

NOS EXPERTS



THIERRY FASSENOT
ingénieur conseil à la
Direction des risques
professionnels à
l'assurance-maladie



**PILAR
LOPEZ**
sophrologue



**ASTRID
SCHILLING**
consultant
en feng shui



On se sent
**BIEN AU
TRAVAIL!**

La reprise est difficile? Plutôt que de regretter sans fin la liberté des vacances, pourquoi ne pas profiter de la rentrée pour adopter de nouvelles habitudes. **Moralement, physiquement, vous vous sentirez mieux au travail en suivant les conseils de trois spécialistes consultés pour vous.**

AURÉLIA DUBUC ET SOASICK DELANOË

3 méthodes pour gérer son stress

Même si l'on exerce un métier que l'on aime, entourée de personnes que l'on apprécie, certaines journées sont plus compliquées que d'autres. **La bonne parade? Adopter la méthode qui nous convient le mieux pour faire baisser la pression en douceur.**



1 Le lâcher-prise

Vous venez d'apprendre une mauvaise nouvelle ou de vous prendre le bec avec votre responsable? Mieux vaut vous enfermer quelques minutes dans les toilettes, le temps de retrouver votre calme. Pour l'instant, votre cerveau ne veut rien entendre: sous le coup de l'émotion, impossible de vous raisonner en vous répétant que ce n'est pas grave. Vous allez donc passer par le physique pour faire céder le mental. En répétant trois fois de suite cet exercice, vous « obliez » votre cerveau à lâcher prise.

- **Prenez une grande inspiration** en fermant les yeux, puis bloquez votre souffle.
- **Contractez** tous les muscles de votre corps, aussi fortement que vous le pouvez, en ne vous concentrant sur rien d'autre.
- **Relâchez tout en expirant** le plus profondément possible et en secouant les bras et les jambes, un peu comme le font les athlètes avant une course.

3 La respiration apaisante

Besoin de vous isoler un peu et d'évacuer le trop-plein d'énervement? Direction la cage d'escalier. Rien de tel qu'un peu d'activité physique pour chasser les tensions, surtout si vous en profitez pour caler votre respiration sur vos mouvements. L'idéal? Faire cet exercice sur trois étages si vous en avez la possibilité.

- **Pendant la descente**, inspirez sur la première marche, puis expirez sur les trois suivantes. Des expirations longues alliées à une inspiration courte aident à retrouver le calme.
- **Durant la remontée**, parce qu'il faut bien être d'attaque au bureau, vous allez adopter une respiration énergisante. Pour cela, inspirez sur trois marches et expirez sur la quatrième.

2 Le massage relaxant du visage

Facile à pratiquer, le massage du visage permet de se détendre en restant assise à son bureau. Répétez chaque mouvement deux fois.

- **Avec la pulpe des doigts**, faites des petits cercles en partant du haut du nez, passez au-dessus des sourcils, puis continuez tout autour du visage en descendant jusqu'aux mâchoires. Les cercles doivent toujours être faits dans le même sens, en allant de l'intérieur vers l'extérieur du visage.
- **Lissez ensuite vos paupières**, toujours du bout des doigts jusqu'aux tempes.
- **Procédez de même sous les yeux** en tirant la peau jusqu'au cuir chevelu, puis sous les lèvres en allant jusqu'à l'angle de la mâchoire.
- **Penchez la tête** en arrière et faites glisser vos pouces sous le menton en allant jusqu'aux oreilles.
- **Terminez** en massant longuement le cuir chevelu, votre tête reposant entre les mains.

Un blog pour apprendre à décompresser

Plein d'humour et de bon sens, c'est le blog d'une spécialiste de la sophrologie. Avec de nombreux exercices à mettre en pratique pour gagner en bien-être au bureau.

www.pilarlopez.com

Recette naturelle

UN COCKTAIL D'HUILES ESSENTIELLES

Aussi efficace, mais bien moins calorique que la tablette de chocolat cachée au fond du tiroir en prévision des coups durs. Les huiles essentielles s'utilisent en inhalation (2 gouttes sur un mouchoir que l'on respire profondément) ou en massage (10 gouttes pour 30 ml d'huile d'amande douce).

- Pour rester concentrée** Romarin, pamplemousse.
- Pour retrouver le moral** Bergamote, orange douce, petit grain bigarade, camomille sauvage.
- Pour se relaxer** Ylang-ylang, litsée citronnée.
- Pour se stimuler** Romarin, menthe poivrée.

3 façons d'optimiser son espace de travail

Pour bien travailler, il faut avant tout un cadre chaleureux. Cela passe par une foule de petits détails qui peuvent faire la différence.



1 Personnaliser son bureau

Après une journée de travail, vous n'aspirez qu'au calme et au silence ? Vous aimez vous retrouver seule dans la voiture sur le chemin du retour ou dans la cuisine quand vous préparez le dîner ? Rien de plus normal. Que vous soyez en « open space » ou au contact de la clientèle, votre « périmètre de sécurité » est sans cesse envahi au cours de la journée. Or, à l'instar des animaux, nous avons tous autour de nous une zone sensible que l'on n'apprécie guère de voir franchie, excepté par des intimes. Seulement voilà, on ne peut pas toujours empêcher ces « intrusions ». Il est parfois difficile de dire à notre voisin de bureau qui vient jeter un coup d'œil sur notre écran qu'il est trop près de notre épaule.

