



# FATIGUE ET STRESS AU TRAVAIL ? COMMENT FAIRE POUR EN SORTIR ?



## Le besoin de récupération, c'est quoi ?

Le besoin de récupération est propre à chacun !  
Cependant, il peut augmenter en fonction des critères suivants :

- les femmes ont un besoin de récupération plus élevé que les hommes
- le besoin de récupération augmente avec l'âge
- le poids de certains aspects de la vie privée
- un état de santé général plus fragile
- plus de 10 h de travail par jour ou des heures supplémentaires fréquentes
- plus de 40 h de travail par semaine
- des horaires irréguliers ou le système des trois pauses
- l'insécurité quant à l'avenir de votre travail
- un travail impliquant une charge physique ou émotionnelle lourde

Vous appartenez à un ou plusieurs de ces groupes cibles ?  
Accordez alors beaucoup d'attention à votre besoin de récupération.

Vous aimez votre travail mais celui-ci peut également s'avérer source de stress, de fatigue physique ou psychique.

Et même si certains considèrent le stress comme positif, il s'avérera nocif et destructeur s'il perdure trop longtemps.

La clef afin de retrouver votre forme olympique pour affronter une nouvelle journée de défis ?

Récupérer suffisamment, prendre soin de soi et se préserver !



## Réagissez face au stress

Chacun réagit au stress à sa manière. Il est important d'apprendre à en reconnaître les premiers signaux afin de pouvoir rechercher une solution à temps. Le stress est, en effet, surtout nuisible lorsqu'il persiste longtemps.

- Boire, fumer, manger, consommer des médicaments... ce sont des solutions à court terme qui vous offrent un bref moment de détente, mais engendrent des problèmes supplémentaires à long terme.
- Le stress découle parfois du sentiment d'impuissance, de l'impression de ne rien pouvoir changer à la situation. Parlez-en avec d'autres, ils vous aideront à voir les choses différemment. Si nécessaire, faites appel à de l'aide professionnelle.
- Supprimez les causes du stress : la meilleure approche du stress est d'en rechercher les causes et de les éliminer. Une approche axée sur les 'symptômes' n'aide que temporairement.



## Pourquoi est-il si important de récupérer ?

Cela ne peut pas vous faire de mal d'endurer de temps en temps une charge un peu plus importante. A condition toutefois de prendre suffisamment de temps pour récupérer.

Dans le cas contraire, gare aux « dettes de récupération » qui, si elles persistent, pourront être à l'origine :

- de plaintes psychosomatiques (torticolis, épaules douloureuses, problèmes dermatologiques, résistance affaiblie, problèmes digestifs...)
- de maladies cardiovasculaires
- de troubles émotionnels : stress, surmenage, angoisses, dépression...
- de burn-out : épuisement total, démotivation et manque d'intérêt
- d'accidents (au travail, sur la route)





## Trucs et astuces

- Dormez suffisamment. Un sommeil de qualité est la source de récupération de loin la plus importante. Nous avons en moyenne besoin de 7 à 8 h de sommeil. Essayez d'aller vous coucher et de vous lever à la même heure afin de prévenir les troubles du rythme du sommeil.
- Favorisez la qualité de votre sommeil : restez raisonnable quant à la consommation de boissons alcoolisées, évitez les somnifères, évitez les repas lourds et les écrans (surtout de smartphone) avant de vous coucher.
- Bougez suffisamment. Le sport et l'exercice physique diminuent votre degré d'anxiété et apaisent votre sommeil. Cela vous assure d'une part la récupération et augmente d'autre part vos capacités. De quoi vous armer contre les exigences de la vie quotidienne.
- Envisagez plusieurs micro-pauses (2-5 minutes) ainsi que quelques pauses plus importantes (15 à 30 min.) durant votre journée de travail. Etirez-vous, bougez, ouvrez la fenêtre ou encore, allez vous promener, les mouvements et le grand air sont tous deux bénéfiques.
- Prenez le temps de vous détendre via des exercices de relaxation, le yoga, la méditation, les techniques de respiration... Nous vous proposons quelques exercices simples qui ne vous prendront que quelques minutes et que vous pouvez facilement intégrer dans votre quotidien.
- Reposez-vous et faites-vous plaisir régulièrement.
- Adoptez de bonnes habitudes alimentaires. Donnez à votre corps ce dont il a besoin pour être en forme et en bonne santé.
- Fixez vos priorités et si nécessaire, transmettez un signal à votre supérieur ou votre entourage. Ne partez pas du principe que les autres remarqueront spontanément que vous êtes surchargé ou que vous n'allez pas bien.
- Ne soyez pas trop exigeant avec vous-même. Relativisez et apprenez à dire 'non', à fixer vos limites à temps. Votre entourage ne remarque pas toujours que la coupe est pleine.





## Des exercices simples pour vous aider !

Voici quelques exercices simples et efficaces, qui demandent peu de temps et de moyens. Choisissez celui qui vous convient le mieux ou alternez les deux.

### 1. PRENEZ UNE « PAUSE RESPIRATION »

#### PRÉPARATION

- Recherchez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé (loin du téléphone, de la sonnette...).
- Veillez à ce que vos vêtements ne serrent pas.
- Asseyez-vous bien droit sur une chaise ou allongez-vous sur le sol (si possible).
- Fermez les yeux.

#### EXERCICE

- Respirez très lentement : inspirez par le nez et remplissez votre ventre d'air. Concentrez-vous sur votre respiration.
- Retenez votre respiration en comptant jusqu'à 5.
- Laissez s'échapper tout l'air en une fois par la bouche.
- Répétez cet exercice 5 fois.
- Ne vous relevez pas brusquement pour éviter les vertiges.

### 2. RELAXEZ-VOUS PAR LA « PLEINE CONSCIENCE »

Il est vital de faire régulièrement une pause, de s'arrêter un instant sur le moment présent.

Prenez 5 minutes de votre temps pour vous arrêter sur vous-même et sur votre environnement, tous vos sens en éveil.

- Que voyez-vous ? Que remarquez-vous ? Et après avoir fermé les yeux :
- Quels sons entendez-vous ? Est-ce agréable ou dérangeant ?
- Quelles émotions ressentez-vous ?
- Quelles odeurs sentez-vous ?
- Quels signaux votre corps vous renvoie-t-il (chaud, froid, essoufflement...) ? Vous sentez-vous bien ?

Faites ces exercices quelques fois par jour, où que vous soyez.



Éditeur responsable: Groupe Securex ASBL Patrick Ghyllibert, Avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles- 908F182\_Liggend - 27/02/23

Demandez conseil à votre médecin du travail ou à la cellule psychosociale de Securex

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

**securex** 