

Identifiez-vous :

Identifiant

Mot de passe

S'identifier

Mot de passe oublié ?

 Rester connecté(e)

Stressé(e) au bureau ? Essayez la sophro !

Christine Cathiard • 28 août 2013



© Phovoir

Rencontre avec Catherine Aliotta, directrice et fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie, auteure de « Pratiquer la sophrologie au quotidien ». Entretien, tout en douceur...

Qui ne s'est pas retrouvé au moins une fois dans sa vie professionnelle en situation de stress ? Les contraintes et pénibilités physiques, souvent associées au travail industriel, se sont développées dans le secteur des services depuis le début des années 1990. De fait, malgré le recul de la part des emplois industriels, ces pénibilités « traditionnelles » ne diminuent guère entre 1991 et 2005. Les horaires atypiques se sont développés. Le travail doit souvent être réalisé dans l'urgence. Au cours des années 1980 et 1990, les rythmes de travail ont été de plus en plus imposés par la demande de clients ou d'utilisateurs à satisfaire immédiatement ou dans des délais très courts, avant de connaître une stabilisation au début des années 2000 ⁽¹⁾.

Mal de dos, troubles musculosquelettiques et anxiété se développent. Alors, pour faire une pause, pourquoi ne pas essayer la sophrologie ? Née dans les années 1960, cette pratique est un mélange de yoga, de méditation et de relaxation mise au point par un neuropsychiatre pour favoriser le bien-être de ses malades.

« C'est une méthode psychocorporelle », explique Catherine Aliotta (*). « Contrairement à d'autres méthodes, on associe le travail du corps et de l'esprit. L'individu se détend et prend conscience des choses, ce qui favorise le bien-être au quotidien. La sophrologie permet de se reconnecter à son état interne (suis-je triste/content, etc.), car on peut parfois ne plus savoir comment on va ! »

Le stress, en boucle - Catherine Aliotta explique la spirale du stress au travail : « Demain, j'ai une grosse journée. Je me couche tôt pour me reposer, mais je n'arrive pas à dormir car je stresse... Le lendemain, je suis fatigué, de nouveau stressé et les nerfs prennent le relais pour tenir. A midi, je crois me sentir bien, mais je suis dans une euphorie nerveuse. Arrive 21h30 et, là, grosse fatigue, mal de dos, etc. Attention, mettez-vous à l'écoute ! Pour éviter le burn out, il faut écouter ses ressentis, sa fatigue... et identifier ce qui est bon pour soi. »

Quant à l'adage « travailler sous pression nous motive », il n'est pas si juste que ça. « Travailler sous pression peut être efficace si le stress est de courte durée et épisodique », rappelle la sophrologue.

De la sophro... au bureau ? - Une séance de sophrologie peut se faire individuellement ou en groupe. En séance individuelle pour des demandes spécifiques comme l'anxiété ou le burn out et en séance de groupe pour la gestion du stress et le bien-être.

Identifiez-vous :

S'identifier

Mot de passe oublié ?

 Rester connecté(e)

sophrologue passera dans une palette d'outils dans différents buts. La relaxation dynamique (mouvements doux associés à la respiration) permet un relâchement musculaire et favorise la respiration, alors que la « sophronisation » (relaxation guidée par la voix) permet un relâchement mental et favorise la pensée positive ». Durant la « sophronisation », on garde les yeux fermés mais on ne dort pas. On « rebooste » son énergie et on se sent après comme si l'avait dormi deux heures.

Dans le langage des sophrologues, on dit aussi qu'on « se reconnecte », ce qui permet également de reprendre confiance en soi. Pour un cadre, cela peut permettre la veille d'une réunion importante de la préparer mentalement, tout comme le font les sportifs de haut niveau avant une compétition.

La séance se termine par un temps d'échanges, afin de réajuster ensuite les exercices. Une séance se compose toujours de décontraction musculaire, de respiration, de suggestion mentale. Tout cela agit sur le système nerveux parasympathique, de la même manière que lors du sommeil, le rythme cardiaque baisse, les muscles se relâchent...

Combien de temps ça prend ? - Pour un travail efficace, comptez de 8 à 12 séances. Des exercices à reproduire à la maison, pendant une à dix minutes et « même sous la douche » ! Idéal pendant les minutes qui précèdent une réunion, le soir avant de se coucher...et au bureau bien sûr ! « Il s'agit de choses très simples, une respiration peut parfois suffire... Se détendre est malheureusement anti-naturel. Même le soir, le coucher devient un sas de réflexion pour ceux qui vivent un stress répété au bureau. La sophrologie est un « réflexe détente ». Je préconise également la sieste au travail (moins de 15 minutes) qui permet de maintenir l'équilibre de la nuit... car plus on est tendu le jour et moins on dort la nuit. »

Prévenir plutôt que guérir - « Au travail, il faut réagir face au stress avant la zone rouge, prévient Catherine Aliotta. La colère, les pleurs ou les fous rires incontrôlés sont souvent les manifestations d'un trop-plein d'émotion. Il faut prendre du recul (ne pas incarner personnellement la fonction, se dissocier de son travail), se préparer mentalement aux situations stressantes, retrouver un équilibre entre sa vie personnelle et le travail en ne surinvestissant pas celui-ci, et accepter que l'entreprise ne soi pas là pour nous reconnaître. »

Quant au « burn out », c'est une maladie. Lorsqu'il arrive, il faut absolument consulter un médecin afin que les souffrances du patient soient prises en charge.



Catherine Aliotta est l'auteure d'un guide pratique pour découvrir et utiliser la sophrologie dans la vie quotidienne : « Pratiquer la sophrologie au quotidien » (InterEditions). Elle œuvre également à la reconnaissance de la profession de sophrologue en tant que présidente de la chambre syndicale de la sophrologie, et de membre fondateur et présidente 2008-2009 de l'Observatoire national de la sophrologie.

Photo : © Phovoir

Notes

Note 01 – INSEE, « L'évolution des conditions de travail » par Jennifer Bué, Thomas Coutrot et Nicole Guignon. - [Retour au texte](#)