

Peut-on se libérer du stress au travail ?

Écrit par Henri Hude - Mis à jour Lundi, 19 Octobre 2009 14:33

Il a beaucoup été question, dernièrement, du stress au travail, à propos des suicides en série à France Télécom.

On aura observé le cycle médiatique rituel : focalisation, émotion, gesticulation, ouverture de parapluie, démagogie, colère, indignation, traque de responsable, législation en urgence, fusible qui saute, petit soulagement expiatoire, baisse de pression, ennui, et puis zapping collectif – mais surgissement d'une nouvelle émotion, nouveau cycle qui se déroule, nouveau zapping collectif – indéfiniment.

Rien de pratique à attendre de cela, ni des agités de tout poil qui luttent pour leur survie au jour le jour dans cet univers de non sens. Ils ne vont pas changer le monde et notre vie, l'économie ou la politique. Il faut d'abord compter sur soi, en distinguant bien "ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas" (ou si peu), comme le disait [Epictète](#) .

Voir les choses positivement, car le stress est utile. C'est ce que résume clairement, dans *Cofat info* ,

une revue militaire défunte mais archivée (p.3-5), le

[Docteur Patrick Clervoy](#)

, psychiatre et médecin aux Armées, auteur d'un livre intitulé

[Le syndrome de Lazare](#)

. Le stress est d'abord la mobilisation naturelle de l'organisme face à une menace. Un pays bien gouverné se réorganise avec méthode face à un danger imminent. De même, notre être psychophysique s'adapte spontanément face aux défis d'une situation. La pression artérielle augmente, le pouls accélère, le sang va coaguler plus vite, etc.

Qu'y a-t-il de mal dans le stress ? C'est en soi une réaction naturelle, utile et nécessaire. Le mal est dans l'idée fausse, souvent exagérée, que nous nous faisons de la menace, ou de l'agression, et donc dans la démesure de l'adaptation organique mise en place. On pourchasse une mouche avec une lourde masse. C'est cela qui, en devenant habituel et en se prolongeant, nous épuise.

Donc, une cause certaine de mon stress – et une cause sur laquelle je peux agir, et agir seul, ou avec l'aide de quelques amis compétents – ce sont mes opinions fausses. Les menaces, je ne les supprimerai peut-être pas. L'adaptation aux menaces, elle est nécessaire. L'erreur concernant les menaces, voilà ce sur quoi que je peux travailler.

Peut-on se libérer du stress au travail ?

Écrit par Henri Hude - Mis à jour Lundi, 19 Octobre 2009 14:33

Je pense être l'objet d'une agression et je stresse. Si cette agression n'existe pas, je dois me guérir, non d'une maladie qui serait le stress, mais d'une opinion fausse qui exagère mon stress. Incrustée dans mon esprit, cette opinion erronée met sans raison mon organisme sous tension.

Le stress ne tient pas à la quantité brute et réelle de travail. Il tient à l'idée que je me fais de mes obligations face à cette quantité brute, à l'évaluation de sa masse et de mes moyens. J'ai peur de ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur, et de ce qui pourrait m'arriver, en cas d'échec. Ce stress me fatigue beaucoup plus que le travail lui-même, car il est déjà une énorme dépense d'énergie par lui-même, une surtension stérile continue, qui ne trouve pas sa résolution normale. Ainsi le stress me fait perdre mes moyens, parce qu'il me les enlève vraiment, ce qui accroît d'autant mon stress.

Comment sortir de ce cercle vicieux ? Par la liberté d'esprit, l'objectivité, la vérité, la justice. C'est pour cela que l'éthique est nécessaire à la vie.

Idée fausse : j'ai le devoir absolu de réussir. Erreur, car je ne suis pas tout puissant. J'ai seulement le devoir de tout faire pour être bien préparé et de tout faire pour réussir. Si j'ai fait tout ce qui était en mon pouvoir, j'ai fait tout mon devoir. Et le résultat n'y change rien. Et si on me fait un reproche, il est injuste. Et si on me méprise, c'est une opinion fausse et une injustice, chez la personne qui méprise. Et si on me punit, ce n'est pas juste non plus. Et si je me soucie de ces conséquences, c'est que je manque de liberté. Je dois faire mon devoir et me moquer éperdument du reste.

