'avoir une dizaine de compils d'avance dans votre voiture, comme ça vous n'écoutez jamais le même CD deux fois dans la même semaine.

Succès garanti !

Et si vous êtes vraiment stressé au volant, essayez aussi de la musique relaxante (attention tout de même à ne pas vous endormir) ou des sons apaisants.

Une de mes amies écoute l'océan pendant 30 minutes quand elle rentre du travail. Elle a ainsi l'impression d'être à la mer, et ça lui permet d'évacuer son stress directement dans sa voiture.

Ce qui fait que lorsqu'elle arrive chez elle, elle est parfaitement déstressée et peut donc ainsi se consacrer à sa famille et à son intérieur en étant bien plus zen et bien plus agréable.



## 10. Pensez au covoiturage



Essayez de trouver des collègues de travail qui habitent près de chez vous et regroupez-vous le matin pour aller au travail.

Vous pourrez ainsi faire un roulement : un jour, vous conduisez, le lendemain c'est votre collègue, le surlendemain, un autre collègue et

ainsi de suite...

Non seulement vous ferez des économies car vous partagerez les frais d'essence, c'est beaucoup mieux pour la planète car il y a moins de voiture sur la route, et vous serez beaucoup moins stressé car vous ne conduirez plus tous les jours et vous ne serez plus seul en allant au travail...

D'autant qu'à plusieurs, le temps est plus agréable, car on peut discuter.

Et ne vous cantonnez pas à vos seuls collègues de travail.

Savez-vous qu'il existe des sites Internet qui vous permettent de trouver d'autres personnes qui font le même trajet que vous ?

Cela vous permet de lier de nouvelles amitiés, et bonjour les économies que vous pouvez réaliser !

Voici une liste de sites qui proposent ce service :

- [La Roue Verte](#)
- [Covoiturage.fr](#)
- [Covoiturage.com](#)

Si vous en voulez plus, [cliquez ici](#) et choisissez le site qui vous convient le mieux.

## 11. Alternez avec les transports en commun

Si vous habitez dans une grande ville, il y a forcément des transports en commun près de chez vous. Bien souvent, nous ignorons qu'il existe un bus ou un tram susceptible de nous emmener au travail.

On pense souvent que les transports en commun sont pénibles, que le trajet est plus long... Mais détrompez-vous : Le temps de trajet en transport en commun est plus rapide qu'en voiture car les bus ont des voies spéciales, ce qui leur permet d'éviter ainsi la plupart des embouteillages.

Le deuxième avantage des transports en commun est qu'on se fait conduire... Vous pouvez donc profiter du trajet pour lire le journal, écouter de la musique, fermer les yeux.

Peu importe ce que vous ferez... une chose est sûre, vous arriverez bien plus détendu sur votre lieu de travail.

Vous pouvez même commencer votre journée de travail dans le bus, ce qui peut vous permettre de prendre une plus grande pause pendant la journée. Pensez-y, c'est loin d'être idiot !



## 12. Pensez à sortir votre vélo

Quand les beaux jours arrivent, pensez à sortir votre vélo du garage pour vous rendre au travail. Si la distance vous le permet, bien sûr....

La plupart des grandes villes ont aménagé de nombreuses pistes cyclables pour inciter les gens à prendre leur vélo. Dans des grandes villes d'Europe telle qu'Amsterdam, le vélo est le moyen de transport par excellence.

J'utilise moi-même mon vélo entre avril et octobre et je me rends compte que je suis bien plus apaisée durant le trajet.

Je profite du paysage, je vais à mon rythme, je n'ai pas de bouchon et mieux encore... je garde la ligne !



### 13. Utilisez intelligemment votre « temps de conduite »



Nous sommes à l'ère de l'audio.

Tout se trouve en audio maintenant... Les livres, les méthodes d'apprentissage, les interviews de personnalité, même certains films !

Pourquoi donc ne pas utiliser le temps où vous êtes en voiture pour vous enrichir culturellement ?

Par exemple, vous pourriez :

#### **a) Ecouter un roman audio**

Il en existe de plus en plus.

Vous en avez d'ailleurs 900 téléchargeables gratuitement sur ce site : <http://www.litteratureaudio.com> (romans, fictions, etc...)

