



L'art
de la

RESPIRATION



**Eliminer le stress en milieu
professionnel par la respiration**

artdelarespiration.fr

Table des matières

Eliminer le stress en milieu professionnel par la respiration	1
1- Le stress en milieu professionnel : un stress multi-forme expérimenté par tous !	5
1- Le travail, une étape inéluctable	6
2- Différentes sources de stress en milieu professionnel et différents effets	7
3- Le stress ponctuel.....	8
4- Le stress social	9
5- Le stress chronique d'usure	9
6- Le stress auto-attribué	10
7- Conséquences de ces stress	11
2- Burn-out et stress: identifier et réagir.....	12
1- Etes-vous en situation de stress chronique?.....	13
2- Êtes-vous à risque de burn-out?	15
3-Êtes-vous capable d'identifier pourquoi vous êtes dans cet état?	17
4- Rappelez-vous, prenez le temps d'établir un diagnostic sur votre état de stress !	18
3- Respiration et stress en milieu professionnel	19
1- Les trois domaines d'influence de la respiration	20
2- L'effet du stress sur la respiration	21
3- La respiration est affectée par le milieu professionnel.....	22
4- La respiration est modifiée par le travail qui modifie l'état physiologique en retour	23
4- Gérer le stress passif en milieu professionnel par la respiration	24
1- Le pilier physique du stress passif : l'importance de la posture au travail.....	26
2- Gardez les voies respiratoires le plus libre possible.....	27
3- Le pilier physiologique du stress passif en milieu professionnel	28
4- Le pilier psychologique du stress passif en milieu professionnel.....	29
5- Le stress passif joue sur les trois piliers de la respiration, il faut donc utiliser la respiration sur ces trois piliers	30
5- Gérer le stress ponctuel par la respiration	31
1- Le stress ponctuel: un boost d'énergie	33
2- Les échelles de temps de la physiologie.....	33
3- Retrouver un calme physique	34
4- Garder un calme émotionnel pendant un stress ponctuel	36
5- Créer une clarté mental dans la situation de stress.....	36

6- Profitez des effets longs termes.....	37
7- Le stress ponctuel, la croisée des chemins.....	38
6- Stress au travail établir un plan d'action.....	39
1- La respiration, le point de départ de votre plan d'action.....	40
2- Changer la perception de la situation.....	41
3- Contenir le problème par des stratégies d'organisation: solution au stress auto-infligé.....	42
4- Estimer le pouvoir de nuisance: solution au stress imposé.....	43
5- Toujours un plan B sous le coude.....	44
6- Savoir couper et compartimenter.....	45
7- Mettez en place un plan d'action concret.....	46
7- Conclusion.....	47
8- Bonus : Les meilleures techniques respiratoires pour aider à gérer le stress sur le site l'artdelarespiration.fr.....	49

Bienvenu sur ce deuxième guide gratuit de l'Art de la Respiration ! Après le guide sur la respiration naturelle, ce guide est le résultat de votre demande à la question quelle thématique souhaiteriez-vous que j'aborde. Je suis heureux de pouvoir vous présenter ce guide !

Le stress au travail est un problème que tout le monde expérimente, a expérimenté ou expérimentera. Pouvoir le gérer est donc un problème partagé par de nombreuses personnes. Si vous suivez ce blog, vous savez l'influence énorme que la respiration a sur le système nerveux, sur le corps et sur le mental. Il est donc intéressant d'utiliser la respiration pour jouer sur le stress en milieu professionnel. C'est ce que nous allons voir tout au long de ce guide.

Bonne lecture !

Yvan

1- Le stress en milieu professionnel : un stress multi-forme expérimenté par tous !

Résumé : Le stress au travail ? Un équilibre entre aide à la performance et surconsommation de nos ressources. De quoi dépend-il ? De sa source (un peu) et de la manière dont on juge cette source (beaucoup)

Pour commencer, nous allons discuter des différentes sources de stress au travail.

Cela peut paraître bizarre de dire ça mais finalement, le milieu professionnel est un espace où l'on peut réellement voir si le travail sur la respiration et sur soi en général porte ses fruits. Ayant été dans de nombreuses situations très différentes de travail, je considère que ce sont mes compétences sur la gestion du stress via la respiration qui m'ont permis d'arriver là où je suis aujourd'hui. En effet, le travail peut à la fois être une souffrance mais également un espace de liberté et d'épanouissement. Tout comme une bonne ou une mauvaise respiration!

Voyons donc ensemble comment en faire quelque chose de positif.



1- Le travail, une étape inéluctable

Tout le monde travaille. D'une manière ou d'une autre. On travaille pour subvenir à nos besoins. Ce qui change en fonction des gens c'est la forme de ce travail. Pour certains, c'est un vrai plaisir, un cadre où s'épanouir, où exploiter nos capacités, où rencontrer des gens intéressants. Pour d'autres c'est un passage douloureux obligé dont on ne pense qu'à s'échapper pendant qu'on y est.

Dans les deux cas, pourtant, il faut le faire. Et attention, même pour ceux qui veulent quitter la société, élever des chèvres et faire pousser des légumes, cela reste du travail obligatoire. Même se faire entretenir c'est du travail d'ailleurs, puisqu'il faut une forme de retour qui permette à l'entretien de continuer.

Le travail est donc inéluctable et il faut faire avec.

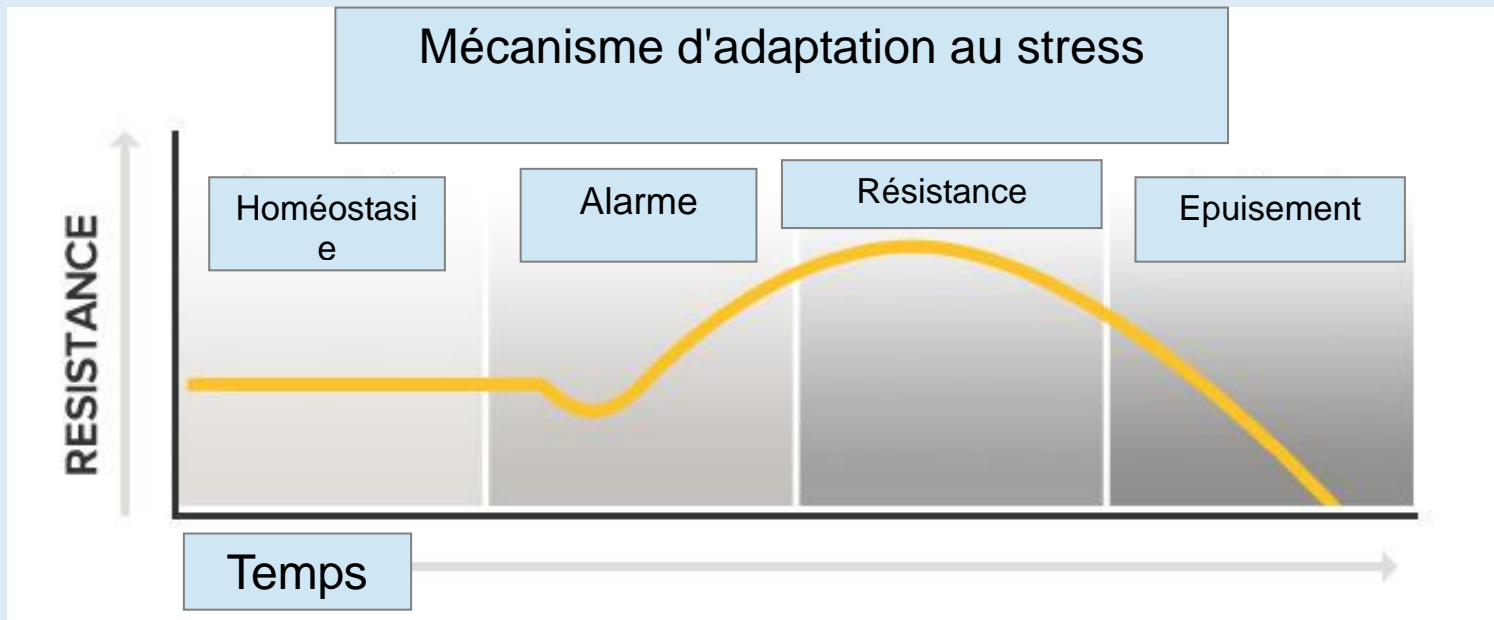
Par conséquent, il y a tout intérêt à faire en sorte que le travail devienne l'endroit le plus agréable possible. Or, ce n'est pas forcément facile à faire. En effet, le travail accumule un grand éventail de sources de stress auxquelles on peut être soumis. Stress social, stress de danger imminent, stress lié à une surcharge d'activité (stress énergétique), stress décisionnel... Tout cela se retrouve au travail et peut s'accumuler si on n'y fait pas attention. Jusqu'à ce que la situation devienne insupportable.

