Formation continue

GESTION DU STRESS : L'IMAGINATION AU POUVOIR

Si les formations classiques restent très courues, de nouvelles approches sont désormais privilégiées. Du stage de sophrologie à la remise à plat des modes managériaux, tour d'horizon d'une offre en pleine mutation.

CHRISTINE, ingénieure informatique dans une SSII, en mission depuis sept ans chez le même client, est depuis deux ans soumise à rude épreuve : « La nouvelle équipe de direction a délocalisé une partie des services informatiques en Hongrie. Cette réorganisation, menée sans se soucier des conséquences sur les équipes, a accru et complexifié mes tâches : je dois gérer et encadrer des ingénieurs à distance qui ne sont pas assez formés. Certains ne maîtrisent pas l'anglais, pourtant utilisé au quotidien, ce qui provoque des incompréhensions en chaîne », explique-t-elle. Très fatiguée et sujette à des crises d'hypertension, Christine a sollicité la DRH pour faire le point. « J'étais à la recherche de stages pratiques pour m'aider à trouver la meilleure façon de réagir face à cette situation. »

De la prévention à la protection

Depuis juillet dernier et pour une durée de six mois, elle participe à des ateliers individuels et collectifs au rythme d'une heure par semaine, en deux phases. Grâce à des exercices inspirés du yoga destinés à détendre les muscles, les participants sont d'abord invités à « lâcher prise ». Ainsi placés dans une position propice à la méditation, ils travaillent sur la façon de modifier leur comportement face à la pression grâce, notamment, à la technique de la « pensée positive ».

La sophrologie serait-elle devenue la nouvelle arme des cadres pour mieux gérer leur stress ? Face à une demande croissante, ces techniques commencent à intéresser les organismes de formation généraliste. A l'image de Cegos, qui a créé l'an dernier un programme de deux jours, « Dynamiser ses ressources avec la sophrologie », pour initier les salariés aux techniques de base en matière de respiration, de relaxation ou de concentration. Ces exercices d'une dizaine de minutes sont reproductibles sur le lieu de travail, avant un entretien d'évaluation ou un rendez-vous avec un client.

« Si nous sommes sollicités par les salariés, les entreprises sont aussi toujours plus nombreuses à nous demander des interventions », souligne Florence Concile, sophrologue et animatrice de ce type de stage. « Sans faire de publicité, j'ai été contactée par un hôpital et par le comité d'entreprise d'un grand groupe agroalimentaire. Ensemble, nous avons organisé des séances d'une heure, les jeudis lors de la pause-déjeuner, pour les salariés volontaires », illustre Sabine Pernet, sophrologue indépendante.

Agir sur les causes, plus que sur les symptômes

Ayant l'impression de courir en permanence contre le temps, au point de se réveiller en pleine nuit pour repasser dans sa tête les tâches à accomplir le lendemain, Isabelle, assistante de direction de ce groupe agroalimentaire, a répondu à l'appel. « Nous avons commencé en janvier dernier. Dans la pénombre, nous avons progressivement pris conscience de notre corps et appris les gestes simples pour nous soulager en cas de douleurs ou pour maîtriser nos émotions », détaille-t-elle. Elle est vite devenue une adepte des techniques de respiration par l'abdomen. « Les bienfaits sont visibles au-delà de la séance. Le jeudi après-midi, je me sens beaucoup plus détendue, et j'ai retrouvé un meilleur sommeil. » Elle s'efforce de reproduire les exercices dans son activité quotidienne quand elle sent l'anxiété monter...

> « La question du stress ne peut plus être traitée sans s'interroger sur les modèles managériaux ou organisationnels. »
>
> **Nicolas Péjout**, Sciences Po

Après avoir mis l'accent sur la prévention des risques, les entreprises, parfois conscientes de leur incapacité à agir sur leur environnement pour limiter le stress, cherchent à familiariser leurs collaborateurs avec des techniques leur permettant de mieux se protéger, y compris dans leur équilibre de vie personnelle. Demos a ainsi mis en place une gamme de modules d'un à deux jours centrés sur la santé et le bien-être où, des « bases de la cuisine diététique » à « la maîtrise des rythmes biologiques et du sommeil », des règles destinées à préserver son « capital santé » sont distillées auprès des salariés. L'organisme propose également un stage donnant des conseils sur la façon de concilier vie personnelle et vie professionnelle.

Malgré tout, si utiles soient-elles, ces méthodes montrent vite leurs limites. « Elles agissent plus sur les symptômes que sur les causes profondes de la maladie. Il est plus efficace de bien analyser les raisons de son stress pour agir en amont », observe Dominique Steiler, professeur et directeur du Centre développement personnel et managérial à