LA BONNE MÉTHODE

Compenser en personnalisant son environnement. Retrouver des repères familiers et sécurisants, cela permet de recréer artificiellement ce périmètre de sécurité et de mieux supporter la proximité des autres. D'où l'importance de la photo de famille en fond d'écran, du stylo fétiche ou du mug rapporté de la maison. Et si vous n'avez pas de bureau, rien ne vous empêche d'apporter votre touche à l'intérieur de votre casier ou de votre véhicule professionnel.

2 Rendre son espace plus feng shui

Se voulant des espaces conviviaux, les « open space » remplacent de plus en plus les bureaux individuels. Problème : ils ne facilitent pas toujours la communication et peuvent même être source de stress, voire de conflits. Difficile, en effet, sur ces immenses plateaux de préserver son espace vital et de rester concentrée toute la journée au milieu des conversations et du bruit.

LA BONNE MÉTHODE

Penser plus souvent feng shui (aménagement de l'espace améliorant la circulation de l'énergie), dans la mesure des possibilités accordées par l'entreprise. Et si elles sont limitées, il va falloir ruser. Pour retrouver un peu d'intimité, on peut parfois déplacer un petit meuble, installer une plante, décaler le portemanteau. Pensez à utiliser les couleurs. Le bleu et le vert ont tendance à apaiser, le rouge et l'orange à dynamiser. Faites-en usage par petites touches, avec un poster ou en accrochant un tissu au portemanteau. Et variez régulièrement, surtout aux changements de saison. Veillez aussi sur votre environnement mental : ne vous laissez pas envahir par des pensées négatives et n'attachez pas trop d'importance à des petits problèmes qui se régleront avec un peu de recul.

S'ARRÊTER POUR MIEUX REPARTIR

Le mieux serait de s'arrêter quelques instants toutes les 40 minutes. Le temps de sortir prendre l'air, d'aller saluer un collègue, de faire quelques étirements ou de croquer des fruits secs. À midi, accordez-vous une véritable pause déjeuner d'au moins 20 minutes. C'est la meilleure des garanties contre les petites fringales de l'après-midi.



3 Aérer et mettre une touche de vert

Entre les émanations des imprimantes et les produits utilisés pour le ménage, votre lieu de travail est parfois pollué par une multitude de composés volatils. Leur accumulation dans l'organisme peut expliquer des phénomènes de somnolence, d'irritation des yeux et de la peau, voire certaines pathologies comme les allergies respiratoires. Auxquels s'ajoutent parfois l'inconfort et la sécheresse de l'air conditionné.

LA BONNE MÉTHODE

La priorité, c'est d'aérer aussi souvent que possible, en profitant de l'heure du déjeuner. Côté plantes vertes, n'attendez pas de miracles de leurs vertus dépolluantes: il en faudrait énormément pour qu'il y ait un réel effet. Cependant, elles offrent des avantages certains. D'abord, en rejetant de la vapeur d'eau par les feuilles, elles augmentent les taux d'humidité et d'oxygène dans l'atmosphère. Les plus efficaces: palmier, caoutchouc, dracaena, fougère, lierre, anthurium ou le kalanchoe. Ensuite, les études montrent que, plus un environnement est vert, plus les relations sociales sont importantes.

Les plantes vertes égayent les « open space ». Et on les arrose à tour de rôle, c'est plus sympa!

3 QUESTIONS À...

Thierry Fassenot
ingénieur conseil à la Direction des risques professionnels à l'assurance-maladie



Qu'entend-on au juste par TMS ?

Les troubles musculo-squelettiques, ou TMS, recouvrent un large éventail de pathologies touchant principalement les muscles, les tendons et les nerfs. Ils sont localisés au niveau des poignets, des épaules, des coudes, du rachis (colonne vertébrale), des genoux... Le syndrome du canal carpien (compression d'un nerf au niveau du poignet) est à l'heure actuelle la pathologie la plus répandue. Tous ces troubles résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles et les sollicitations, apparaissant dans un contexte de travail, notamment lorsqu'il n'y a pas de possibilité de récupération suffisante.

Quand a-t-on pris conscience de ce problème ?

Cela fait une dizaine d'années que l'on en parle vraiment, même si ça fait longtemps que nous nous y intéressons. Il faut dire que les chiffres sont inquiétants. En 2003, 25 000 cas de TMS avaient été indemnisés à titre de maladie professionnelle. En 2010, nous sommes passés à 39 000.

Que peut faire un salarié confronté à ce type de situation ?

Il faut en parler avec son médecin du travail. Ces troubles peuvent faire l'objet d'une indemnisation à titre de maladie professionnelle. En amont, pour prévenir leur apparition, il ne faut pas hésiter à en parler avec des membres du CHSCT (Comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail) et avec sa direction. Celle-ci a tout à gagner, économiquement parlant, à réduire le nombre de TMS, donc d'arrêts de travail.

MASTERFILE/RADIUS IMAGES; MASTERFILE



FENG SHUI, MODE D'EMPLOI

Que l'on soit commerçant, cadre ou employé de bureau, le b.a.ba du feng shui pour optimiser son activité professionnelle. « *Travailler feng shui* », Astrid Schilling, éd. Grancher, 19 €.

PETIT GUIDE DU TRAVAIL À DOMICILE

Il s'adresse surtout à ceux qui ont choisi le télétravail, mais tout le monde peut en tirer profit... « *35 repères pour mieux travailler de chez soi* », Marie Bousquet et Christie Vanbremeersch, éd. Leduc.s 18,50 €.