Quoi de plus facile que de mettre un chapitre par jour quand vous vous rendez à votre travail ? Ca vous occupe l'esprit, et ça vous permet de rendre votre voyage plus sympa.

#### **b) Apprendre une langue étrangère**

Il existe beaucoup de méthodes qui comportent des cd audios ou des fichiers MP3 pour apprendre une langue.

Par exemple, si vous voulez apprendre l'espagnol, allez ici :

<http://apprendre-espagnol.org/espagnol>

Cette méthode vous apprend à parler cette langue en un mois, et est disponible avec un enregistrement audio de chaque chapitre, avec les mots espagnol prononcés par une personne espagnole (ce qui vous permet de travailler votre accent). 30 minutes par jour suffisent, ce qui correspond en général au temps de trajet que vous faites le matin.

**c) Apprendre une technique**

Lire plus vite, améliorer votre mémoire, entretenir votre cerveau, améliorer votre QI, etc...

Il existe de plus en plus de méthodes pour apprendre toutes sortes de choses, qui sont disponibles en livre ET en audio. Ici encore, plutôt que de vous ennuyer et de stresser en voiture, alors vous pouvez profiter de ce temps inutile pour vous améliorer...

#### 14. Petite astuce supplémentaire

Je voulais ajouter un dernier conseil... pour ceux qui ont l'opportunité de pouvoir changer de voiture, pensez à la boîte automatique.

Ma façon de conduire a radicalement changé depuis que je l'ai.... Plus de vitesses à passer !

J'avoue que c'est très appréciable dans les bouchons !

### **III - 13 CHOSES A FAIRE POUR NE PLUS VIVRE DE JOURNEE STRESSANTE AU TRAVAIL**

#### **15. Choisissez des vêtements confortables**



Se sentir bien dans ses vêtements peut paraître anodin, pourtant ce simple détail peut conditionner toute votre journée.

Ne pensez pas que seules les femmes sont concernées... Pour les hommes aussi les vêtements peuvent être un handicap.

Quand nous partons au travail, on se doit de porter une tenue correcte. Il y a d'ailleurs beaucoup de métiers dans lesquels l'habillement est très important :

Costume cravate pour les hommes, tailleurs et chaussures hautes pour les femmes.

S'il est important de soigner son apparence dans le milieu professionnel, il faut cependant ne pas oublier l'aspect « confort ».

Quand vous vous habillez le matin, vous enfiler une tenue que vous garderez sur le dos jusqu'au soir. Alors veillez à ce que cette tenue soit suffisamment confortable.

Il n'y a rien de plus énervant et stressant que de se sentir mal dans ses vêtements, se sentir déguisé ou engoncé.

Imaginez un peu, vous avez une réunion pendant laquelle vous devez pendre la parole. L'exercice est déjà stressant... Mais imaginez si en plus, vous vous sentez mal dans vos vêtements, trop serrés ou au contraire trop large...

Vous serez alors beaucoup moins à l'aise pour vous exprimer en public.

Privilégiez donc des tenues élégantes mais confortables.



## 16. Anticipez un retard éventuel



Être en retard est une chose assez mal vue dans le monde du travail. Nous nous devons d'être ponctuel par rapport à notre hiérarchie et par rapport à nos clients.

Pourtant, un retard est une chose qui peut arriver à tout le monde : une panne de réveil, un embouteillage etc. (Bien sûr, cela doit être exceptionnel...)

Un retard au travail est généralement une grande source de stress... On culpabilise, on s'en veut, on se met la pression pour arriver le plus vite possible, au risque d'avoir un accident sur la route.

Une sorte de nœud s'installe dans votre estomac, vous priez (même si vous n'êtes pas croyant) pour ne pas vous faire remonter les bretelles en arrivant.

Il y a une chose très simple à faire pour éviter de vous retrouver dans un tel état de stress : « Anticiper ».

Cela peut paraître assez simple, mais dans la panique d'être en retard, on ne pense pas forcément à simplement... prévenir..

Un simple coup de téléphone, et cela vous permettra de souffler et de ne pas vous mettre trop de pression. Appelez la personne qui vous attend : votre responsable hiérarchique, le client que vous deviez voir, et faites lui état de la situation...

