



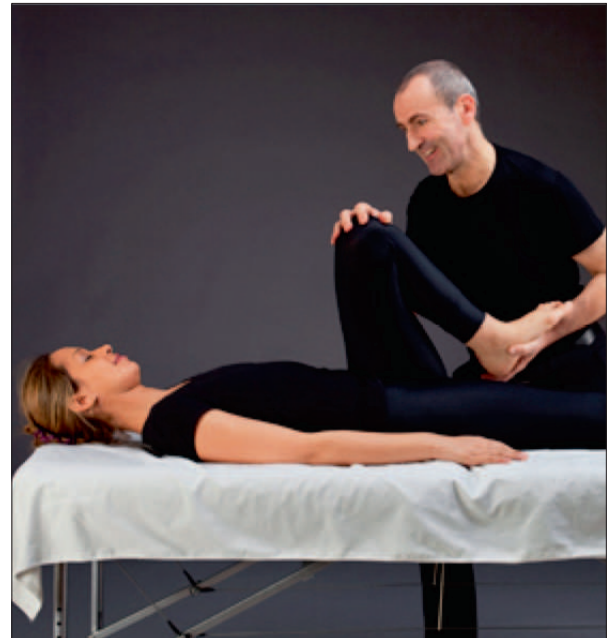
STOP, ARRÊTEZ DE COURIR !

C'est la rentrée ... Déjà fatigué avant de reprendre ? anxieux, exténué, susceptible, vous avez déjà perdu le sourire ? ... HCR Santé a sollicité deux coachs " Relaxation " rien que pour vous et vous donne quelques petits conseils pour appréhender la rentrée du bon pied !



Laurence Roux-Fouillet - sophrologue

Accompagne depuis 8 années de nombreux salariés du secteur HCR désireux d'aborder leur travail - et leur vie personnelle - avec plus de sérénité.






Etienne Récalt - masseur

Il intervient dans l'hôtellerie de luxe plus particulièrement, dans les spas d'hôtels.

La rentrée ressemble souvent à une cocotte-minute, la pression monte et s'accumule. Il faut donc des soupapes de sécurité. Pour s'adapter rapidement en gardant le sourire ; faire face à une journée chargée, le mieux est de l'anticiper, dicit les recommandations de nos coachs.

Conseils à appliquer :

-  : au travail
-  : pendant le trajet
-  : à la maison

FAIRE DES PAUSES ET RESPIRER

Laurence : *Il est nécessaire de s'accorder une pause d'une minute de vraie respiration consciente et lente, si possible avec le ventre, deux fois dans la journée (en fin de matinée et fin d'après-midi, par exemple) et profiter de tous les " temps morts ", y compris debout, bien en équilibre sur ses deux pieds, pour refaire cette respiration.*



On inspire par le nez en gonflant le ventre (les abdos " poussent le nombril ")
On expire en relâchant bien le ventre. Le rythme idéal est une inspiration sur 5 secondes et une expiration sur le même temps.

Ainsi le cerveau perçoit une " fausse information positive " qui lui laisse croire que tout va bien, et va ainsi ralentir naturellement le système nerveux agité par le stress.



Utilisez votre temps de transport pour effectuer une transition, un " sas " entre lieu de travail et domicile.

Laissez vos soucis au travail, vous les retrouverez le lendemain, intacts !



Profitez de votre soirée pour récupérer, en famille, avec des amis... Un exercice comme celui du " mot de calme " (technique qui consiste simplement à répéter à haute voix quelques mots paisibles, sésame de votre zénitude) peut vous aider à relativiser et reprendre calmement plaisir à ce que vous faites.

Etienne : *Arrêtez de courir même pendant les " coups de feu ". On s'ancre bien au sol en respirant profondément en pensant, en amont, aux différentes choses à faire. S'organiser avec une liste écrite pour ainsi être plus productif, et au final gagner du temps pour soi, pour souffler et s'octroyer une vraie pause.*



Si le travail est préparé en amont, les efforts à fournir pendant le " coup de feu " seront moindres. Au final c'est la qualité du travail qui s'en ressent et on est plus disponible pour le client, plus souriant, plus efficace !

