

CONTRE LE STRESS : MÉDITATION, RESPIRATION, PARDON ET GRATITUDE

BM | EXPERTISES | 27.11.2014



Créateur d'*Ergotonic*, une société spécialisée dans les techniques anti-stress, Monsieur Hô revient sur les principales causes de stress au travail et propose des principes et des conseils pour mieux le gérer.

Manager Attitude : Monsieur Hô, y a-t-il des principes à adopter pour lutter contre le stress et ses méfaits ?

Monsieur Hô : Oui. Ce sont le pardon et la gratitude.

Le pardon constitue la base du lâcher prise. Il faut pardonner d'entrée et combattre la haine. La colère, qu'elle soit dirigée vers son manager, ses collègues, ses clients... ou des membres de sa famille, est un état mental défavorable. Et pire encore est la colère que l'on tourne vers soi-même. Le ressentiment est un poison mortel. Connaître et se pardonner ses propres erreurs est le début de la force. Le pardon commence par soi-même.

|| *Connaître ses faiblesses, c'est le début de la force*

La gratitude ensuite. C'est la gratitude qui permet de positiver une situation pénible : une promotion qui vous échappe, un « coup en vache », une trahison, un licenciement... Nuire à l'appréhension des conséquences réelles d'un tel événement, ni les pistes nouvelles qu'il peut ouvrir dans sa carrière et dans sa vie. La gratitude consiste à remercier pour les bons moments, y compris les mauvais. Reconnaître que ce temps est passé. Pardon et gratitude rendent plus fort, les problèmes glissent sur vous. Ce qui n'empêche pas de conserver en tête ses objectifs. Mais il y a toujours des chemins pour les atteindre, et pas seulement le plus évident, le plus direct d'entre eux.

Quelles sont les principales causes de stress au travail ?

Monsieur Hô : Elles sont nombreuses. Le rythme de travail, lorsqu'il faut respecter un délai ou assurer un haut rendement. Les conditions de travail : la lumière, le bruit, la température, l'exposition au danger. La charge de travail, quand elle est ressentie comme trop lourde, peut à elle-seule provoquer de l'anxiété, une diminution de l'estime de soi, jusqu'au *burnout*. La routine, trop connue et trop répétitive, ce que l'on appelle *la routine*, peut provoquer ces mêmes effets. Et à l'autre extrémité, les changements incessants de direction ou d'organisation qui, s'ils ne sont pas bien encadrés, rejaillissent sur les relations interpersonnelles. Des situations de conflit ou de contradiction dans laquelle un salarié peut se trouver tiraillé entre deux ordres de valeurs. Sans oublier l'insécurité de l'emploi...

|| *La conscience tend à s'éparpiller*

Quelles sont les techniques que vous recommandez pour résister au stress ?

Monsieur Hô : Dans l'univers professionnel, la conscience tend à s'éparpiller : open space, avalanche permanente des e-mails, téléphone portable... les manifestations en sont de plus en plus nombreuses, ce qu'on appelle le *blurring*, ou confusion entre la sphère personnelle et la sphère professionnelle, n'arrange pas les choses. La conséquence la plus visible est la difficulté à se concentrer, mais c'est surtout la perte de soi-même.

La **méditation de pleine conscience** apporte une solution très puissante à la lutte contre le stress. La méditation constitue l'une des bases du bouddhisme, et a été adoptée en France (essentiellement aux Etats-Unis) à partir de 1975 grâce au travail de Jon Kabat-Zinn.

|| *Retrouver une forme de bien-être*

Pour simplifier, la méditation de pleine conscience se base sur l'observation de sa respiration pour aller vers une respiration profonde. Il s'agit de se concentrer sur son souffle, de

qu'un avec sa propre respiration. L'exercice est à entreprendre par exemple quand la pression monte, quand on se sent débordé. C'est l'affaire de quelques minutes, en tous cas. La pression s'en va. On peut apprendre aux employés, aux cadres à gérer leur stress de cette façon, et à retrouver ainsi une forme de bien-être.

Quelles solutions proposez-vous aux entreprises ?

Monsieur Hô : Des techniques comme le massage assis permettent de réduire immédiatement les tensions musculaires. Nous nous déplaçons dans l'entreprise avec une chaise et nous pratiquons des massages *Amma* de quinze à vingt minutes. Nous organisons également des **ateliers de gestion du stress** pour apprendre aux salariés différentes techniques (Qi Gong), d'auto-massage (*Do In*) ou de gestion de l'énergie (*Tai Chi* et yoga). Toutes ces techniques sont efficaces quand elles sont régulières. Elles donnent aussi envie de se faire attention à son alimentation, pratiquer le sport, penser positif.

Les entreprises sont-elles réceptives à ce genre de techniques ?

Monsieur Hô : Ces techniques restent trop méconnues en France, où l'on se situe davantage au stade des démarches individuelles. À l'inverse des pays nordiques et anglo-saxons,

*

Monsieur Hô pratique les arts martiaux depuis quarante-six ans. Connaissance de soi, contrôle des impulsions, libération des énergies : c'est auprès des boxeurs thaïlandais qu'il a découvert pas dans l'art du massage. Aux Etats-Unis de 1984 à 94, puis au Vietnam pendant quatre ans, Monsieur Hô travaille avec des experts du Shiatsu, de la Sophrologie et de différentes techniques de relaxation.

*A son retour en France, Monsieur Hô fonde **Ergotonic** pour partager son art avec un plus grand nombre. Il choisit des praticiens qu'il forme lui-même à l'art du massage et de la sophrologie. En 2001, Ergotonic dispense des massages en entreprise, en hôtels et à domicile. Monsieur Hô donne également des master-class réservées à des praticiens expérimentés.*

A LIRE AUSSI



Sophrologie au travail : le nouvel



Le burn-out, cette souffrance



La sieste sort de l'ombre



Qualité de vie au travail : c'est

bien-être au travail

blurring

santé des salariés