Déjà, la personne appréciera votre geste car elle sera prévenue et préparée à devoir vous attendre et d'autre part, vous serez soulagé et vous ferez votre trajet de manière beaucoup plus détendue.





### 17. Evitez les surdosages de caféine



Dans beaucoup d'entreprises, le café est un moyen de créer le lien entre les employés. On se retrouve à 10h pour la pause café pour discuter... C'est un moment très agréable et surtout déstressant.

Cependant, pour certains le café est beaucoup plus que ça... C'est un moyen de rester en forme et bien réveillé tout au long de la journée. C'est le cas du mari d'une de mes amies.

Au départ, il n'était pas un grand amateur de café, mais depuis quelques temps, il a cumulé tellement de fatigue qu'il boit une quinzaine de cafés par jour quand il est au travail.

Le gros problème c'est que ce surdosage de caféine produit l'effet inverse...

Car le café consommé en grande quantité a un impact direct sur nos performances. La caféine nous excite, nous stresse et nous rend nerveux ; du coup nous sommes beaucoup moins patient et concentré sur le travail à effectuer.

Essayez donc de vous restreindre à 1 ou 2 cafés par jour et de préférence le matin ou à 13h30... mais pas plus tard car cela risquerait d'affecter la qualité de votre sommeil.

Si vous aimez boire une boisson chaude pendant que vous travaillez, privilégiez alors le thé au café car il contient deux fois moins de caféine. Pensez aussi aux infusions... à 16h c'est très agréable.

## 18. Étirez-vous régulièrement



J'ai évoqué plus haut l'intérêt de s'étirer le matin avant de sortir du lit. Cela permet de détendre vos muscles qui étaient endormis pendant toute la nuit.

Lorsque vous êtes au travail, vos muscles se tétanisent aussi à force de rester assis dans la même position. Je ne sais pas si vous avez remarqué, mais parfois on ressent même une sensation de froid, surtout dans le bout des doigts.

Ces signes apparaissent surtout lorsque vous êtes tendu.

Pensez alors à décontracter vos muscles plusieurs fois dans la journée.

Pour cela, il suffit de vous étirer les bras, les jambes, le dos et le cou, tout en faisant quelques pas.

### 19. Ne sautez pas le repas de midi

Même si vous avez beaucoup de travail, même si vous pensez que vous n'aurez pas le temps de tout terminer avant midi, même si vous avez un rendez-vous « super-important » à 14:00, mangez le midi.

Mangez léger, mais mangez quand même.

Et prévoyez au moins **une heure complète** pour votre repas de midi.

Pas 15 minutes, pas une demi-heure : UNE HEURE ENTIERE.



Le repas de midi est important à plus d'un titre. Déjà, il « coupe » la journée en deux.

Cela peut vous permettre, par exemple, de faire le point sur votre matinée, et d'évacuer gentiment les différentes tensions que vous avez pu avoir le matin.

De plus, votre corps a besoin de repos et d'énergie.

Le faire travailler non-stop pendant 8 heures d'affilée, ce n'est bon ni pour vous, ni pour votre corps, et encore moins pour les gens qui vous entourent.

Et si vous pensez qu'un sandwich « vite fait » grignoté sur le coin de votre bureau est une bonne manière de manger sans perdre trop de temps, alors là, vous avez tout faux !

Déjà, manger un sandwich n'est pas bien bon pour la santé (pas besoin de le rabacher, vous êtes sûrement déjà au courant).

Mais surtout, le faire « sur un coin de bureau » ne vous apporte pas le repos et les apports nutritifs nécessaires pour être performant l'après-midi.

Prévoyez donc VRAIMENT au minimum une heure pour manger le midi.

Il en va de vos performances et de votre santé.

20. Si vous le pouvez, mangez en groupe et en extérieur



Bien souvent, nous n'avons pas le temps de rentrer chez nous pour manger à midi. Nous sommes contraints de manger à la cantine, au restaurant ou pire... dans notre bureau.

Nous savons tous qu'il est très important de déjeuner confortablement car le repas est aussi un moment de détente.

Essayez de faire de cette pause déjeuner une réelle pause anti-stress. Quand les beaux jours arrivent, privilégiez les repas en extérieur.

