

Au secours, la vie va trop vite !



Grâce à la révolution numérique, nous avons vu se déployer internet puis sont arrivés les téléphones portables, les appareils photos numériques, la télévision numérique... Cette révolution ne s'arrêtera pas là. Demain et parfois déjà aujourd'hui notre chaudière appelle notre société de maintenance pour obtenir une visite, notre cuve de gaz appelle notre fournisseur pour qu'il vienne faire le plein, notre frigidaire nous dit que notre bouteille de lait est périmée et que nous n'avons plus de beurre !

Tout ceci a un impact important sur notre vie et bien souvent un impact désiré. Nous voulions un téléphone portable, une page Facebook, un GPS. Nous sommes les moteurs de ce déploiement.

Le résultat c'est que nous conduisons en regardant un plan sur le GPS, en écoutant de la musique, en discutant avec nos enfants et en étant interrompu parfois par un appel téléphonique, sans parler de toutes nos pensées parasites. Nous menons alors au moins six actions en même temps !

La technologie dans notre vie professionnelle

Lorsque nous arrivons au bureau, une cinquantaine de mails arrivés pendant la nuit peuvent nous attendre, s'y rajoutent ceux arrivant pendant la journée, les SMS de notre smartphone, ceux de notre téléphone professionnel, les appels des deux téléphones, les sollicitations directes de nos collaborateurs, les messages de nos réseaux sociaux, les tweet... Les sources de sollicitations se sont multipliées, très souvent avec notre accord et même à notre demande.

Je me souviens de ce collaborateur qui me disait ; « Je ne peux plus lire mes mails, il y en a trop, contactez moi par sms ou bien sur mon mobile le matin à 7h dans ma voiture.»

Les « outils nomades », c'est-à-dire ceux qui nous suivent partout comme le téléphone ou l'ordinateur portable, ont transporté ces sollicitations à l'intérieur de notre sphère privée.

Nous pouvons désormais lire nos mails le week-end ou en vacances « pour nous avancer », sans aucun répit car ces échanges d'informations se font en temps réel. Notre réponse est attendue instantanément. Dans les années 90 nous pouvions répondre à un courrier urgent sous trois jours, aujourd'hui nous avons quelques minutes seulement pour le faire.

Qui d'entre nous n'a pas eu à expliquer un jour pourquoi il n'avait pas répondu immédiatement à un SMS ou un appel téléphonique arrivant à l'improviste dans sa vie privée ?

Les conséquences sur notre santé

Le flux incessant d'information fait peser un stress permanent sur nos épaules, nous avons l'impression de ne plus pouvoir raccrocher, de ne plus pouvoir nous débrancher, que ce soit à notre domicile, en week-end ou en vacances.

Mais nous devons être vigilants, car les conséquences sur notre santé des effets répétés du stress peuvent être importantes. Il nous appartient de contrôler et limiter les effets du stress sur notre corps et pour cela il est important de comprendre comment il se manifeste.

La première phase, se détecte soit par les joues qui s'empourprent, ou une perte de poids, des clignements de paupières, nous ressentons de la fatigue, de la nervosité, nous devenons irritable...

Cette phase si elle se répète, est suivie de la phase de résistance qui se manifeste par un sentiment d'oppression, gorge ou estomac noués, insomnies, muscles tendus, anxiété,...

Puis arrive la phase d'épuisement lorsque le corps a utilisés toutes ses réserves et que les défenses sont dépassées. Se déclenchent alors les manifestations du surmenage ou *burn-out*, des maladies organiques, la dépression.

Dans la première phase le corps manifeste son mal-être, dans la seconde il lance un SOS avant de nous immobiliser dans la troisième phase en choisissant un organe, qui fait sens dans notre histoire, dont la maladie nous arrêtera.

Les entreprises ont commencé à lutter contre la multiplication des outils de communication et le volume d'information reçu par les salariés. Mais nous pouvons également agir à notre niveau en commençant par prendre conscience du phénomène, de notre action dans son déploiement et en apprenant à gérer les technologies qui se développent autour de nous. Nous ne pourrons pas lutter contre cette vague technologique, mais nous pouvons apprendre à la maîtriser pour ne pas en devenir l'esclave.

Le bon sens et la sophrologie peuvent vous aider à élaborer des réponses pour faire face à cette évolution.

Les bonnes pratiques ;Débranchons une journée complète, de temps en temps, en prévenant nos proches à l'avance ; tel jour je ne serai pas joignable... quel silence, quel bonheur !

Prévenons nos proches qu'en dehors des situations d'urgence nous répondrons à nos mails, SMS, appels téléphoniques dans les trois jours, ils finiront par s'y habituer et cela nous permettra de gérer notre communication sans stress excessif.

Organisons de temps en temps une journée sans écrans, sans ordinateur, sans téléphone, ni TV.

Quelques exercices de sophrologie peuvent également nous permettre de retrouver la simplicité limpide de l'instant présent ;

Donnons-nous un moment, à l'écart, cinq à dix minutes suffiront, dans la nature de préférence. Fermons les yeux, chassons les pensées parasites. Puis en mettant notre conscience à l'intérieur du corps à l'écoute de notre ressenti, essayons de contacter notre environnement. Que ressentons-nous ? Que captions-nous au moyen de nos cinq sens dans cet environnement ? Puis donnons-nous

encore une ou deux minutes pour revenir dans l'instant présent et reprendre le cours de nos activités.

Nous pouvons également mettre notre conscience à l'écoute de notre respiration, ressentir notre ventre qui se gonfle et se dégonfle puis ressentir le mot calme à chaque expiration. Après une dizaine de respirations centrées sur le mot calme nous reprenons une respiration normale à l'écoute de notre corps et de ce qui a changé pendant cet exercice.

Ces exercices peuvent être réalisés plusieurs fois par jour pour retrouver un peu de sérénité et ralentir le rythme de nos cadences.

*Par Gilles Logeais,
Sophrologue à Antibes
ARIES - business development
Training, consulting, coaching

Burn-out^o; terme anglo-saxon pour signifier le surmenage ou un syndrome d'épuisement professionnel.