

Le stress, ce tueur silencieux

Le stress est un tueur silencieux, alors comment s'en protéger lorsqu'on est étudiant ou enseignant ?

Quelles sont les situations à risques et comment les détecter ? Comment mettre en place des mesures de prévention pour l'enseignant et l'étudiant du supérieur ? Quelles sont les bonnes pratiques ? Ce podcast offre des réponses à ces questions. Ce podcast commence par expliquer ce qu'est le stress, comment il se manifeste dans le milieu de l'enseignement supérieur et ses effets sur la santé psychique et physique. Il passe en revue les causes principales du stress, les comportements à risque. Il permet à l'auditeur d'identifier six stratégies qui permettent de prévenir les risques du syndrome d'épuisement professionnel.

Qu'est-ce que le stress ?

Le contraire du stress est un sentiment de bien-être : une bonne condition physique, de l'appétit, un endormissement et un réveil faciles, une bonne mémoire et le sentiment d'être reconnu. Qu'est-ce que le stress sinon une atteinte aux besoins fondamentaux de bien-être d'un individu ?

Le stress survient quand une pression durable et accrue est exercée sur elle et lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle pense disposer pour répondre à ces exigences.

Les manifestations comportementales sont :

- Devenir de plus en plus déprimée et irritable
- Avoir de la difficulté à se relaxer et à se concentrer
- Avoir de la difficulté à penser logiquement et à prendre des décisions
- Se mettre à moins aimer son travail et à se sentir moins impliqué
- Avoir des troubles de sommeil
- Connaître des problèmes physiques graves tels que troubles cardiaques, digestifs, migraines.

Les trois dimensions du syndrome d'épuisement émotionnel :

- L'épuisement émotionnel évoque le manque d'énergie ou le sentiment que les ressources émotionnelles sont épuisées. Un sentiment de frustration et de tension prédomine, que l'on peut également associer à un état dépressif
- La dépersonnalisation, l'impression d'être étranger à soi-même, résulte du développement d'attitudes interpersonnelles détachées, négatives, cyniques
- La réduction du sentiment de l'accomplissement professionnel renvoie à la dévalorisation de ses compétences et de son travail, à la diminution de l'estime de soi et de la baisse du sentiment d'auto-efficacité

Les profils à risque

- Le profil fourmi se caractérise par une incapacité à se reposer et une tendance à ne s'accorder aucun moment de relâche
- Le profil abeille se caractérise par un comportement multitâche compulsif incessant. C'est le cercle vicieux de l'implication et de l'absence de pauses de récupération
- Le profil du parfait se manifeste par un besoin aigu de reconnaissance. A l'origine, il peut y avoir un manque d'estime de soi, lequel nourrit le sentiment de ne pas mériter son statut professionnel et en quelque sorte de tromper le monde qui l'entoure. Le profil parfait travaille sans relâche et n'est jamais satisfait des résultats obtenus.

Six stratégies :

Les six stratégies s'appuient sur les repères théoriques dans ce domaine. Elles visent à augmenter l'estime de soi, à consolider l'acceptation et le respect de soi, à travailler sur l'apprentissage de l'imperfection de manière à construire une vie professionnelle harmonieuse.

Maîtriser ses pensées négatives

La première stratégie consiste à devenir conscient de son propre discours interne, notamment, en repérant les pensées négatives ou limitantes. Se dire que l'erreur est humaine et que nul n'est tenu à la perfection engendre plus de succès et de santé à long terme qu'une autocritique sévère. Il s'agit de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide et une pratique qui aide à développer cette vision consiste à consigner par écrit cinq éléments vécus positivement pendant la journée.

Le sens de ce que l'on fait et pourquoi on le fait

Il est important de garder à l'esprit sa mission et les raisons qui ont motivé le choix professionnel. Ce qui semblait de peu de valeur ou d'intérêt prend alors une tout autre envergure. Garder à l'esprit la vision et la mission donne du sens aux tâches en apparence monotones et ingrates et nourrit la motivation intrinsèque et le plaisir dans le travail.

Des routines bienfaitantes

On sous-estime le stress causé par les incessantes prises de décisions. Une approche à la fois simple et efficace pour lutter contre le stress consiste à réduire le nombre de décisions à prendre en créant des routines lorsque cela s'avère possible..

Se donner du temps libre

Des études en psychologie positive (Csikszentmihalyi, 1990) montrent que consacrer du temps à pratiquer une activité non professionnelle captivante a pour effet de générer une énergie nouvelle. L'état de tension et de fatigue lié au travail peut être réparé par une dépense d'énergie dans un autre cadre. Des études scientifiques (Ben-Shahar, 2011) ont prouvé que dans certains cas, une activité physique régulière, même modeste, avait des effets autant efficaces, voire plus efficaces à long terme, qu'un accompagnement médicamenteux ou thérapeutique. Ainsi, une balade de 30 minutes trois fois par semaine peut prémunir durablement et efficacement contre l'épuisement professionnel.

Apprendre à dire 'Non'!

Une bonne discipline personnelle de travail et une bonne planification des alternances entre temps de travail et temps de récupération permet, plus aisément de dire non. Sans oublier que dire non à une demande ne signifie pas dire non à une personne. Pour parfaire l'apprentissage du « dire non », il est important de distinguer la demande de la personne qui la formule et de prendre le temps de construire un non qui ne sera pas chargé de frustrations, d'agacements et, non des moindres, de pensées négatives culpabilisantes.

La respiration et la pleine conscience

Respirer est un formidable outil de réduction de stress dont on néglige pourtant les vertus. S'imposer trois respirations profondes d'affilée, plusieurs fois par jour, contribue simplement et avec efficacité à améliorer le sentiment de bien-être sans nécessiter une infrastructure particulière ni un investissement conséquent de temps.

Il existe aussi des méthodes basées sur la pleine conscience (mindfulness) au croisement de la méditation de tradition bouddhiste et de la thérapie cognitivo-comportementale (Kabat-Zinn, 2012). Les techniques de pleine conscience permettent d'apprendre à réduire la douleur physique ou émotionnelle, l'anxiété et à améliorer la qualité de vie et les relations. C'est un outil puissant pour changer la relation avec ses pensées négatives, dont la rumination mentale.

En conclusion

Quelle que soit la stratégie adoptée, il convient de rappeler que les moments de pression devraient être suivis de moments de récupération échelonnés dans la journée de travail, dans la semaine et également dans l'année. L'enseignant du supérieur devrait s'identifier à un sportif d'élite qui alterne les périodes d'entraînement intensif avec celles de repos, synonyme de récupération, et toujours s'offrir un moment de détente après un moment de travail intense.

Référence

Dumont, A. , Rege-Colet, N. (2015) *Le stress en milieu académique* dans (chapitre 7) paru dans Pédagogie de l'enseignement supérieur, repère théoriques et applications pratiques. Berne, Lang