

C

omment se protéger de la peur, de l'anxiété et du stress en entreprise...



Assurer l'intégrité de son territoire intime au sein de l'entreprise est devenu un aspect important de la vie professionnelle, quel que soit le niveau hiérarchique. Quelques conseils pour se préserver...

Le sentiment de sécurité intérieure est fragile et se définit par un territoire intime inviolable, sacré, un nid émotionnel où vous pouvez vous réfugier, quand bien même tout autour de vous chercherait à vous nuire et vous agresser.

Dans l'entreprise, le sentiment de sécurité intérieure est souvent rudement mis à mal. L'enjeu psychique consiste à préserver son intégrité émotionnelle et son espace de sécurité intérieure, alors que les circonstances extérieures nous incitent à ressentir toujours davantage d'insécurité : sollicitations intempestives, anxiété de réussite, crise économique, exigences accrues de performance, concurrence exacerbée, etc. La suite du scénario est classique : l'individu qui n'aura pas été en capacité de réguler ce stress, c'est-à-dire, étymologiquement, ce qui vient l'étrangler (du verbe latin « *stringere* ») dans son travail, aura érodé tout sentiment de sécurité intérieure, ce qui le conduira au... burn-out.

Qu'est-ce que le burn-out ?

Le burn-out caractérise un état d'épuisement physique et psychique, qui survient à l'issue d'un stress chronique et durable que l'individu n'est plus en situation de réguler.

Bien sûr, il existe de nombreux facteurs organisationnels qui sont sources de souffrance au travail. Le propos de cet article n'est pas de les nier mais de revenir cette fois à l'individu. En somme, comment, à votre tout petit niveau, pouvez-vous agir au quotidien pour, précisément, ne pas subir un système pathogène ni être instrumentalisé(e) par les vio-

lences psychiques qui traversent l'entreprise ? Deux raisons majeures conduisent au burn-out. La première : la personne a un idéal professionnel très élevé et cherche par là-même à satisfaire toutes les exigences imposées. La seconde : cet idéal professionnel cache souvent une anxiété fondamentale d'être exclu(e), rejeté(e), mal aimé(e), autrement dit de perdre son travail, qui représente une inscription sociale majeure au sein du collectif.

De quoi dois-je avoir peur ?

Aujourd'hui, les personnes sont enserrées dans des peurs diverses. La peur de perdre son travail en temps de crise peut les conduire à se taire face à des situations avec lesquelles elles sont en désaccord, à subir des maltraitances quotidiennes, à s'ennuyer ou souffrir dans un emploi qui ne fait pas d'autre sens pour elles que d'être « alimentaire ». Ces peurs sont autant de freins à la réalisation de l'être.

En réalité, nous devrions plutôt avoir peur de ne pas être dans l'expansion de notre être, de ne pas nous épanouir dans ce à quoi nous aspirons, en cohérence avec nos valeurs. La plupart des personnes ne se posent désormais plus la question, comme s'il était « normal » de ne pas se réaliser, de ne pas avoir de plaisir dans son travail, de ne pas y trouver du sens, de ne pas aller à l'endroit de son désir.

Quelques pistes de prévention du burn-out

Les exercices¹ sont simples, sans autre ambition que de modifier subtilement le rapport à soi-même, pourvu qu'ils soient pratiqués



régulièrement. Ils visent à « prendre la météo interne », à se dégager d'émotions trop négatives, à revenir à soi en récupérant quelques parcelles de son espace intérieur. Ils ne remplacent évidemment pas une thérapie en cas de choc traumatique par exemple, mais contribuent, s'ils sont pratiqués avec discipline, à améliorer considérablement votre « tissu » émotionnel. Ils ont une vocation préventive, mais peuvent être convoqués lors de moments plus tendus au sein de l'entreprise. Voici quelques pistes.

→ Identifier les zones d'inconfort et de souffrance

Apprendre à observer ses zones d'inconfort, à les analyser, à leur donner un sens, est la première étape vers une récupération du pouvoir sur soi. Prendre le temps d'identifier l'existence d'un malaise et son origine (depuis quand il existe, etc.) est important. Rappelons simplement que le corps est relié à l'esprit, et que les souffrances du corps disent quelque chose des souffrances de l'esprit.