DE BONS GESTES POUR UNE BONNE TENUE

Laurence : *Pour garder une bonne condition physique, éviter le " mal au dos ", mal aux jambes, mal aux yeux, etc... il est nécessaire de faire quelques petits exercices. Par exemple, essayez de marcher rapidement au moins 30 minutes par jour, d'une " vraie "marche. Cette marche rapide suffira pour conserver une bonne forme physique.*



Evitez de piétiner. Et s'aérer dans la journée (sortir...mais pas pour fumer) car 20% de l'oxygène que nous respirons est utile pour le cerveau ; il faut " l'aérer " lui aussi si on veut garder les idées claires. Pour les yeux, des exercices dits de " palming " (technique de détente des yeux qui consiste à empaumer les yeux pendant une dizaine de minutes et à leur " envoyer " mentalement de la lumière) peuvent permettre de relâcher les tensions dues à la lumière ou au stress.

On fait également des petits exercices qui reprennent les techniques dites de " l'École du dos " (L'École du dos repose sur une conception multidimensionnelle de l'algie vertébrale caractérisée par l'interaction de facteurs physiques, psychologiques et socioprofessionnels et intègre la dimension psychologique du problème et permet d'identifier les facteurs émotionnels et comportementaux associés à l'algie vertébrale) pour effectuer les gestes du quotidien en ménageant articulations et muscles !

Etienne : *Le mal au dos est ... le mal du siècle, entend-on parfois ! Effectivement la station debout de manière prolongée, tout comme celle assise, est parfois pénible. Il faut " remettre " du mouvement dans le corps.*



Lorsque cela est possible, faire de minis exercices : on lève les bras, on fait tourner ses épaules, tapote le bas du dos avec ses poings fermés ; on masse le trapèze gauche avec sa main droite, et le droit avec sa main gauche ; on penche le buste vers l'avant en étendant les bras (éventuellement jusqu'au bout des pieds - ce mouvement peut faire craquer le dos) ; on tourne doucement la tête dans un sens puis dans l'autre, etc... Tous ces petits exercices permettent de " remettre " du mouvement dans le corps, et libèrent la circulation énergétique. Et, on privilégie le confort de ses chaussures dont on n'hésitera pas à changer si besoin !

LE SOURIRE COUTE QUE COUTE

Laurence : *La sophrologie, c'est " l'art de positiver ". Cela résume assez bien tous ses bienfaits, notamment pour garder confiance en soi et sourire tout au long de la journée, face à une clientèle exigeante, pressée, et pas toujours disposée, elle, à sourire !*



Travailler la confiance en soi en partant du postulat que si ce poste vous a été confié, c'est que vous en avez les compétences. Puisez dans vos aptitudes, ressources et surtout expériences pour valider ce que vous faites positivement. Ecoutez les encouragements ou félicitations de vos collègues/ supérieurs, et ... même des clients. Ils n'ont aucune raison de vous flatter, croyez-les !

Gardez toujours en tête cet adage : ne le prenez jamais à titre personnel. Les critiques ou remarques acerbes d'un client s'adressent à votre fonction, pas à votre personne, ne vous laissez donc pas toucher personnellement.

Etienne : *Dans les métiers en contact avec le public, le sourire est la base. En cas de réclamation d'un client, il ne faut pas s'énerver et garder le sourire.*



Pour cela, prenez bien conscience de votre respiration profonde : inspirer (gonfler le ventre), expirer (creuser le ventre) – un peu comme la respiration d'un bébé -, et vous verrez que le niveau de stress baisse, le coeur bat de plus en plus lentement... Puis, écoutez attentivement le client, et dans un deuxième temps, essayez d'apporter une solution. Si la " pression " n'est pas redescendue, appelez un responsable pour gérer le conflit ou le malentendu, et mettez vous en retrait.