2- Différentes sources de stress en milieu professionnel et différents effets

Le stress est une réaction physiologique d'adaptation. Cela signifie qu'en théorie, la source n'a pas d'incidence sur le type de réaction enclenchée. En effet, dans tous les cas, le stress est le résultat de l'activation du **système nerveux autonome**. On retrouvera donc toujours des symptômes similaires, plus ou moins handicapants.

Ce qui va varier en revanche c'est l'intensité et la durée. Or, ce sont les deux facteurs les plus critiques dans le stress puisque ce sont eux qui vont déterminer le coût énergétique de la mise sous stress.

Cette notion de coût énergétique est essentielle à comprendre. Le stress est une réaction physique d'adaptation. Elle va donner au corps la possibilité de fonctionner plus vite et plus fort pour pouvoir s'adapter à une situation inconfortable. Cette adaptation ne signifie pas que vous êtes subitement devenu un surhomme, simplement que vous criez vos ressources plus rapidement en échange d'une performance accrue.



Par conséquent, en fonction du type de stress, on va chercher à atténuer les effets, les stopper, les augmenter et surtout, on va prendre en considération le coût énergétique qui en résulte. Par conséquent, les stratégies vont énormément varier en fonction des situations. Nous allons voir quelques exemples des causes de stress au travail.

3- Le stress ponctuel

Le stress ponctuel est un stress qui va être présent sur une durée limitée mais pas forcément courte. C'est un stress qui va permettre de franchir une étape. Cela peut aller de quelques minutes (réunion qui se passe mal, entrée d'un supérieur mécontent...) à quelques jours (préparation d'une [prise de parole en public](#), finir un dossier ou une tâche dans les temps). Bien que désagréable, ce stress peut être très utile. En effet, ce stress va donner un surplus d'énergie sur un temps court pour exécuter une tâche. Il est donc intéressant de l'avoir dans la mesure où il va favoriser l'adaptation.

Le but sera alors d'en contrôler les effets négatifs qui dans un cadre social vont alors gêner. Les autres effets se paieront par une grosse envie de dormir ou de manger ensuite. En fait, ce stress est le stress naturel qui nous a permis d'évoluer.

Tant qu'il ne devient pas permanent, il ne présente pas de risques majeurs. D'ailleurs, on parle souvent de stress positif quand on parle de ce stress.

4- Le stress social

Le stress social peut être une source de stress majeure dans le cadre du travail (ou des études). Physiologiquement, c'est toujours la même chose et le même type d'effets sauf que l'intensité sera plus basse mais se maintiendra dans la durée. Si bien qu'à un moment donné, aller au travail devient une torture. Ce stress peut venir d'un collègue ou un camarade pénible qui est toujours là, une hiérarchie pesante ou malveillante.

Le problème de ce stress en milieu professionnel est qu'il est globalement inutile. Eventuellement à une époque où casser la figure du chef de tribu pour prendre sa place avait une utilité, ce stress pouvait être pertinent. Aujourd'hui, il est simplement devenu une fuite énergétique constante. Pire, en général, on ne s'en rend pas compte avant d'être épuisé et que le corps dise stop.

Dans ce cadre, il va falloir en permanence réduire les effets et gérer son énergie. Cela jusqu'à trouver une solution au problème de fond. Ce n'est pas facile puisque ça touche à un environnement sur lequel on n'a pas forcément de prise. Pourtant, gérer ce stress sera chronophage et repoussera uniquement le moment où le corps lâchera. Néanmoins, le gérer ainsi donnera du temps et un esprit clair pour prendre les bonnes décisions.

5- Le stress chronique d'usure

C'est le pire des trois, très clairement. Ce stress en milieu professionnel est lié à une surcharge d'activité qui dure dans le temps. Lié à un mauvais management ou

à une mauvaise gestion du rapport au travail, ce stress est déclenché parce qu'en permanence, les sollicitations et l'activité sont trop importante. Le corps donne donc en permanence plus (trop d'énergie) pour que ça s'arrête mais la charge de travail revient encore et toujours. Le problème majeur est qu'à aucun moment, on a le temps de récupérer et si on a du temps, il n'y en a pas assez pour compenser. Globalement, il faut compter trois temps de récupération pour un temps de travail sous stress. C'est ce que fait par exemple l'armée pour gérer les soldats au front. Autant dire qu'avec les vacances, on en est loin...

Le but ici sera de bloquer le stress, de façon ponctuelle et intense et avec un travail de fond sur la durée. Il faudra aussi travailler sur renforcer le corps et le système nerveux pour qu'il soit moins dans l'obligation de déclencher du stress. Là aussi, comme pour le stress social, il faudra agir à un moment ou un autre sur la charge de travail mais en attendant, il faut trouver une solution rapide.

6- Le stress auto-attribué

Le stress auto-attribué peut être retrouvé dans toutes les catégories de stress. Cependant, j'en fais une catégorie à part puisque pour le coup, c'est le stress dont la source ne dépend que de nous. L'intensité du stress va dépendre ici totalement de la pression que nous impose nos croyances. Le problème est que cette perception de la situation va s'ajouter à celle que l'environnement provoque de façon plus objective. Par exemple, votre supérieur ou votre client vous demande un travail demandant un certain temps et une certaine énergie. Mais en plus, vous souhaitez faire très bonne impression. Vous allez donc rajouter de l'énergie qui n'est pas forcément nécessaire pour faire du zèle. Et le stress résultant sera donc lié à votre interprétation de la situation. Modifier les croyances permettra de grandement modifier la quantité de stress que notre corps active et subit.

Le travail se fera par à la fois une meilleure connaissance de la psyché et par un travail sur nos tensions.

7- Conséquences de ces stress

Le stress en milieu professionnel est un problème touchant de nombreuses personnes. Des statistiques disent que 52 % des travailleurs risquent de faire au moins **un burn-out dans leur vie...** Comprendre le phénomène est donc crucial. Plusieurs types de stress sont responsables de la perte d'énergie du travailleur. Or, une réponse unique n'est pas la solution puisque la *source* de ces stress est différente et donc la réponse stress le sera aussi.

Il faut donc préparer une gamme de solutions adaptées à chaque situation. C'est là que la respiration entre en jeu. Les techniques respiratoires pourront s'adapter au type de source de stress subit. La respiration permettra aussi de diagnostiquer la présence ou non de ce stress et de notre état mental associé. Ce diagnostic est d'ailleurs la première étape du plan pour mieux gérer le stress professionnel.

Exercice : listez les différentes sources de stress auxquelles vous êtes soumis. Notez de 1 à 10 leur importance sur votre travail. Notez de 1 à 10 leur influence sur votre état. Positionnez sur un graphique sur deux axes ces sources de stress. Est-ce que vous trouvez forcément une corrélation entre importance et influence sur votre état de stress ? Si la réponse est oui et que cela amène un stress intense, c'est une priorité de travail pour vous. Si vous avez un stress énorme induit par une situation avec peu de conséquences, vous devez travailler sur votre capacité de relativisation avec un travail sur vous. Si une cause impliquant de grosse conséquence ne génère que peu de stress pour vous, vous êtes dans le bon état pour la traiter.

2- Burn-out et stress: identifier et réagir

Résumé : être capable d'évaluer son niveau de stress est important pour ne pas laisser la situation dégénérer. Le stress ne mène pas forcément au burn-out. Toutefois, il peut le favoriser. Apprenez ici à évaluer votre situation.

Êtes-vous en situation de stress ou proche du burn-out? Nous avons vu les différents types de stress que l'on peut subir en milieu professionnel. Ces différentes sources de stress conduisent à des réactions différentes en termes de dépense énergétique. Être capable de dire si l'on est dans un état de stress et à quel état de stress nous sommes soumis est donc important. C'est en effet cela qui conditionnera la stratégie à adopter pour se sortir d'un éventuel cercle vicieux qui mène au burn-out.



[1- Êtes-vous en situation de stress chronique?](#)

Le point de départ du travail est ici. Quel est le type de stress qui vous concerne? Quel effet a-t-il sur vous? Êtes-vous en état de stress chronique? Il va falloir le déterminer pour savoir quelle stratégie adopter pour prévenir les effets néfastes du stress et éviter le burn-out.

Il n'y a pas de tableau précis de quelqu'un soumis au stress chronique. Chacun sera touché et exprimera des combinaisons de symptômes différents en fonction de son organisme. Néanmoins, on peut répartir les troubles en trois catégories: troubles mentaux, troubles physiques, troubles émotionnels.

