

5 techniques éprouvées

Pour gérer le
stress
au travail

S T R E S S



5 Techniques Éprouvées pour Gérer le Stress au Travail

Un guide pratique pour retrouver calme et sérénité au bureau

Introduction

Le stress au travail est devenu l'un des défis majeurs de notre vie professionnelle. Selon l'OMS, 80% des salariés ressentent du stress au travail. La bonne nouvelle ? Des techniques simples et scientifiquement prouvées peuvent vous aider à le gérer efficacement.

Technique #1 : La Respiration 4-7-8


Une méthode ancestrale validée par la science moderne

Comment la pratiquer :

1. Installez-vous confortablement sur votre chaise
2. Inspirez par le nez pendant 4 secondes
3. Retenez votre respiration pendant 7 secondes
4. Expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes
5. Répétez 4 fois

Pourquoi ça marche :

- Active le système parasympathique
- Réduit le cortisol (hormone du stress)
- Oxygène optimalement le cerveau
- Applicable discrètement au bureau

 **Conseil Pro :** Programmez 3 rappels par jour sur votre téléphone pour pratiquer cet exercice.

Technique #2 : La Méthode des 3 Cercles

Reprendre le contrôle en situation de stress

Les étapes :

1. Dessinez 3 cercles sur une feuille

2. Dans le premier : notez ce que vous pouvez contrôler
3. Dans le deuxième : ce que vous pouvez influencer
4. Dans le troisième : ce qui est hors de votre contrôle

Bénéfices :

- Clarifie les priorités
- Réduit l'anxiété liée à l'impuissance
- Permet de concentrer son énergie efficacement

💡 **Conseil Pro** : Gardez une version de vos cercles sur votre bureau et mettez-la à jour chaque semaine.

Technique #3 : L'Ancrage Sensoriel

Se reconnecter au présent en situation de stress

La méthode 5-4-3-2-1 :

- Identifiez 5 choses que vous voyez
- Touchez 4 objets différents
- Notez 3 sons que vous entendez
- Reconnaissez 2 odeurs
- Goûtez 1 chose (une gorgée d'eau suffit)

Impact :

- Stoppe le cycle des pensées anxiogènes
- Ramène au moment présent
- Réduit les symptômes physiques du stress

💡 **Conseil Pro** : Pratiquez cet exercice lors de vos pauses café pour plus d'efficacité.

Technique #4 : La Visualisation Positive

Reprogrammer son cerveau face au stress

Protocole en 3 étapes :

1. Fermez les yeux 30 secondes
2. Visualisez un lieu ressourçant en détail
3. Associez-y une phrase positive personnelle

Exemples de phrases :

- "Je suis calme et efficace"
- "Je gère cette situation avec sérénité"
- "Chaque défi me rend plus fort"

💡 **Conseil Pro** : Créez un "mood board" digital avec des images de votre lieu ressourçant.

Technique #5 : La Méthode STOP

Une technique d'urgence en 4 étapes

S - Stop :

Arrêtez tout ce que vous faites

T - Take a Step Back :

Prenez du recul physiquement

O - Observe :

Observez vos sensations et émotions

P - Proceed :

Procédez avec une intention claire

💡 **Conseil Pro** : Affichez l'acronyme STOP sur votre écran comme rappel visuel.

Conclusion

Ces 5 techniques sont complémentaires et peuvent être utilisées selon :

- L'intensité de votre stress
- Le contexte professionnel
- Vos préférences personnelles

Pour aller plus loin :

- Planifiez ces techniques dans votre agenda
 - Tenez un journal de vos progrès
 - Partagez ces outils avec vos collègues
-