Dans l'entreprise dans laquelle je travaillais auparavant, nous faisions des pique-niques tous les midis, aux beaux jours.

Quand l'heure du déjeuner arrivait, nous étions environ une dizaine à nous retrouver pour pique-niquer au soleil. Rien de tel que le soleil pour vous remonter le moral !

Alors dès que les beaux jours arrivent, ne restez plus enfermé, et sortez vous aérer. L'air frais vous revigorera, et les bons moments partagés feront que vous pourrez évacuer la pression de la matinée, histoire d'affronter l'après-midi de manière plus sereine.



## 21. Essayez de prendre des Week-end prolongés

De nos jours, avec les RTT (Récupération du Temps de Travail), il arrive fréquemment que l'on prenne son vendredi après midi une semaine sur deux.

On a également un quota de jours de vacances (2 jours et demi par mois) sur l'année, que l'on peut prendre (normalement) quand on en a envie.



Voici un petit conseil basé sur le vécu :

« Sacrifiez » deux semaines complètes de vacances et utilisez plutôt chacun de ces 10 jours individuellement, accolés à un week-end, soit le vendredi, soit le lundi.

Vous pourrez ainsi bénéficier d'un long week-end de 3 jours au moins une fois par mois.

Ca a l'air de rien, comme ça, mais 3 jours, c'est sympa de temps en temps. Ca vous permet de prendre un VRAI repos, et de vous recentrer pour oublier un peu votre semaine stressante.

Gardez vous bien sûr au moins 2 semaines d'affilée en été ou pendant n'importe quelles vacances, mais plusieurs week-end de 3 jours peuvent être salutaires pour vous pour mieux décompresser.

## 22. Aménagez votre espace de travail



Vu que vous passez le tiers de votre journée au travail, il est important que vous vous y sentiez bien.

Le but est donc de vous créer un environnement sympathique afin que vous vous sentiez parfaitement à l'aise quand vous travaillez. N'hésitez pas à mettre des fleurs, des objets déco, des photos, ou quoi que ce soit qui vous permette de vous sentir bien.

Si vous travaillez dans un bureau, pensez à la luminothérapie. Il existe des lampes qui reproduisent parfaitement la lumière du soleil, ce qui aide à avoir un moral d'acier et contribue à être plus détendu.

Si vous le pouvez et s'il ne fait pas trop froid, pensez à aérer fréquemment votre bureau.

Vous pouvez aussi user d'huiles essentielles d'agrumes pour vivifier l'atmosphère (si vous le pouvez, bien sûr, et si cela n'incommoder pas vos éventuels collègues)

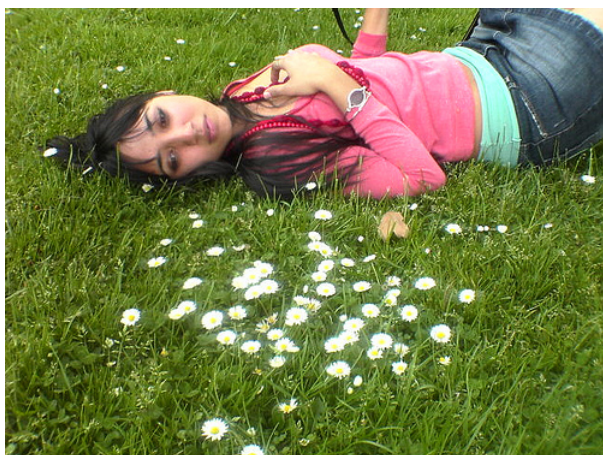
En résumé, tout ce qui pourrait vous faire vous sentir « chez vous » pour travailler est le bienvenu. Et d'ailleurs, ne pouvez-vous pas demander à travailler de chez vous ? Parfois, on n'y pense pas, mais c'est possible !

Plus le stress des transports, plus de stress à supporter les collègues à côté de vous... Même une fois par semaine, ce serait très bénéfique pour vous !

### 23. Aménagez-vous de vraies pauses

Dans toutes les entreprises, normalement, vous avez la possibilité de prendre au moins une pause durant votre journée.

Dans la majorité des cas, ça se finit devant la machine à café.