•**Troubles physiques**: Mal de dos, mal de nuque, maux de tête, lombalgies: les troubles musculo-squelettiques. Colites, intestin spasmodique, troubles de la digestion, sueurs, tachycardie: signes d'une suractivation du système nerveux végétatif. Sensations d'étouffement et d'oppression: le diaphragme et la chaîne respiratoire sont crispés, la respiration est plus difficile. Les tissus sont nerveux et les mouvements sont en surréaction. Grosse fatigue.

•**Troubles mentaux**: baisse de l'attention, oublis, diminution des capacités intellectuelles. Troubles de l'alimentation. Difficulté à prendre des décisions, même les plus simples, sidération face à des choix anodins à faire.

•**Troubles émotionnels**: Les émotions sont amplifiées, intolérance à la critique. Anxiété, peur irraisonnée ou au contraire crise maniaque et suractivité. Tristesse et mal-être général.

Si vous n'avez qu'un ou deux symptômes qui plus est dans une seule catégorie, cela ne prouve rien. Par contre, un grand nombre de ces symptômes présents dans chacune des catégories montre que vous êtes certainement en état de stress chronique. Si c'est le cas, il va falloir prendre les choses en main et déterminer depuis quand vous êtes dans cet état.

Cela peut paraître simple mais ça ne l'est pas. Certaines personnes vont toujours sourire, toujours dire que ça va bien, être très enthousiaste et cela peut donner le change! Cependant, en faisant attention, on se rend compte que la respiration est coupée, que le corps se rigidifie quand elle dit que ça va ou qu'elle est incapable de se fixer pour parler d'elle. On peut tout à fait vivre avec le stress et nier le problème. C'est dangereux parce que tôt ou tard, il ressort dans le corps ou au niveau mental.

Si vous y êtes depuis un moment, il va falloir faire attention au burn-out.

Moi-même durant une période où je venais de trouver un nouveau poste après la fin de mes études, j'étais tellement pris dans le travail et dans toutes mes activités que je n'ai pas pris le temps de m'écouter. Pendant un mois, j'avais l'impression de tirer une caravane, d'avoir la tête embrumée. Finalement, mon corps m'a dit stop en me faisant une frayeur qui m'a conduit aux urgences alors que physiquement et physiologiquement, j'étais totalement en forme... Pourtant, j'étais à l'époque déjà sensibilisé au stress mais je confondais avoir des outils et avoir une stratégie. Et la stratégie c'est de commencer à faire le point pour savoir où on en est. Il m'a fallu six bons mois pour retrouver possession de mes moyens, six mois que j'ai passé du coup à travailler dessus.

[2- Êtes-vous à risque de burn-out?](#)

Le burn-out n'est absolument pas un signe de faiblesse et il semble que malheureusement, notre société en produit à la pelle... Être capable de reconnaître des signes avant-coureur peut être salvateur et permettre d'en parler à votre médecin et/ou médecin du travail qui vous aideront à gérer la situation. Attention cependant, le burn-out peut être amplifié par le travail mais il semble que dans 3/4 des cas, ce soit également des problèmes personnels ou des prévalences à la dépression ou l'anxiété qui le favorise.

Quels sont les signes principaux du burn-out? On peut en dégager 5 types:

- **Troubles de la psyché**: anxiété, tendance à ruminer, hyper-nervosité, tissus très réactifs, épuisement psychique, tensions musculaires, absence d'émotions, sauts d'humeur...

•**Troubles du mental**: troubles de la mémoire, difficulté à être attentif et à se focaliser, difficultés à s'organiser et prévoir...

•**Troubles sociaux**: isolement, perte d'empathie, perte de plaisir, dissociation, comportements addictif...

•**Troubles de la motivation**: perte de la motivation, désengagement, dévalorisation

•Troubles non spécifiques: douleurs, fatigue, insomnies, vertiges, troubles digestifs...

Comme vous pouvez le voir, on retrouve de nombreux symptômes communs avec un stress chronique. C'est normal puisqu'il y aura une continuité entre les deux. La différence majeure tiendra dans le fait qu'en burn-out, on perd la motivation alors qu'en état de stress, on aura tendance à au contraire chercher à atteindre des objectifs.

Si vous faites attention, toutes ces manifestations sont compréhensibles par le fonctionnement accru du [système nerveux végétatif](#) et du changement hormonal qui en résulte. Ajoutez à cela une accumulation des tensions dans la chaîne respiratoire et donc une mauvaise respiration associée 24h/24 et vous avez une idée biologique du problème.

Les effets peuvent parfois être spectaculaires. Un médecin m'a rapporté le cas d'un patient qui lors de sa première crise liée au burn-out, s'est tellement tétanisé sous le poids de ses tensions musculaire qu'il s'est fissuré deux vertèbres thoraciques! Cela donne une petite idée de l'énergie stockée et perdue dans les muscles après autant de temps sous stress...

Attention à ne pas confondre burn-out et dépression. Dans la dépression, la personne est consciente que rien ne va. En burn-out, on est plus souvent face à un déni. Pour en savoir plus, [voyez ici](#).

3-Êtes-vous capable d'identifier pourquoi vous êtes dans cet état?

Si vous êtes dans ce type d'état, il y a certainement une raison. En ce qui concerne le burn-out, le travail ne fait pas tout. Néanmoins, on peut tout de même chercher à savoir d'où vient le stress constant qui est présent au travail pour savoir quelle stratégie adopter. A savoir, est-ce que des techniques respiratoires permettront de supporter le problème? Est-ce qu'il va falloir faire un travail sur soi toujours via la respiration en association avec d'autres approches pour finalement vous adapter à l'environnement sans avoir besoin de rester en état de stress? Agir sur l'environnement? Est-ce qu'il va falloir le quitter?

Cela va dépendre de la source du stress. Travaillez-vous trop? Si oui pourquoi? Par la faute de votre hiérarchie ou à cause de vos propres objectifs? Est-ce que vous êtes soumis à un environnement de travail désagréable? Ou à un poste qui ne vous convient pas? Est-ce une tâche précise qui vous pose problème régulièrement?

En effet, en fonction de vos réponses, on se rendra compte que vous êtes tout le temps soumis au stress ou alors seulement quelques heures par semaine. Que votre vision de votre environnement vous cause du stress et non l'environnement. Ou au contraire, que votre environnement est réellement hostile.

Enoncer et lister le ou les problème(s) donnera la stratégie à suivre par la suite.

Un exemple parlant de cette nécessité est une personne à qui je donnais cours qui enchaînaient les arrêts maladies liés au burn-out. A chaque fois, il semblait que

c'était à cause de la quantité de travail et des responsabilités qu'elle avait. Or, elle se débrouillait très bien et aimait ça. Au fur et à mesure, on lui a diminué sa charge, ses responsabilités... Finalement, elle s'est rendue compte que le point principal n'était pas le travail, c'était un de ses subordonnés qu'elle n'arrivait pas à manager. En le changeant d'équipe, il ne lui a fallu que quelques mois pour retrouver la forme... Ceci souligne l'importance de bien identifier la source du problème.

4- Rappelez-vous, prenez le temps d'établir un diagnostic sur votre état de stress !

Quand le travail devient une épine dans le pied, on déclenche du stress. Ce stress à la longue conduira au burn-out. Il est donc important lorsqu'on soupçonne d'être en état de stress et proche du burn-out de faire un point pour savoir où on en est. En cas de soupçon, en parler à son médecin traitant ou son médecin du travail est important. En complément, on met en place des stratégies de mieux être et d'adaptation en fonction de la situation. Il ne peut malheureusement pas avoir de méthode générique pour tout type de problème. Au mieux ce sera un pansement.

Cependant, vous pouvez vous appuyer sur un allié précieux: votre respiration. De nombreuses solutions existent si on l'utilise à bon escient !

Exercice : Prenez un cahier dans lequel vous faites quatre colonnes par jour. Ces colonnes seront mental/ Physique/ Emotion/ social. Chaque jour pendant 3 semaines, notez dans ces colonnes une barre par trouble cité dans ce chapitre. Observez les variations au bout de ces trois semaines. Est-ce que les colonnes sont toutes remplies tous les jours ? Est-ce qu'elles sont peu remplies ? Ceci vous permettra de tenir un journal de votre état et de suivre son évolution.

3- Respiration et stress en milieu professionnel

Résumé : le milieu professionnel génère du stress qui vient modifier la respiration. La conséquence est que la respiration ainsi modifiée vient impacter sur notre physiologie, nous pompant inutilement de l'énergie.

Après avoir parlé du [stress en milieu professionnel](#) et vu l'importance d'[évaluer notre état](#) régulièrement pour prendre conscience d'un stress chronique, nous allons voir l'influence de la respiration sur cet aspect. Stress et respiration sont intimement liés. Le stress modifie la respiration mais la respiration peut réguler le stress!

Nous allons donc voir les liens entre les deux et les influences que l'un a sur l'autre. Vous serez certainement étonnés de constater à quel point ce lien est à la fois évident mais totalement négligé. Pourtant, vous verrez que l'impact physique, physiologique et psychologique entre les deux est colossal!