Ai-je peur de mon chef ? Par hypothèse, je suis sérieux et j'ai la conscience nette. Je lui dis : « Si je ne ralentis pas, je vais arriver au bout du rouleau. » Si c'est la vérité, j'ai le devoir de le lui dire ; et il a le devoir de l'entendre. Ou alors c'est un mauvais chef.

Je stresse à cause de ma mauvaise opinion sur mon chef ou sur moi. Les deux sont peut-être fausses. Manque de liberté. Unique remède : se caler sur la vérité objective. Trop prendre sur son sommeil, c'est comme emprunter à un usurier.

« Il va croire que je lui raconte des histoires, que je suis fragile, ou paresseux, ou que je m'écoute... Je vais perdre sa confiance. »

Peut-on se libérer du stress au travail ?

Écrit par Henri Hude - Mis à jour Lundi, 19 Octobre 2009 14:33

Bonnes questions à se poser : est-ce que je ne suis pas trop affectivement dépendant de son opinion ? Va-t-il vraiment me juger mal ?

Admettons que je sois trop fragile pour mon rôle. Qui a fait l'erreur de me le confier ? La faute n'est pas mienne, sauf peut-être d'avoir accepté. Si c'est une bonne décision que de me relever, elle n'a pour moi rien d'infamant. Jauger exactement n'est pas juger sévèrement. Ceux qui mélangent les deux se trompent. Et moi aussi je me trompe, si j'attache trop d'importance au jugement de gens qui se trompent. Au pire, quel serait l'intérêt de rester dans un emploi qui ne m'irait pas ? Rectitude du jugement : indispensable à la paix d'esprit.

Admettons au contraire que je sois taillé pour le poste, mais épuisé par l'effort. Si je stresse à l'idée du jugement de mon chef (ou d'autres), la vraie cause de ce stress est dans mon opinion sur lui (sur eux). Mais mon chef est-il comme ça ? Incapable d'écouter, de se rendre compte qu'un de ses collaborateurs est au bout du rouleau ? Faisons face à la vérité des faits. Soit il l'est, soit il ne l'est pas.

S'il ne l'est pas, la cause de mon stress est une peur irrationnelle, un manque de confiance injustifiée, une opinion fautive. Mon chef n'est pas si mauvais. Je n'ai pas à guérir du stress, mais d'une opinion fautive qui me stresse. Allons dormir.

Et si mon chef est mauvais, de toute façon, personne ne peut en attendre grand-chose. Si je stresse, c'est que j'espère une chose qu'il n'y a pas lieu d'espérer. Là encore, ôtez l'opinion fautive qui nous stresse et il n'y a presque plus de stress, tout au plus une déception.

On peut me priver d'un bien, mais que vaut ce bien ? Et toute privation est-elle une frustration, c'est à dire privation intolérable ? Jusqu'à quel point dois-je me soucier de manquer de ceci ou de cela ? Pourquoi me pourrir l'existence à force d'anxiété ou de comparaisons ? Qui n'est pas privé de quelque chose ? Cela veut-il dire que nous serons tous frustrés ? Qu'est-ce qui transforme une privation en frustration, sinon l'idée de l'insupportable ? Pour éliminer les frustrations, dois-je supprimer les privations, ou changer mon critère de l'insupportable ? Avec d'autres critères, je deviens indifférent à plus de choses, capable de supporter. Supporter, est-ce passivité ou est-ce sagesse ? Cela dépend. Ne vouloir rien subir, et rien supporter, ce peut-être une garantie de frustration...

Peut-on se libérer du stress au travail ?

Écrit par Henri Hude - Mis à jour Lundi, 19 Octobre 2009 14:33

Nous parlons de stress, d'agression, de menaces, de maux. Que sont les maux ? Où sont les maux ? Que sont-ils, indépendamment de l'opinion que nous en avons ? Nous stressons à cause de beaucoup de choses qui n'existent plus, ou qui n'existeront jamais, ou qui ne sont qu'imaginaires, ou encore qui n'ont d'autre importance que celle que nous voulons bien leur donner. Ou pour des choses qui sont inévitables, mais dont la gravité n'est peut-être pas celle que nous leur attribuons. En un mot, notre opinion sur les maux a beaucoup d'effet sur notre bonheur ou notre malheur, en particulier sur notre stress.

Ce qui déstresse, c'est la liberté d'esprit, qui permet de regarder les choses en vérité. Il faut philosopher pour vivre.