Je ne dis pas que c'est une mauvaise idée, mais à moins que vous ne soyez tout seul dans votre bureau, et que ce moment à la machine à café soit le seul qui vous permette de rencontrer du monde, il me semblerait plus bénéfique d'étudier d'autres manières d'utiliser ces quelques minutes.

Vous n'avez pas forcément besoin d'un café en plein milieu de la journée. Par contre, vous avez besoin de repos et de ressourcement.

Envisagez donc, si vous le pouvez, ces quelques alternatives à l'éternelle « pause-café » :

→ Une petite **promenade à l'extérieur** (si le cadre s'y prête) peut vous faire beaucoup plus de bien qu'un café. Ca vous aère l'esprit et le corps et vous fait « changer d'air » pour quelques minutes

→ Une **micro-sieste** dans un endroit calme (2 ou 3 minutes), peut vous redonner la pêche pour affronter le reste de la journée.

On sous-estime les bienfaits de la sieste. Dans certaines entreprises en Europe, les employés ont une salle spéciale où ils peuvent dormir pendant 1, 2, 3, 5, 10, 15 ou 20 minutes, ou tout simplement se reposer dans le silence.

Même si vous n'avez pas de salle comme ça dans votre entreprise, isolez-vous dans le confort de votre voiture, et fermez les yeux quelques minutes. C'est vraiment excellent pour vous et pour votre stress !

→ Un peu **de musique et du repos**. Vous n'êtes pas obligé de dormir, mais cherchez un endroit calme et retiré, mettez-vous un casque sur les oreilles avec de la musique douce, et évadez-vous comme ça pendant 5 à 10 minutes.

Succès garanti pour cette pause musicale anti-stress qui vous redonnera une pêche d'enfer pour le reste de la journée !

## 24. Rangez votre bureau



Ranger son bureau est encore une fois un acte simple qui paraît relativement anodin...

Mais imaginez un peu : vous arrivez au travail et votre bureau est recouvert de feuilles de papier, de stylos etc...

Tout un tas de résidus du jour d'avant, qui vous sautent à la figure quand vous arrivez !

Bref, vous êtes obligé de commencer par ranger votre bureau avant même d'allumer votre ordinateur et de pouvoir travailler.

C'est une perte de temps inutile, car vous avez d'autres choses à faire en tout premier lieu que de ranger les restes de la journée d'avant.

Pour éviter cette perte de temps, rangez toujours votre bureau le soir avant de partir.

Prévoyez 3 minutes pour vous occuper des papiers que vous avez stockés sur votre bureau. Jetez, classez, archivez, mais débarrassez-vous de toute la paperasse.

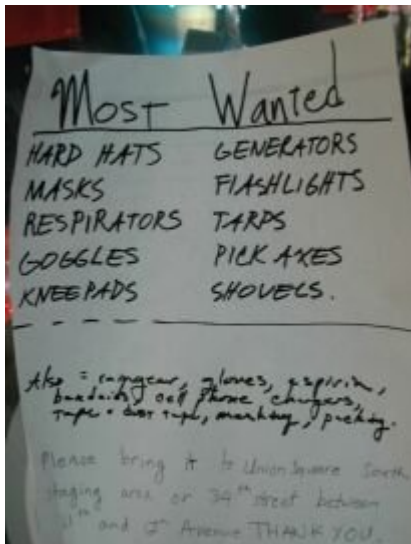
Remettez les stylos dans votre pot à crayons, rangez agrafeuses, perforieuses et trombones, et passez un bon coup de chiffon sur votre bureau au moins une fois par semaine.

Une bonne manière de tirer un trait sur la journée passée, et d'attaquer la nouvelle avec sérénité.

A chaque jour suffit sa peine, et rajouter la peine d'hier à celle d'aujourd'hui est le meilleur moyen pour vous de stresser pour rien.



## 25. Faites une liste journalière de ce que vous avez à faire



C'est la règle numéro 1 de l'anti-surmenage : Faire une liste des tâches.

On croit que ça ne sert à rien, mais l'expérience a montré que c'est vital pour vous, surtout si vous avez tendance à stresser au travail.

L'une des causes principales du stress au travail, est que l'on pense que l'on n'a pas assez de temps pour faire tout ce qu'on nous demande.