1- Les trois domaines d'influence de la respiration

Dans un article du blog, j'ai parlé des [trois piliers de la respiration](#). Ces trois piliers sont les trois domaines sur lesquels la respiration possède une influence. Le domaine le plus évident pour tout le monde est la physiologie. Du moins pour son aspect le plus basique, à savoir, si on ne respire pas, on meurt. Tout aussi accepté du grand public, l'aspect « mental ». Respirer un grand coup pour se détendre est un réflexe commun. Le troisième aspect est déjà beaucoup moins connu: l'aspect mécanique avec une action directe sur la posture. Reprenons donc pourquoi la respiration influe sur ces trois domaines.

Tout d'abord l'aspect physiologique. Certes, si on ne respire pas on meurt et c'est la respiration qui amène l'oxygène aux tissus. Néanmoins, la respiration gère les échanges gazeux et donc la concentration d'[O₂](#) et de [CO₂](#) mais aussi de [NO](#). Cette balance va avoir un impact sur la saturation en oxygène, sur le pH sanguin qui lui même joue un rôle sur le cerveau qui joue sur le système endocrinien... La manière de respirer va donc avoir un impact sur la physiologie de notre organisme à court et long terme.

Au niveau de l'aspect mental, la respiration permet de réguler l'activité du **système sympathique**. On va donc pouvoir ralentir le coeur, baisser la tension, avoir un effet euphorisant... Bref calmer la psyché ou au contraire l'activer! Le rythme respiratoire va donc **donner de l'énergie** ou au contraire diffuser celle qu'il y a en trop.

Dernier point, la structure. Avoir une bonne respiration permet d'utiliser l'action du **diaphragme** pour répartir les charges physiques sur l'ensemble du corps. Ceci permettra de créer moins de tensions corporelles qui vont à la fois gêner la respiration et son action sur les autres points mais aussi d'éviter l'apparition de douleurs dans différentes parties du corps, y compris nuque, dos et lombaires... Autre point, une bonne respiration se fait par **le nez**. Ceci impacte sur les muscles profonds participant à la tenue du corps.

2- L'effet du stress sur la respiration

Pour rappel, le stress est une réaction physiologique naturelle favorisant l'adaptation du corps à une contrainte. Le stress va donc avoir tendance à accélérer le métabolisme et pour cela, envoyer un maximum de sang et d'énergie dans les zones nécessaires à la fuite ou au combat. On va donc favoriser l'afflux sanguin vers les muscles, les jambes en particulier. A l'inverse, on va stopper ou ralentir les fonctions inutiles à ce moment-là donc la digestion et les fonctions cognitives supérieures. Ceci se fait par une désactivation du système nerveux parasympathique. Tous les symptômes du stress sont liés à cela.

Cette désactivation va avoir pour effet une augmentation directe du rythme cardiaque. Par conséquent, la respiration va suivre et être à la fois plus rapide et plus superficielle. Ce qui va avoir pour effet de garder le parasympathique excité. Par conséquent, en cas de stress chronique, un cercle vicieux s'installe entre

respiration superficielle et stimulation du système nerveux sympathique. On va donc avoir des troubles digestifs, une [tension sanguine élevée](#), des maux de tête...

Au niveau mental, il va être difficile voire impossible de se calmer par la force de l'esprit. Le corps a pris la main en cas de stress chronique et est plein de cortisol et d'adrénaline. Il devient donc très difficile d'être reposé, tous les tissus sont en alerte, électriques. Vous sursautez au moindre bruit, sur-réagissez à la moindre stimulation et impossible de dormir. Vous devenez irritable et vous subissez de fortes variations émotionnelles. Faire des exercices de méditations pour vous calmer à ce niveau est inaccessible, l'activité nerveuse est trop importante.

Enfin au niveau physique, la respiration superficielle constante va déséquilibrer le tronc, en montant légèrement le centre de gravité, ce qui donnera inmanquablement des douleurs de type TMS. Ensuite, cette respiration favorise [la respiration buccale](#) avec tous les problèmes associés que nous avons vus par ailleurs.

[3- La respiration est affectée par le milieu professionnel](#)

Le milieu professionnel va impacter la respiration de plusieurs manières. Bien sûr directement via des situations stressantes mais va aussi en modifiant la respiration à cause d'une mauvaise habitude, mettre le corps en situation de stress.

Typiquement, l'[apnée de l'email](#) dont nous avons déjà et qui va entraîner un stress alors qu'il ne se passe rien. Un mauvais fauteuil peut également créer des problèmes. Une mauvaise position assise chez quelqu'un qui ne fait pas attention à la respiration va entraîner une modification dans la manière de respirer et donner une respiration superficielle. Cette respiration superficielle va mimer 8h/ jour une

situation de stress, que le système nerveux végétatif va interpréter comme tel. Résultat, un stress chronique difficile à expliquer par des raisons psychologiques...

Mais il y a également des sources de stress qui vont jouer sur la respiration. Par exemple si vous avez un problème avec un collègue, chaque fois qu'il sera là, vous allez probablement faire une apnée ou vous énervez accélérant votre système végétatif et donc la respiration. Vous êtes contrarié dans [une réunion](#)? Idem. Vous avez un dossier urgent à rendre? Vous vous mettez en état de stress ce qui vous permettra d'augmenter vos performances mais votre respiration va partir en vrille. Tous ces faits vont jouer sur votre respiration qui va au fur et à mesure vous faire rentrer ou vous maintenir dans un état de stress en stimulant l'excitation via un ou plusieurs des trois piliers. Ceci va favoriser l'installation d'un stress chronique sans même que l'on comprenne pourquoi...

Evidemment, tout ne doit pas être mis sur le dos de la respiration. Nous avons vu dans les articles précédents que de nombreuses causes pouvaient être responsables du stress. Néanmoins, la respiration sera toujours affectée d'une manière ou une autre. Or, avec la respiration, si elle n'est pas avec vous, elle est contre...

[4- La respiration est modifiée par le travail qui modifie l'état physiologique en retour](#)

Même si cela ne semble pas évident, respiration et stress au travail sont intimement liés. Or, le travail peut créer des modifications de la respiration qui vont perturber un ou plusieurs de ces domaines. En perturbant la respiration, on prend le risque de commencer un cercle vicieux où la respiration perturbée va elle-même donner le signal au corps qu'il y a un problème. Le corps va donc déclencher le stress en retour. C'est ainsi que l'on pourra se retrouver en situation de stress chronique alors que fondamentalement, il n'y a pas de gros problèmes. Toutefois,

de gros problèmes peuvent également créer du stress qui lui-même va modifier la respiration...

La respiration est donc clé pour mieux vivre en milieu professionnel. En y portant son attention déjà. Essayez de remarquer toutes les fois où votre respiration varie dans la journée sans que vous n'y prêtiez attention habituellement. Mais surtout, il va falloir reprendre votre respiration en main en travaillant dessus pour casser le cercle vicieux du stress. En effet, la respiration est votre unique point d'accès conscient à vos trois piliers!

Petit exercice : pendant une journée, prêtez attention à votre respiration via une alarme aléatoire. Chaque fois que vous remarquez que vous ne respirez pas : Tracez un trait sur une feuille. Chaque fois que vous respirez par la bouche, une croix. Chaque fois que vous êtes dans une position où vous devez forcer pour respirer par le ventre, un plus. Combien de signes avez-vous à la fin de la journée ? Suivez-les pendant 3 semaines et mettez-les en rapport avec l'exercice du chapitre 2 !

4- Gérer le stress passif en milieu professionnel par la respiration

Résumé : le stress passif et un stress que nous subissons au quotidien. C'est lui qui va profondément changer notre respiration de façon chronique. Apprendre à le gérer en se réappropriant notre respiration est un atout considérable.

Après avoir parlé du [problème](#) et vu l'impact [du travail sur la respiration et vice et versa](#), nous allons voir des solutions concrètes pour gérer ce stress.

Ces solutions seront exposées en deux parties. La première partie concernera une gestion du stress passif. La seconde parlera du stress ponctuel ou stress actif. En effet, les techniques seront différentes ainsi que les approches en fonction du cas.

Qu'est-ce que j'entends par le stress passif ? C'est le stress qui est là tout le temps mais qui soit n'est pas conscient, soit qui l'est mais auquel on a appris à faire avec. Je dis bien faire avec, pas auquel on s'est adapté. Ce stress de fond est pénible est très énergivore. Le milieu professionnel étant en cause, il revient tout le temps. Il va donc falloir passer du temps très régulièrement pour en gérer les effets.