IMPLICATION & REACTION

Laurence : *Souvent, l'impression d'être débordé, d'avoir bâclé des tâches importantes, de ne pas se sentir parfois " à la hauteur ", est récurrente. Certains secteurs sont plus consommateurs de temps que d'autres et... la course contre le temps en est le meilleur exemple. Ayez conscience que vous ne pourrez sûrement pas tout faire.*



Utilisez les bonnes techniques de gestion du temps : mettez des priorités, tenez-vous y et évitez de gaspiller votre temps. Si vous vous sentez vraiment débordé, dites-le. Proposez des solutions, demandez de l'aide de manière concrète. Ne dites pas " je n'y arrive pas ", dites " j'ai besoin de ceci ou de cela... ".

Etienne : *Ce n'est sûrement pas un problème d'incompétence, mais il faut apprendre à solliciter les autres, et surtout à déléguer. Le management peut être directif, mais également participatif ; ce qui est bénéfique pour l'implication de tous. Si on lui fait confiance, l'équipe se sent mieux et du coup l'ambiance au travail s'en ressent. Par contre, il faut vérifier que les tâches aient été bien effectuées et aussi savoir remercier l'équipe si la qualité du travail est satisfaisante.*

MIEUX COMMUNIQUER

Laurence : *La rentrée est souvent synonyme de bonnes résolutions mais également de changement de poste. Savoir gérer un entretien est difficile, surtout dans les secteurs où beaucoup d'employés sont juniors. Il faut donc apprendre à préparer ce rendez-vous : ce qui sera dit, reproché ou souhaité ... pour éviter un effet de surprise déstabilisant et éviter également l'effet " peur au ventre ".*



Avant l'entretien, utilisez la respiration abdominale ; 3 mn peuvent suffire pour se sentir plus confiant, pour garder son équilibre, et ne pas se laisser déstabiliser.

Etienne : *Effectivement, un entretien ça se prépare ! Il faut y réfléchir, s'y préparer dans le silence, si possible, en respirant profondément, calmement.*



On peut écrire les questions à poser à son interlocuteur, ce qui va nous rassurer, rendre plus fort, et montrer à celui-ci que cet entretien est important, que l'on est impliqué dans l'entreprise.

LES ACTES CONSCIENTS POUR RESPECTER LE RYTHME

Laurence : Je conseille de pratiquer la technique des " actes conscients " ; soit, ne faire qu'une chose à la fois. Par exemple, la pause déjeuner, activité qui mobilise les cinq sens (observer, déguster, sentir, mâcher...), le mental se cale sur cette activité qui lui demande de l'attention...et décroche des autres préoccupations.



Il faut donc organiser et hiérarchiser les tâches actives.

Etienne : Afin de respecter les temps d'activités et de pauses, il faut anticiper..., ce qui facilitera les tâches à venir.

Le temps de pause est indispensable, soit pour aller manger, boire quelque chose, tout simplement pour " récupérer " ou s'aérer. Il faut profiter de ce temps pour respirer profondément, avec le ventre et prendre conscience de cette respiration pour que le corps se relâche.



On peut bouger, se déplacer, ce qui aidera aussi à une meilleure circulation.

RELATIVISATION

Laurence : Dans les secteurs en contact direct avec la clientèle, le stress est fréquent, il faut apprendre à **RELATIVISER**.

Notamment, en travaillant la technique dite " de la bulle " pour ne pas vous laisser envahir, ni polluer par l'extérieur.



Et surtout, conserver d'autres centres d'intérêt en dehors du travail, en particulier des activités porteuses de sens : sport, hobby, bénévolat, ...

Etienne : Il est impératif, outre des pauses très régulières, de parler avec l'ensemble de l'équipe, de réfléchir autour d'une table en soulevant les points négatifs, et en proposant des solutions pour améliorer les conditions de travail. Cette réflexion devra être rapportée aux supérieurs hiérarchiques.



Il est également nécessaire de conserver des centres d'intérêts constructifs et bénéfiques sur son moral.

Dans la gestion du quotidien, ces conseils pratiques seront faciles à mettre en place, avec, en complément, tout au long de l'année, un minimum d'exercices sportifs. Dès le matin, la projection de la journée doit se faire positivement grâce à la respiration et aux mouvements adéquats. Enfin, dès la fin du service, il faut apprendre à verrouiller, à " fermer la porte " aux maux et aux soucis.