Parfois, c'est vrai, mais dans la majorité des cas, une meilleure organisation pourrait venir à bout de ce

problème.

C'est là que la liste des tâches entre en scène.

En effet, faire une liste permet en premier lieu de regrouper toutes nos tâches à un seul endroit.

Cela constitue alors un bon point d'attache pour votre cerveau, et nous permet ainsi de nous y accrocher aussi souvent que nécessaire.

Ensuite, cette liste nous servira de pense-bête, ce qui sert essentiellement à ne rien oublier.

Imaginez-vous à 17:55 (alors que vous finissez à 18:00) et que vous découvrez soudain que vous avez oublié un travail « super important ». Bonjour le stress et les erreurs qu'il va entraîner.

Avec une liste des tâches, vous pouvez cocher (ou barrer) les travaux effectués, et vous êtes ainsi certain de ne pas en oublier.

Troisièmement, la liste va vous permettre de hiérarchiser vos tâches, en vous forçant à vous rendre vraiment compte de tout ce que vous avez à faire, tout en gérant en priorité les travaux les plus urgents.

Donc, pour établir votre liste, commencez par répertorier toutes les tâches que vous prévoyez de faire dans la journée, ensuite classez les par ordre d'urgence, et ensuite, n'hésitez pas à répartir les plus longues sur plusieurs jours. Vous allez voir que la gestion de votre journée va grandement s'améliorer.

## 26. Pensez à éteindre VRAIMENT votre ordinateur la veille

La plupart des gens croient que mettre leur ordinateur en veille prolongée chaque soir va leur faire gagner du temps le lendemain, parce que leur ordinateur va redémarrer plus vite.

C'est un très mauvais calcul, car source d'un stress que vous ne soupçonnez même pas.

En effet, un ordinateur fonctionne un peu comme un vide-ordures :

A chaque fois que vous ouvrez un programme, alors des fichiers « résiduels » s'ouvrent en même temps, et sont stockés dans un dossier « poubelle ». Plus vous travaillez sur le programme, et plus le nombre de fichiers résiduels augmente, et donc plus votre dossier « poubelle » grossit.

Et ce qui vide cette poubelle, c'est l'extinction réelle et totale de votre ordinateur.

Quand vous mettez votre ordinateur en veille, cette poubelle ne se vide pas. Tout comme lorsque vous ne faites que « Redémarrer ».

Il faut vraiment ARRÊTER votre ordinateur (« Démarrer » puis « Arrêter » sur un PC).

Si vous ne le faites pas, alors arrivé à un certain moment, votre dossier « poubelle » est tellement gros, qu'il « déborde », et qu'il ne peut plus emmagasiner de fichiers.

Résultat : Votre ordinateur ralentit, et les programmes mettent de plus en plus de temps à s'ouvrir, et certains, très gourmands en espace mémoire, plantent régulièrement, vous obligeant à redémarrer votre ordinateur en pleine journée.

Et dans la majorité des cas, le travail que vous étiez en train de faire est perdu.

Très déstressant comme situation, vous ne trouvez pas ?

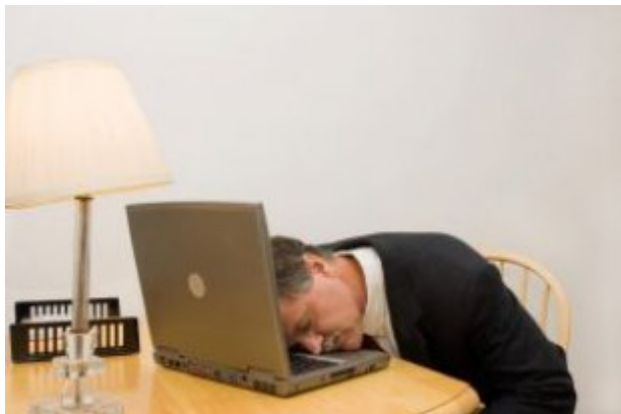
C'est pour ça :

En fin de journée, éteignez VRAIMENT votre ordinateur.

Choisissez « Démarrer » puis « Arrêter », et vous pourrez ainsi avoir votre ordinateur à pleine puissance tout au long de votre journée.