Ici, je vais me concentrer sur les approches respiratoires que nous pouvons utiliser et leurs effets sur chacun des [piliers respiratoires](#). Pour rappel, il s'agit des piliers physiques, physiologiques et psychologiques. Evidemment, les effets sont interdépendants néanmoins, il reste intéressant de les isoler pour les comprendre et les résoudre. Ceci permettra d'utiliser différentes approches qui auront un résultat sur l'ensemble.



1- Le pilier physique du stress passif : l'importance de la posture au travail

Que pouvons-nous mettre dans la catégorie stress physique? Toutes les contraintes qui influent soit sur notre posture, soit sur nos tensions musculaires. Typiquement, rester dans une mauvaise position toute la journée, comme une position assise avec un plan de travail à la mauvaise hauteur.

On rentre ici dans le domaine de l'ergonomie mais je vais proposer un premier test donné par la respiration qui indiquera si votre position de travail est adaptée ou pas.

Exercice : Depuis la position assise devant votre bureau, prenez une inspiration lente, par le nez, en essayant de la faire partir du plus bas possible dans l'abdomen. Faites monter la respiration dans l'ensemble du buste jusqu'à la nuque en sentant comment au fur et à mesure votre corps se redresse grâce à la respiration. Une fois redressé, continuez sur quelques cycles à respirer de la même

façon pour que votre posture se maintienne sans effort. Une fois que vous êtes dans cette position, demandez vous si vous devez baisser votre tête pour travailler, est-ce que vous devez lever vos épaules. Peut-être vous penchez d'un côté ou de l'autre de l'axe de votre buste?

Si la réponse à l'une de ces questions est oui, alors vous subissez un stress passif physique. A noter que vous pouvez faire le même exercice dans toutes les positions que vous utilisez pour travailler.

Tôt ou tard, cela aura un effet. Le plus simple est d'essayer de changer la configuration de votre poste de travail. Si c'est impossible, utilisez cette respiration pour vous mettre droit au moins une fois toutes les heures. Si la réponse est non, félicitation, votre poste de travail est bien pensé. Par contre, si vous vous êtes beaucoup redressé lors de la prise d'air par rapport à votre position de base, alors vous passez votre temps assis dans une mauvaise position. Ceci va vous empêcher de respirer correctement et met vos lombaires sous contraintes. Deux points favorables aux lombalgies et à la génération de stress passif. En effet, dans cette position, impossible d'avoir une respiration profonde. Vous aurez donc tendance à avoir une respiration superficielle rapide et à respirer par la bouche ce qui excite le système nerveux végétatif.

Plus globalement, j'ai également ma propre routine pour le travail de bureau que vous pourrez [trouver ici](#).

2- Gardez les voies respiratoires le plus libre possible

Autre point noir à considérer, est-ce que vous pouvez constamment respirer sans effort? Une respiration parfaite devrait dans l'idéal pouvoir se faire quasiment de façon passive, simplement en laissant [le diaphragme](#) tomber. En effet, si tous les

muscles sont détendus, la dépression ainsi créée permettra à assez d'air d'arriver jusqu'aux poumons.

En pratique, il y a des tensions qui l'empêchent. Néanmoins, cela peut être exacerbé en milieu professionnel et devenir un stress passif. Par exemple, est-ce que votre travail vous demande de beaucoup parler? Est-ce que vous portez des charges qui vous compriment au niveau thoracique via la sollicitation constante des muscles des bras? Pour tester cela, dans votre position de travail, même si elle est bonne, expirez tout votre air et détendez-vous sans ré-inspirer activement. Vous devriez sentir un filet d'air rentrer par votre nez. Très faible mais suffisamment pour tenir entre trente secondes et une minute sans soucis. Si ce n'est pas le cas, il va falloir relâcher cette zone avec des exercices de types respirations explosives par exemple que vous pouvez trouver dans [l'article suivant](#).

[3- Le pilier physiologique du stress passif en milieu professionnel](#)

Dans cette catégorie, on va voir les raisons pour lesquelles votre physiologie va être affectée par votre travail. Revenons au fait de beaucoup parler. Ce point va favoriser une respiration buccale avec les effets négatifs décrits [dans cet article](#). De plus, cette respiration favorise la stimulation du [système nerveux orthosympatique](#) et donc génère du stress.

Autre point qui peut être source de stress, la configuration de votre lieu de travail. Avoir des gens dans la vision périphérique voir dans le dos va créer de la tension dans le corps. Cette tension va également influencer sur la respiration. C'est en effet un état d'alerte permanent d'un point de vue proie/ prédateur.

Vous devez donc absolument prêter attention à cet effet sur votre chaîne respiratoire. Si vous sentez qu'elle bouge effectivement avec le mouvement perçue en périphérique, il faudra penser à l'étirer tout au long de la journée. Autrement, vous allez constamment maintenir excité votre système nerveux autonome.

Globalement, tout ce qui va stimuler le système orthosympathique va être une source de stress. Le but sera donc de créer une sorte de rétrocontrôle avec la chaîne respiratoire pour calmer le système.

Dernier point que je vais traiter au niveau du pilier physiologique: les hormones. Dans ce cadre, on va devoir faire attention au cortisol. Sauter des repas, se lever tôt pour aller au travail, sentir du monde autour de soi en permanence... Tout ceci met votre corps en alerte et du cortisol, l'hormone du stress sera produite. Pouvoir diminuer le taux de cortisol est donc également important. Pour cela, l'idéal est d'enchaîner des séries d'apnées, [respirations rythmiques](#). Ou alors utiliser le protocole de [la méthode Wim Hof](#) sans pousser les apnées plus de deux-trois minutes. Ainsi, vous pourrait faire redescendre votre taux de cortisol.

[4- Le pilier psychologique du stress passif en milieu professionnel](#)

Pour commencer, dans ma méthode de travail, le pilier psychologique n'a pas vraiment de réalité. Une émotion n'existe pas dans mon modèle. On ne peut pas mesurer ou peser une émotion. Ce qui va par contre exister, c'est le résultat physique de l'émotion sur le corps. On va donc rejoindre les piliers physique et physiologique d'un point de vue des approches à utiliser pour nettoyer les dégâts. Par contre, la source sera bien psychologique dans la mesure où dans ce cas, c'est l'interprétation de la situation qui va déclencher ou pas une émotion qui va venir se loger dans le corps.

Au niveau passif donc, le stress a pour cause la perception de l'environnement. Si vous n'êtes pas à l'aise avec vos collègues, si vous êtes harcelés, si votre supérieur vous fait peur, si la quantité de travail vous paraît surhumaine ou alors que vous vous ennuyés, tout ceci déclenchera des symptômes de stress. Le

problème majeur, c'est que c'est un état qui devient chronique tant que vous ne changez pas la situation. Vous allez donc devoir régulièrement nettoyer les tensions qui sont apparues dans votre corps et rééquilibrer votre système nerveux autonome.

Pour cela, [la cohérence cardiaque](#) permettra de tenir le système en équilibre. Seul problème, c'est contraignant puisqu'il faut le faire souvent, à savoir trois fois par jour tous les jours. La méditation respiratoire et la marche respiratoire permettra également de rééquilibrer les choses. Avantage, on peut le faire moins souvent.

Enfin, un petit exercice combinant respiration et visualisation pour relâcher le stress:

Mettez-vous dans une position confortable et fermez les yeux. Commencer à faire une respiration naturelle. En inspirant, visualiser tout le stress de votre corps, donnez-lui une consistance. Imaginez qu'il vient de vos extrémités jusqu'à votre poitrine. Ensuite, expirez et visualisez que le stress quitte le corps par le nez et se dissipe juste devant vous. Faîtes cela le plus lentement possible, plusieurs fois. Après plusieurs respirations, vous devriez sentir votre corps moins excité, plus apaisé. Votre mental devrait être également plus silencieux.

Tout ceci étant bien évidemment un pansement. Il n'y a que deux solutions pour régler le problème: changer la situation ou alors changer votre perception de la situation. Pour le premier cas, la respiration n'est pas vraiment la solution. Pour le second par contre, on va pouvoir venir diffuser notre représentation de la situation avec de la respiration cyclique. Ceci doit par contre se faire avec un guidage externe. Cependant, le résultat sera de changer votre perception et de subir moins de stress de la situation que vous vivez.

[5- Le stress passif joue sur les trois piliers de la respiration, il faut donc](#)

[utiliser la respiration sur ces trois piliers](#)

La source de stress en milieu professionnel peut avoir deux formes: une passive et une active. Dans cet article, nous avons vu la forme passive. C'est la forme qui contient les sources de stress se déversant continuellement sur nous à cause de la situation du milieu professionnel. C'est un problème quotidien qui s'accumule avec le temps jusqu'à mener au stress chronique puis au burn-out. La solution passera donc par un travail d'hygiène respiratoire.

