



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL BOOSTEZ VOTRE PRODUCTIVITÉ SANS BURN-OUT

75 % de notre succès au travail dépend de notre optimisme, de nos relations, et surtout, de notre capacité à gérer l'énergie et le stress, selon le chercheur de Harvard, Shawn Achor. Éprouver du stress sur une trop longue durée est cependant l'un des ingrédients du burn-out au travail. Comment peut-on mieux gérer notre énergie et notre stress pour mieux réussir sans mettre en danger notre santé ?

Par Silvia Garcia, spécialiste de la performance et du bien-être au travail, ancienne directrice mondiale du marketing et du Happiness Institute chez Coca Cola.

Imaginons qu'un lion risque de nous dévorer. Notre cœur et notre respiration s'accélérent pour mieux irriguer et oxygéner nos muscles et nous préparer à la lutte ou à la fuite, les autres organes ralentissent leur fonctionnement pour concentrer toute notre énergie et multiplier nos chances de survie. Imaginons maintenant que vous deviez faire une présentation en public. Le même mécanisme lié au stress se met en route avec l'objectif de nous aider à surperformer pendant une courte durée de temps.

Selon les études d'Alison Wood Brooks, professeur à la Harvard Business School, les personnes qui associent ce stress à une forme d'enthousiasme

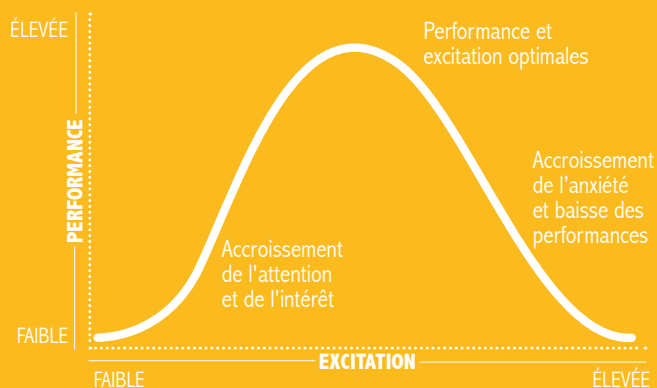
plutôt que d'essayer de se calmer peuvent améliorer leurs performances et être perçues comme plus compétentes par le public. Par ailleurs, le stress peut être bénéfique pour notre santé. Une étude menée sur 30 000 Américains pendant huit ans conclut que ce n'est pas le stress qui est un risque pour la santé mais l'a priori négatif que nous avons vis-à-vis de celui-ci. Parmi les participants qui percevaient le stress comme un élément négatif, le risque de mourir était accru de 43 %.

SE RESSOURCER

La psychologue Kelly McGonigal recommande d'associer le stress à un signe normal qui apparaît quand on poursuit un objectif important.

Voici, ci-contre, la courbe connue comme la loi de "Yerkes-Dodson"⁸ qui montre que notre performance augmente grâce au stress ("arousal") jusqu'à un certain point. Au-delà d'un certain niveau de stress, la productivité diminue et on augmente les risques pour la santé évoqués auparavant. Comme nous venons de le voir, le stress est un booster de notre performance, mais trop de stress trop longtemps est un risque. Comment faire donc ? Imaginons que l'on conduise une voiture de course. On veut pouvoir accélérer dans certains moments clés mais on va également avoir besoin de réduire la vitesse parfois et même d'aller au stand pour remettre du carburant. Le stress est l'équivalent de l'accélération, on peut donc le voir positivement et donc comme un allié de notre productivité et de notre santé, mais on doit aussi s'accorder des moments de répit. ■

+ LA LOI YERKES-DODSON COMMENT LE STRESS AFFECTE LA PERFORMANCE



Source : Robert M. Yerkes and John D. Dodson