→ Recueillement

Quel que soit le lieu où vous vous trouvez, prenez toujours soin de trouver des moments seul(e) avec vous-même, de recueillement interne, sans aucune sollicitation extérieure (couper le téléphone, etc.). Fermez les yeux et ressentez votre « météo intérieure ».

→ Savoir dire non

Pour sécuriser un territoire, il faut délimiter son espace : cela nécessite de poser des limites, de se séparer des autres, d'affirmer des refus. Ayez à l'esprit que votre intérieur ressemble à un magnifique château que vous aurez aménagé comme bon vous semble. Si quelqu'un souhaite entrer sans votre réel consentement, s'il tente de se frayer, de façon plus ou moins habile, un passage, déclinez d'abord poliment son entrée. S'il force davantage, sortez gardes, armures, et soyez plus

ferme. S'il force encore, claquez-lui la porte au nez. Car si vous avez ouvert la porte de votre château à une personne qui souhaite vous contraindre, il sera beaucoup plus difficile de la faire sortir de votre territoire que si elle n'était jamais parvenue à y entrer.

→ Exercer sa vigilance

Nos vies quotidiennes ne cessent de nous décentrer. Lorsque vous rentrez le soir chez vous, pensez à prendre quelques minutes pour évaluer à quel point vous avez été mis « hors de vous ».

→ Votre territoire

Vérifiez que ce territoire existe bel et bien en temps et en espace dans votre vie privée et dans votre vie professionnelle : avez-vous des moments uniquement pour vous dans votre journée ? Avez-vous un espace pour vous au sein de votre espace familial (un bureau, quelques mètres carrés...) et professionnel (votre bureau, votre voiture...) ? Les exercices d'intériorité et de sécurité intérieure peuvent se pratiquer au cœur d'une prison, pourvu que votre espace sensoriel ne soit pas saturé et que vous puissiez avoir quelques moments pour porter votre attention sur vos sensations, votre espace intérieur. Quand bien même vous ne posséderiez plus votre territoire, souvenez-vous que le seul territoire dont vous devez assurer l'inviolabilité et, sinon la réparation, l'aménagement et la sécurité, est interne, à savoir : votre territoire psychique, émotionnel, spirituel. ■

Conclusion

Apprenez à réguler le stress, par des exercices d'intériorité, par des coupures nettes et franches avec le travail, même de quelques heures (surtout dans notre société où s'entretient une confusion entre priorités et urgences).

Si la situation que vous vivez est une épreuve de vie, il n'est pas utile de vous accabler davantage dans la tristesse, la colère ou la peur. Apprenez à trouver les forces en vous pour tenir dans la tempête : le sens des épreuves proposées par la vie se niche dans ce défi intérieur. Et surtout, travaillez à déployer la beauté en vous-même :

« Puis il faut voir l'âme de ceux qui accomplissent de belles œuvres. Comment peut-on voir cette beauté de l'âme bonne ? Reviens en toi-même et regarde : si tu ne vois pas encore la beauté en toi, fais comme le sculpteur d'une statue qui doit devenir belle ; il enlève une partie, il gratte, il polit, il essuie jusqu'à ce qu'il dégage de belles lignes dans le marbre ; comme lui, enlève le superflu, redresse ce qui est oblique, nettoie ce qui est sombre pour le rendre brillant, et ne cesse pas de sculpter ta propre statue, jusqu'à ce que l'éclat divin de la vertu se manifeste, jusqu'à ce que tu voies la tempérance siégeant sur un trône sacré. Es-tu devenu cela ?² »



Ariane Bilheran

Normalienne (Ulm), Ariane Bilheran est psychologue clinicienne, docteure en psychopathologie, consultante et écrivain :

www.semiode.com et www.etoile-psy.com. Auteure de *Se sentir en sécurité*, Paris, Payot, 2013.

Exercices audio téléchargeables en accès gratuit :

www.etoile-psy.com/livres/se-sentir-en-securite.

1. Pour découvrir l'intégralité des exercices proposés, je vous renvoie à mon livre *Se sentir en sécurité* paru en 2013, ainsi qu'aux exercices en téléchargement gratuits sur Internet.

2. Plotin, *Ennéades*, livre I, Paris, Les Belles Lettres, 2009.