Ce travail permettra de jouer sur les trois piliers de la respiration: physique, physiologique et psychologique. En travaillant ainsi, vous renforcerez votre capacité à gérer ce stress passif et vous expirerez le stress au fur et à mesure qu'il arrivera sur vous. Encore une fois, retenez bien que tout ce travail n'est qu'une béquille qui vous permettra de tenir debout sans soucis. Pour diminuer le stress passif, contrairement au stress actif, il faut enlever la cause du stress. Si cette cause est liée à votre perception, c'est faisable par la respiration. Si non, il faudra passer par d'autres outils dont nous parlerons ailleurs.

Exercice : avec les alarmes de l'exercice du chapitre précédent, après avoir analysé les différents points, utilisez une respiration naturelle pour vous repositionner droit. Puis, dans cette position, inspirez par le nez pendant 5 secondes puis expirez par le nez pendant 5 secondes. Faites cela pendant une ou deux minutes et reprenez votre travail.

5- Gérer le stress ponctuel par la respiration

Résumé : par sa nature, le stress ponctuel est différent. Il nous permet d'aller chercher plus de ressources pour régler un problème. Ici nous verrons comment l'appivoiser pour qu'il devienne un vrai allié.

Dans la partie précédente, nous avons vu comment [gérer le stress passif](#) au mieux en s'aidant d'outils respiratoires. Maintenant, nous allons nous intéresser au stress ponctuel.

La différence entre les deux est assez importante. En effet, il est normal d'être soumis au stress ponctuel. C'est une réaction normale du corps face à un challenge. Par conséquent, contrairement au stress passif, le but ici ne va pas être de le bloquer totalement. A la place, nous allons surtout nous intéresser à comment gérer les effets désagréables du stress. En effet, ce sont ces effets qui vont nous donner l'impression de perdre nos moyens.



1- Le stress ponctuel: un boost d'énergie

Le stress ponctuel est la situation dans laquelle le stress joue totalement son rôle. A savoir, il vous donne un surplus d'énergie pour vous adapter à une situation difficile. C'est à cause du stress ponctuel qu'il est faux de dire que l'on veut se débarrasser du stress. Ce que l'on veut éliminer, c'est le stress passif.

Concrètement, que se passe-t-il en situation de stress ponctuel? Vous avez reçu une information qui vous fait réagir. Pour préparer cette réaction, votre **système nerveux para-sympathique** va s'inhiber pour laisser le côté ortho-sympathique de la balance s'exprimer. Votre rythme cardiaque va s'accélérer, votre tension va augmenter, votre métabolisme va travailler à plein. Les hormones de stress vont venir se déverser dans votre système et vous serez prêt pour réagir. Problème, si la réaction est autre que courir, vous allez vous retrouver un peu handicapé puisque pour le reste, la réaction de stress va vous gêner.

Tout le travail ici va donc d'être capable de maintenir cet état tout en libérant les fonctions cognitives. Dans le cadre du stress en milieu professionnel de quoi parle-t-on? On parle de dossier urgent à rendre, de période où on doit faire des heures supplémentaires, de **présentations en public**, de périodes de révision pour **un examen** voir de conflits ouverts entre collègues ou avec un client.

2- Les échelles de temps de la physiologie

Il peut paraître paradoxal de vouloir profiter des effets du stress qui nous arrangent mais de vouloir mettre les autres en sourdine. Pourtant, c'est tout à fait faisable grâce aux échelles de temps des réactions physiologiques du stress. Pour faire

simple, tout ce qui va être de l'ordre de la contraction musculaire aura lieu à une échelle de temps de la seconde à l'heure. Tout ce qui va être de l'ordre du métabolisme et des hormones, de quelques minutes au jour et même au mois !

Or, les effets utiles dans notre vie actuelle du stress sont ceux à temps longs. En effet, un métabolisme accéléré, une vigilance et concentration accrues liées aux hormones peuvent nous aider à accomplir des tâches difficiles. Cela peut aussi permettre de rester en forme et en bonne santé avec une accélération du système immunitaire le temps de l'effort. A l'inverse, les effets gênants comme les tremblements, la boule au ventre, la sueur, la panique, la perte de concentration sont liés aux effets courts. Parmi eux, on trouve la contraction musculaire, la stimulation de l'orthosympathique qui va perturber le cerveau et l'afflux de sang vers les membres au lieu du cerveau. Pourquoi ces effets court-terme ? Pour nous obliger à réagir vite et ne pas rester dans une situation de danger ! Très utile face à un prédateur, beaucoup moins face à une assemblée venue pour vous écouter...

Par conséquent, la stratégie va être de reprendre la main sur les effets courts et profiter des effets longs. Cela peut se faire par la respiration.

[3- Retrouver un calme physique](#)

Je commence par le calme physique parce que la plupart du temps, on s'inquiète avant tout du mental. Or, sans un corps stable, le mental ne peut pas l'être. Vous ne me croyez pas? Faîtes une petite séance de méditation de 5 minutes en position de pompe pour voir. Ou en étant en mi-squat. Ne vous en faîtes pas pour la performance physique, il n'y en a pas. Elle n'influera pas sur votre capacité à méditer. J'ai déjà fait tenir des gens une heure en position de pompe. Par contre, cette position vient agresser le mental qui se met à paniquer à cause de contrainte physique.

C'est exactement ce qui va se passer avec le stress. Votre corps va être en tension à cause du stress, le symptôme le plus évident étant les tremblements musculaires mais aussi la voix qui tremble. A cause de ces tensions, le mental va être distrait et il va être difficile de se concentrer. S'en suivra un cercle vicieux où le mental va accroître les tensions musculaires qui vont continuer à le perturber...

Quels vont être les muscles les plus concernés? Les [muscles de la chaîne respiratoire](#) et les muscles à forte innervation, des psoas aux scalènes. On comprend donc d'où viennent les jambes qui tremblent, la voix qui bloque ou la boule au ventre.

Pour résoudre ce problème, l'objectif va être de détendre la chaîne profonde. Deux moyens pour cela, le massage mais pour cela il doit être profond (deep tissue massage, massage systema voir shiatsu pour l'abdomen) ou l'épuisement par contraction/ relaxation des muscles. La manoeuvre reine pour ça en respiration est la [respiration explosive](#). Je vous invite à visiter l'article où j'en parle en détail pour en savoir plus. Toutefois, de façon courte, cherchez à expirer presque comme si vous toussiez par la bouche. Utilisez le rebond de contraction pour réinspirer de façon passive par le nez. Pendant l'inspiration gardez la bouche fermée. Ceci est à faire trente secondes avant le début d'une activité s'il y a du monde, ou à faire en cours de situation stressante si vous êtes seul ou que cela ne se voit pas que vous le faites...

Si vous avez un peu plus de temps, je préconise de faire en même temps que cette respiration 10 squats, dix pompes et dix relevés de buste. Vous devriez sentir une disponibilité musculaire beaucoup plus grande et moins de tremblements, le sang affluent dans ces groupes musculaires, les autres muscles seront moins actifs.

[4- Garder un calme émotionnel pendant un stress ponctuel](#)

Le corps disponible, on va faire attention ensuite aux émotions (le corps qui parle) sous stress. En effet, ces émotions vont faire tourner le mental à vide et auront tendance à venir reconstruire la chaîne profonde. Quelles solutions? Calmer la psyché en lui laissant moins de place. Pour cela on va utiliser la [respiration rythmique](#). Il s'agit d'expirer en soufflant et inspirer sur le rebond la bouche fermée et le plus vite possible. Lorsque l'exercice est bien fait, vous ne devriez plus sentir de variations corporelles autres que la respiration.

Ensuite, pour maintenir cet état un peu plus longtemps, mettez en place une [respiration d'ancrage](#): expiration forte, inspiration passive à une fréquence lente et une intensité constante. Ceci vous permettra de laisser la psyché silencieuse.

Quand vous ne sentez plus de variations importantes, vous allez ensuite calmer la psyché avec un simple motif respiratoire: 4 temps d'inspiration pour 6 temps d'expiration pendant 5 minutes par le nez.

Ce motif a fait ses preuves dans un article scientifique. Il y a mieux mais il a l'avantage d'être très facile à mettre en place et à utiliser.

[5- Créer une clarté mental dans la situation de stress](#)

Dernier axe de notre stratégie pour gérer ce stress ponctuel, stabiliser et éclairer le mental. En effet, pourquoi s'embêter à gérer le stress ponctuel au final si ce n'est pour pouvoir bien faire fonctionner le mental et être au maximum de nos capacités? Pour cela, il faut donner un cadre au mental pour qu'il puisse se concentrer sur le problème posé. Pour cela, la [respiration carré](#) est excellente.

Inspirez sur 4 temps, bloquez sur 4 temps, expirez sur 4 temps, bloquez sur 4 temps. Cet exercice très simple permet de littéralement structurer votre mental avant ou pendant la tâche que vous avez à exécuter.