Vous gagnerez du temps, ne perdrez pas de travail en cours, et surtout, cela vous préservera d'une des plus grosses sources de stress qui existe au bureau.

## 27. Ne ramenez pas de travail à la maison



Vraiment !

Les personnes qui sont très prises par le travail ont souvent tendance à ramener du travail à faire à la maison le soir.

Etonnant ? Pas tant que ça !

C'est en effet la preuve d'une très grande conscience professionnelle mais il faut savoir que ces personnes sont deux fois plus soumises au stress que les autres.

En ramenant du travail chez vous, vous essayez de vous rassurer d'une certaine manière, en vous disant que vous allez pouvoir avancer sur vos dossiers et ainsi être moins stressé par le temps. Laissez-moi vous dire que c'est juste une illusion car au final vous ne ferez aucune coupure entre votre lieu de travail et votre domicile.

Je comprends que de manière exceptionnelle, vous deviez ramener quelques dossiers à la maison... Mais il ne faut surtout pas tomber dans ce cercle vicieux en le faisant tous les jours.

Vous mettrez en péril votre vie de famille ainsi que votre vie de couple... En effet, vous donnerez l'impression à vos proches de ne vivre que pour votre travail et ils vous reprocheront un jour de ne pas passer assez de temps avec eux.

Imaginez un peu ce que pourrait ressentir votre conjoint en vous voyant vous enfermer dans votre bureau jusqu'au moment de passer à table, et d'y retourner tout de suite après jusqu'au moment d'aller vous coucher.

Vous devez comprendre que cette situation est très pesante pour ceux qui vous entourent... mais également pour vous. Car un jour vous regretterez de ne pas avoir su profiter de ces petits moments privilégiés que l'on peut avoir le soir avec ses enfants et son conjoint.

Voici ce que je vous conseille :

Essayez de mieux organiser votre journée de travail en vous imposant des tâches précises à accomplir dans la journée.

Quand vous passez le seuil de votre porte d'entrée après une journée de travail, vous devez vous consacrer à votre bien-être afin d'évacuer le stress et les tensions de la journée.

Pour cela, vous devez impérativement prendre le temps de vous reposer et de vous déconnecter en regardant la télé, en lisant, en jouant avec vos enfants, en écoutant de la musique...

Bref, quelque soit l'activité que vous choisirez, l'essentiel est de vous détendre.

## CONCLUSION

Quand je discute avec des amis, et qu'on en arrive à parler boulot, dans la plupart des cas, c'est toujours la même chose : Leur travail est trop stressant.

Entre cette assistante qui a un patron qui lui met la pression à longueur de journée, ce vendeur qui doit travailler 10 ou 12 heures par jour pour atteindre des objectifs toujours plus haut, cet employé qui fait une heure et demie de trajet en voiture chaque matin pour aller travailler, sans parler de tous ceux et de toutes celles qui ont du travail par-dessus la tête, et pas assez de temps pour tout faire...

Aucun doute : Le stress est LE problème auquel on doit le plus souvent faire face quand on travaille.

Et il est donc impératif de faire quelque chose, et vite : Notre santé mentale et physique en dépendent !

Dans ce guide, je vous ai donné quelques conseils « de premier secours » pour vous aider à éliminer autant que faire se peut le facteur « stress » de votre travail.

Chacun de ces 28 conseils est le résultat d'enquêtes menées auprès d'employés de plusieurs sociétés, ou de retour d'expériences de personnes qui arrivent chaque jour à gérer efficacement leur stress.

J'ai essayé de les retranscrire de la manière la plus claire possible.

J'espère qu'ils constitueront pour vous une vraie bouffée d'oxygène dans votre quotidien, car si vous lisez ces lignes, c'est que votre travail vous stresse peut-être un peu trop à votre goût !

Alors détendez-vous, installez-vous confortablement dans un bon fauteuil, et relisez un à un chacun des conseils de ce livre, et voyez lesquels vous allez pouvoir appliquer dès demain pour être plus zen, plus détendu, et en meilleure santé.

Et je vous souhaite, quant à moi, une vie professionnelle aussi sereine et calme que possible grâce à ces quelques astuces !

Bien amicalement,



Alexandra D'ARDAN