

## Stress au travail



Depuis plusieurs années, j'ai de plus en plus de mal à gérer et supporter mon stress au travail. J'ai toujours travaillé, y compris pendant le week-end, les congés, soit pour mon métier, soit pour la famille, la maison, le jardin, parce que je n'arrive pas à me détendre.

Cela remonte à très loin, puisque sur la ferme familiale, nous passions une grande part de nos congés avec mes frères et sœurs à travailler. C'est donc une vieille habitude de ne pas s'autoriser à ne rien faire.

Dans mon travail, j'ai aussi du mal à déléguer. Je suis responsable d'une équipe de 8 personnes.

Je souffre d'une manière chronique d'un manque de confiance en moi qui ne fait qu'aggraver la situation : Peur de ne pas être à la hauteur, donc besoin de me rassurer en travaillant plus, etc...

Pourtant, je suis depuis longtemps reconnu comme quelqu'un de compétent dans mon travail, qui ne recule pas devant les responsabilités et qui sait gérer une équipe avec la diplomatie nécessaire.

Mon problème est que je ne me reconnais pas moi-même ces compétences ou du moins je ne me les reconnaissais pas jusqu'au parcours effectué avec Colette Marty au cours de cette année 2010.

Tout ce que je viens de décrire s'est accumulé au fil des années. J'ai 53 ans et bientôt 30 ans de travail derrière moi. J'ai beaucoup intériorisé les impacts de ce mal-être professionnel, beaucoup pris sur moi.

Il y a une dizaine d'années, cela s'est traduit par des symptômes sérieux d'ulcère à l'estomac.

De 2007 à 2009, j'ai connu un changement d'encadrement dans mon travail, avec des remises en cause à assumer, de nouvelles méthodes de travail, des changements d'équipe. A nouveau, j'ai beaucoup pris sur moi et les symptômes physiques du mal-être sont ressortis : Maux de ventre, paniques du lundi matin, ballonnements incontrôlables, douleurs au niveau des genoux, fréquents maux de tête...

Début 2010, j'ai eu l'occasion de faire la connaissance de Colette qui m'a proposé de m'aider.

Nous avons travaillé ensemble en mars et avril sur 5 ou 6 séances qui m'ont fait découvrir un autre aspect de la sophrologie. Toujours de la détente, mais pour se libérer de tout ce qui me pollue la tête et le corps, me retrouver moi, et me faire construire une prise en main dynamique de ma vie, de mon travail, de ma relation aux autres, à ma famille aussi.

Le travail réalisé avec la sophrologie permet d'ancrer les réflexes, les postures qui vont m'aider dans les périodes de stress, dans les moments de panique face au travail à réaliser, aux responsabilités.

Ces deux derniers mois, j'ai dû gérer le renouvellement d'un tiers de mon équipe avec de nouveaux collègues à former dans une période de fin d'année déjà délicate à négocier. Malgré ce contexte difficile, j'ai quand même réussi à organiser par des travaux de groupe, les bases de la délégation de tâches que je menais habituellement tout seul, sous prétexte du manque de temps pour les déléguer...

J'en suis très heureux et mes collaborateurs aussi, qui se sentent reconnus et responsabilisés. Je manifeste aussi moins d'agressivité dans les moments critiques vis-à-vis de mes collègues



ou de ma responsable.

Je ressens aussi beaucoup plus maintenant les signes de reconnaissance que me renvoient mes collègues de travail, du moins je m'accorde le droit de les ressentir et d'en éprouver de la satisfaction.

Tout cela va dans le bon sens, grâce à la sophrologie et grâce à Colette qui sait me réconcilier avec la vraie vie, et pas n'importe laquelle, la mienne !

L. 11/2009