Notez qu'avec une bonne préparation et un texte bien écrit, il est quasiment possible d'utiliser cette respiration lors d'une présentation orale... Néanmoins, si ce n'est pas possible pour vous, une petite respiration discrète qui va vous donner beaucoup de clarté: 4 courtes expirations par le nez suivie d'une inspiration par le nez que vous dirigez entre les deux yeux en fixant l'objet de votre attention. Vous allez vous sentir très lucide juste après.

6- Profitez des effets longs termes

Que faire des effets du stress à long terme? Profitez-en. En effet, vous serez moins malade, vous serez plus performant, vous réagirez plus vite.

Avec un « mais » cependant. **Dans ma pratique**, on dit un temps d'effort, trois temps de récupération. Je trouve cette règle assez valable pour le stress. N'oubliez pas que votre corps a tourné en surrégime. Il faut donc qu'il puisse récupérer.

Contrairement à un effort plus classique, le fait de tourner en surrégime va faire des dégâts. Mineurs certes mais il faut une phase de réparation. Ensuite une phase de repos puis une phase de réappropriation.

Vous ne profiterez pleinement de ces phases de stress que si vous gérez bien votre phase de repos. Essayez donc de prévoir dans votre calendrier une période calme environ trois fois plus longue que la période intensive. Exemple, après une réunion ou un congrès d'importance capitale de deux jours, prenez 3 jours d'arrêt et 3 jours où vous tournerez avec les affaires courantes mais rien d'intense.

7- Le stress ponctuel, la croisée des chemins

Nous avons vu des moyens concrets et efficaces pour gérer les effets négatifs d'un stress ponctuel. Pourquoi seulement les effets négatifs? Parce que ce sont ces effets qui vous font vous sentir mal et qui brident vos performances cognitives et vos capacités fines. Or, certains effets du stress peuvent être très avantageux surtout si on les gère bien et si on s'octroie la bonne période de récupération. Notez que dans d'autres cadres comme le sport, mêmes les effets négatifs dont on a parlé ici peuvent être intéressant jusqu'à un certain point.

Oui mais si la période est trop longue par rapport à mes possibilités de récupération? Dans ce cas bienvenu dans le merveilleux monde du stress chronique dont on a parlé dans l'article précédent et qui est à la fois une plaie et une magistrale erreur managérial. Il va falloir dans ce cas gérer les effets au jour le jour pour pouvoir tenir et ne pas se diriger dangereusement vers le [burn-out](#).

Evidemment, il y a d'autres stratégies à mettre en place en plus de la respiration. Ces stratégies vont concerner à la fois la perception de la situation mais aussi une action plus proactive sur les sources de stress. C'est ce qui fera l'objet du dernier chapitre de ce guide sur le stress en milieu professionnel.

Exercice : Tous les soirs, en rentrant du travail ou en allant dormir, faites l'exercice suivant. Allongez-vous et faites une apnée vide. Tenez le plus longtemps possible, et retenez en vous crispant au maximum. Quand vous n'en pouvez vraiment plus, mettez en place une respiration explosive pendant environ une à deux minutes. Dès que vous sentez que vous avez récupéré, recommencez. Faites cela trois fois. Puis appréciez la détente...

6- Stress au travail établir un plan d'action

Résumé : la respiration est une manière permettant de sérieusement limiter les dégâts du stress au travail. Toutefois, d'autres approches sont nécessaires pour régler la source du problème et diminuer durablement le stress. Ces solutions demandent d'examiner avec le plus d'objectivité possible notre manière de fonctionner et de voir comment l'utiliser à notre avantage.

Nous avons vu jusqu'ici à quel point la respiration est importante pour bien [gérer le stress au travail](#) et limiter ses effets. Néanmoins, la respiration malgré toute son importance ne permet pas d'éliminer la source du stress.

Dans ce chapitre qui conclura ce guide, nous allons voir d'autres outils qui permettront d'aller encore plus loin dans cette gestion du stress au travail. En effet, la respiration est la première ligne de défense et votre premier outil pour retrouver de l'énergie. Ensuite, il sera temps de prendre des mesures pour changer la situation et non plus votre état. Mettre en place un vrai plan d'action!

Ce chapitre est donc une ouverture vers une stratégie plus globale de gestion du stress lié au travail et présente des solutions complémentaires à la respiration pour le gérer. Ces solutions pourront dans une certaines mesures vous aider à changer la situation en plus de votre état.



[1- La respiration, le point de départ de votre plan d'action](#)

Que ce soit parce que sa modification entraîne des problèmes ou parce qu'elle permet de supporter et d'éliminer les effets du stress, la respiration est le point de départ de notre stratégie. En effet, le problème majeur du stress est qu'il fatigue l'ensemble du corps. Si vous êtes capables de bien respirer, vous aurez plus d'énergie, plus de mobilité corporelle et moins de tensions qui vous fatigueront. De plus, les techniques respiratoires permettent de nettoyer au fur et à mesure la psyché ou donner un surplus d'énergie pour passer un cap difficile.

Vous devez donc vous gérer au départ avec la respiration. Elle vous permettra de tenir sur la durée, vous fera passer les points difficiles et aidera à faire les choix qui s'imposent. Cela doit donc être votre premier focus avant d'envisager de grands changements. Nous sommes d'accord que cela ne solutionnera pas le fond du problème mais vous serez dans les meilleures dispositions possibles à ce moment-

là pour vous y atteler.

Mais que faire contre la source du stress? C'est ce que nous allons voir maintenant.

2- Changer la perception de la situation

Un concept que j'aime beaucoup est le concept de responsabilité. En gros, tout ce que je vis, j'en suis responsable. Pas dans le sens où j'en suis la source mais dans le sens où la façon dont je le vis ne dépend que de moi. Ainsi, quelle que soit la source de stress, la manière de la recevoir et de la vivre variera en fonction des gens.

La première étape après la respiration du plan d'action pour mieux vivre le stress professionnel est donc de changer notre perception de la source. Il y a de nombreux moyens de faire cela. Par la visualisation par exemple, on peut changer "la consistance" de certains souvenirs de situations inconfortables.

Pour faire cela, faisons l'exercice suivant :

souvenez-vous d'une situation professionnelle qui vous a stressé, visualisez là, entendez là, sentez les odeurs, rappelez-vous des sensations que vous avez éprouvées. Au passage, sentez alors dans votre ce qui se passe pendant que vous vous rappelez de cette situation. Maintenant, revoyez la situation mais en noir et blanc. Réentendez les sons comme s'ils étaient joués à la radio. Sentez que vous la vivez confortablement dans un fauteuil moelleux. Maintenant, sentez l'état de votre corps pendant que vous faites cela. Quels sont les changements?

Comme vous pouvez l'expérimenter, une situation qui vous faisait alors stresser peut devenir totalement insignifiante. Vous pourrez alors mieux vivre beaucoup de situations stressantes...

Néanmoins, parfois le stress est lié à des faits beaucoup plus concrets avec une influence matérielle et physique beaucoup plus concrète. Dans ce cas-là, il va falloir prendre des mesures également matérielle et physique concrètes...

[3- Contenir le problème par des stratégies d'organisation: solution au stress auto-infligé](#)

Aujourd'hui, je suis très actif sur ce blog comme vous pouvez le constater. Pourtant, j'ai également deux start-ups qui tournent ainsi que mes cours d'arts martiaux et mon association d'arts martiaux à gérer. Comment gérer la charge de travail et de stress qui va avec? Avec un plan d'action qui intègre le fait de prioriser et faire des choix. Tout n'est pas indispensable à faire et dans ce qui est indispensable, tout ne doit pas être réglé dans la minute. Et surtout, vous ne devez pas forcément être impliqués à tous les niveaux...

Cela paraît évident mais cela demande une qualité à développer: le lâcher-prise. En ce qui me concerne, je ne fais ce travail sur ce type d'organisation que après une session de respiration pour avoir l'esprit le plus clair possible. (cf. l'article sur le nerf vague et la prise de décision). Ensuite, l'esprit clair, il existe [des outils graphiques très performants](#) pour aider à mettre ces stratégies d'organisation en place.

Par exemple, classer sur un graphique avec en x les situations en fonction de leur urgence et en y en fonction de leur caractère critique. Vous serez parfois surpris comme l'organisation est évidente à condition de laisser l'émotionnel et l'ego de côté... Ainsi, une tâche que l'on considère urgente mais qui finalement n'a que peu

d'impact pourra être sous-traitée voire abandonnée au profit d'une tâche critique mais pas forcément à faire urgemment. Résultat? Vous aurez moins de stress et plus de temps pour vous donner au maximum sur la tâche critique.

