

[Suivez-nous](#)[Communautés](#)[Mon Espace](#)

santé

magazine.fr

[Abonnez-vous](#)[SPÉCIAL ALLERGIES](#)[MÉDECINES](#)[NUTRITION](#)[MINCEUR](#)[BEAUTÉ](#)[RESTER JEUNE](#)[MAMAN ENFANT](#)[SEXO PSYCHO](#)[DROITS ARGENT](#)[SANTÉ ANIMALE](#)[ACCUEIL](#) > [MÉDECINES](#) > COMMENT ÉVACUER LA PRESSION AU TRAVAIL ?[Sur le même sujet](#)[Il faudrait interdire l'alcool en entreprise](#)[Absentéisme au travail : nous manquons plus de 16 jours par an](#)[0 réaction](#)[réagir](#)[Imprimer](#)[partager](#)

Comment évacuer la pression au travail ?

[RSS](#)

Des journées de travail qui se prolongent tard le soir, des dossiers qui s'entassent... Et voilà un petit coup de stress et de pression qui monte. Les solutions...

Les journées au bureau font huit heures, mais la quantité de travail à fournir équivaut à bien plus. Cela génère du stress. Il se focalise souvent au niveau des épaules et des trapèzes, mais peut aussi se localiser au niveau des mâchoires qui se contractent, avec un prolongement au niveau du cou.

Le "pompage des épaules" permet d'évacuer ce stress, mais aussi l'agacement et la colère. Il peut être fait discrètement sur son lieu de travail.

Inspirez profondément, bras le long du corps, poings fermés. Bloquez votre respiration. Montez et descendez les épaules plusieurs fois de suite. Puis, soufflez d'un coup sec en laissant retomber les épaules et en ouvrant les poings. Imaginez alors que vous évacuez toute la tension accumulée en vous. Reprenez une respiration normale et vos activités.

[La bonne sage-femme est celle qui est dans la rigueur](#)

Auteur: Catherine Aliotta, sophrologue | Publié le 20.03.2013

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

Sur le même sujet



Il faudrait interdire l'alcool en entreprise



Absentéisme au travail : nous manquons plus de 16 jours par an



Il m'énerve, ce collègue !



Près d'un quart des agriculteurs ont un risque élevé de burn out

Dans la même rubrique



Dons de sperme et d'ovocytes : une nouvelle campagne d'information



Dépistages pendant la grossesse : il y a encore des progrès à faire



10 choses à savoir sur le mal de tête de votre ado



Le Viagra pourrait être la solution pour lutter contre le paludisme

Offre d'abonnement : **Abonnez-vous à Santé Magazine à partir de 15 €**



Assurez votre entreprise

Hiscox vous accompagne dans la gestion de vos litiges dès 30€/mois



Nissan Qashqai

À partir de 289€/mois sans apport sans condition. Profitez-en ! Voir détails.



Nouvelle résidence Rueil

Appartements neufs du studio au 5p proche du RER A. Cliquez ici pour en savoir +



Investir dès 122€/mois

Moins de 55 ans? Grâce à la nouvelle Loi PINEL, 0€ d'impôt pendant 12 ans

Publicité Ligatus

Régissez aux articles et participez aux échanges de la communauté

Créez gratuitement votre compte

- Je choisis mes centres d'intérêt pour un contenu personnalisé
- Je partage mon expérience avec d'autres patients
- Je pose les questions qui me concernent et je bénéficie de l'expertise de la communauté Santé Magazine
- Je classe mes articles préférés

Inscrivez-vous

Vous avez déjà un compte

Votre adresse e-mail

Votre mot de passe

Mot de passe oublié ?

S'identifier

Suivez-nous :

Abonnez-vous

adresse email

OK

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE



CALCULEZ VOTRE IMG



CALCULEZ VOS BESOINS JOURNALIERS



CALCULEZ VOTRE IMC



AUTO-DIAGNOSTIC

Mentions légales - CGU - Publicité - Plan du site - Contact - Désabonnement au magazine