C'est donc un excellent moyen de gagner du temps et de diminuer ainsi la charge de stress par jour...

[4- Estimer le pouvoir de nuisance: solution au stress imposé](#)

Ce point est critique pour réellement pouvoir gérer le stress en milieu professionnel. La notion de pouvoir de nuisance. Très politiquement incorrecte, c'est pourtant ce qui fait tourner le monde. Une des sources majeures du stress au travail est la pression hiérarchique (et sociale par extension). En effet, la soumission à la hiérarchie est une norme professionnelle et cela peut tourner au cauchemar en cas de hiérarchie agressive.

C'est là qu'intervient le pouvoir de nuisance. Le concept est simple: qui a le plus à perdre dans une interaction. Alors c'est bien moins noble que le travail collaboratif ou la communication non violente mais parfois, il faut commencer par là pour remettre une relation à plat. En effet, il ne peut pas y avoir de communication entre une botte et une fourmi... Je vous conseille de lire des livres comme [Power](#) ou les [36 stratègèmes](#) pour mieux comprendre cela.

Il faut donc savoir si réellement, la ou les personnes qui sont la source de votre stress permanent ont oui ou non un pouvoir de nuisance suffisant pour vous obliger à subir cela tous les jours de votre vie. Scoop: la plupart du temps la réponse est non. A une condition, pouvoir voir la situation sans l'ajout des émotions et des peurs déjà ancrées. D'où le fait qu'encore une fois, le travail respiratoire peut-être la base du changement. Une fois plus lucide demandez-vous alors qu'elle est la pire chose

que cette personne peut vous faire. Ensuite, demandez-vous si vous partez qui sera le plus embêté? Là aussi la réponse est parfois surprenante. J'inclus là-dedans également les étudiants stagiaires, thésards, internes... L'équilibre des forces n'est pas forcément en votre défaveur contrairement à ce que l'on essaie de vous faire croire.

Si effectivement le déséquilibre est trop important, alors il faudra peut-être envisager de partir... Pas facile à faire sauf à le préparer. Ce qui nous amène au point suivant: toujours avoir un plan B...

5- Toujours un plan B sous le coude

Le stress perçu est toujours lié à la perception que nous avons du danger. L'importance du fait que le stress professionnel nous impacte tant est que pour la plupart d'entre nous, travailler est nécessaire. La perte de travail est donc perçue comme un danger direct à notre survie. Le poids du stress est donc considérable. Il va falloir intégrer dans votre plan d'action un moyen de l'alléger.

Comment l'alléger? Avec un plan B. La présence d'un plan B est le meilleur moyen de ne pas subir une pression trop importante dans la situation actuelle. Le simple fait d'avoir une porte de sortie permet de diminuer le stress perçu à contrainte équivalente. Evidemment, avoir un plan B n'est pas forcément aisé. Surtout la tête dans le guidon. Cependant, rappelez-vous, le but premier à défaut d'éliminer le stress est de retrouver de la lucidité. A partir de là, les idées et les solutions apparaissent.

En quoi peut consister un plan B? Développer une activité en parallèle, même si elle tourne au ralenti. Prendre des contacts des employeurs potentiels pour savoir que vous pourrez toujours aller voir là-bas. Mettre en place une stratégie d'investissement pour avoir des revenus complémentaires qui soulageraient une

période sans activité... Les possibilités sont nombreuses et avec un peu de méthode et un esprit clair, elles sont faciles à mettre en oeuvre en quelques heures par semaine. Et tout le monde a quelques heures par semaine, même s'il faut sacrifier quelque chose. La piste du [Miracle Morning](#) est également un véritable moyen de trouver ce temps. Auquel cas, je renvoie au deuxième paragraphe de l'article...

Enfin, il y a un dernier avantage avec un plan B. il peut s'avérer au final beaucoup plus plaisant et parfois lucratif que la situation actuelle. J'en veux pour preuve le nombre important de reconversions. Vous vous rendrez peut-être compte que le stress que vous ressentez est peut être lié au fait que vous n'aimez tout simplement pas ce que vous faites et que votre voie est ailleurs! C'est personnellement ce qui m'est arrivé...

[6- Savoir couper et compartimenter](#)

Une fois tout cela mis en place, il reste une dernière approche importante à intégrer dans votre plan d'action dont je vais parler pour finir de gérer le stress au travail. Savoir couper et compartimenter. Si le travail vous stresse, inutile de le ramener chez vous ou du moins, dans votre vie privée.

Forcez-vous à prendre des jours. Pas nécessairement un bloc de vacances mais des week-ends plus longs. Ou des demi-journées pour pouvoir profiter des soirées. Pourquoi? Parce que cela permettra de ne pas accumuler ce stress et de le relarguer sous la forme d'une semaine de maladie quand le corps se relâche d'un coup pour tout récupérer au moment de prendre trois semaines de vacances. Typiquement, prendre un jour de plus toutes les deux semaines en période de stress permet d'augmenter un peu le temps de coupure.

Ensuite, pendant ces moments-là compartimentez. Ne répondez ni au téléphone ni

aux mails. Si votre téléphone perso vous sert à lire vos mails pro, supprimer les notifications mails de votre téléphone. Cela sera salvateur parce que vous vous rendrez compte que les gens sont capables de se passer de vos efforts pendant quelques jours. Si ce n'est pas le cas, alors revoyez à la hausse votre pouvoir de nuisance... Ne venez pas polluer votre cercle familial ou social avec vos problèmes. Parlez-en avec vos collègues plutôt. Au contraire, profitez de vos amis pour vivre autre chose et vous détendre.

Autre astuce, enlevez facebook, instagram et twitter de votre téléphone en période de repos. Cela évitera que vous perdiez du temps dessus au lieu de faire des choses qui vous plaisent réellement.

Ainsi, vos temps de coupure seront vraiment des temps de repos. Vous pourrez les utiliser pour prendre le temps de respirer, bien manger, faire attention à boire suffisamment et de faire du sport, ce qui participera à votre récupération.

7- Mettez en place un plan d'action concret

Un des gros problèmes du stress continu est qu'on se retrouve tétanisé. Ainsi, on cherche de l'information, on la lit, on la retient, puis on va en chercher plus sans jamais rien mettre en oeuvre ce qui donne l'impression que ce qu'on lit ne marche pas. C'est un cercle vicieux. Il faut donc mettre en plan d'action en oeuvre.

Inutile de multiplier les résolutions, vous ne les tiendrez pas toutes. Commencez modestes mais engagez-vous avec vous-même. Notez ce que vous comptez faire sur un tableau blanc et prévoyez-vous le temps de le faire puis exécutez-vous.

Ce qui peut aider est de faire un calendrier sur un tableau blanc sur un mois et de cocher chaque fois qu'une action prise a été mise en oeuvre. Vous verrez alors vos

efforts notés et cela renforcera votre confiance en vous.

Exercice : Pour choisir quelles actions effectuer, il est important que vous sachiez précisément l'effet que vous voulez obtenir et les difficultés que vous aurez en face. Notez ce que vous voulez dans combien de temps puis choisissez la technique la plus appropriée. Pour cela, utilisez votre graphique du chapitre I qui vous permettra de déterminer les causes de chaque source de stress et donc le meilleur outil pour y répondre. Établissez votre calendrier puis commencez à cocher vos cases! Une fois l'objectif atteint, vous pouvez ajouter une nouvelle action. Et ainsi de suite...

7- Conclusion

C'est ainsi que s'achève ce guide sur le stress au travail et comment utiliser la respiration pour mieux le gérer. Dans ce dernier article, nous avons vu comment soutenir la respiration avec d'autres méthodes pour pouvoir mieux gérer le stress. Mettez en oeuvre ces conseils et vous verrez des changements concrets se produire vis à vis de votre rapport au stress professionnel.

Pour aller plus loin, j'ai développé une formation contenant livres numériques, vidéos et audio pour organiser un plan d'action concret à mettre en oeuvre pour gérer le stress professionnel. Sur un plan en 12 semaines, nous verrons comment passer d'une situation infernale à une vraie sérénité vis à vis du stress professionnel. Il me tarde de vous présenter ce travail!

J'espère que ce guide vous a plu et qu'il vous sera utile pour mieux gérer votre stress d'origine professionnelle.

A bientôt, Yvan

8- Bonus : Les meilleures techniques respiratoires pour aider à gérer le stress sur le site l'artdelarespiration.fr

- [Gérer le stress des examens: les meilleures techniques de respiration](#)
- [Comment se préparer à la prise de parole en public?](#)
- [Cinq exercices respiratoires contre le stress](#)
- [Respiration cyclique et lâcher-prise](#)
- [La respiration rythmique](#)
- [Respiration en boîte, la méditation respiratoire](#)
- [Pourquoi prendre une grande inspiration pour se calmer peut être une mauvaise idée](#)