



+ WEB Conseils et vidéos
antistress
sur www.lexpansion.com

MÉTHODE «BIEN-ÊTRE» POUR CADRE SOUS PRESSION

Relaxation, respiration, écoute du corps, contact avec la nature...
La victoire contre le stress et les pathologies du bureau passe
par la médecine traditionnelle et par des choses simples et naturelles.

ILS SONT ENCORE JEUNES, ils font des étincelles au bureau. Leur carrière est un conte de Noël. Pourtant, certains d'entre eux s'effondrent comme un château de cartes, victimes du stress, du syndrome de burn-out ou d'autres pathologies, parfois gravissimes. A 39 ans, Paule, DRH dans un grand groupe, est emportée par un cancer du sein. « Il n'y avait pas d'antécédent familial, mais elle croulait sous le travail, ne décompressait jamais et ne se confiait pas », raconte Caroline, sa sœur, dirigeante d'une agence de publicité. Révoltée par ce décès prématuré, Caroline décide de ne plus se laisser faire. Elle réalise d'abord qu'elle aussi se fait « cabosser par la pression, les mots qui font mal, les colères étouffées par convenance, la peur de ne pas remplir les objectifs... ». Puis la quinquana fait défiler le film de son ascension professionnelle. Pour aboutir à un constat sans ap-

pel : « L'intensité de mes pathologies – troubles digestifs, mal de dos, migraines et même contraction de virus rarissimes – suit le rythme des tensions et de la pression que je vis au bureau ! » Tension, pression, compétition... Ce n'est pas pour rien que le vocabulaire sportif est employé par les thérapeutes : « Tels

« Trop stressés, certains n'arrivent plus à verbaliser et à évacuer les émotions. »

THIERRY JANSSEN,
docteur en médecine

des marathoniens, ce sont les cadres supérieurs les plus résistants à la pression et les plus rompus à la concurrence qui souvent "cassent" de façon brutale. Et ce type d'accident arrive de plus en plus jeune : à 40 ans, cela n'a plus rien d'exception-

nel », constate Thierry Janssen, docteur en médecine, chirurgien et psychothérapeute. Mais y a-t-il moyen de préserver sa santé dans un monde qui court trop vite, où la compétition est omniprésente ? Il ne s'agit pas de court-circuiter la médecine traditionnelle. Encore moins de se livrer corps et âme à l'ésotérisme. Ou de crier au miracle. En revanche, rien n'est plus simple que d'adopter de saines habitudes. « Nous possédons tous d'importantes capacités de prévention et de retour à la santé, mais, pour les activer, il faut les cultiver avec régularité », assure le psychanalyste Guy Corneau, qui a survécu à un cancer très agressif (lire l'interview). Comme le résume la psychanalyste Anne-Marie Filliozat et le médecin psychosomatique Gérard Guasch dans *Aide-toi, ton corps t'aidera* (voir encadré), « prendre soin de sa santé implique de s'adresser au

corps, au cœur et à l'esprit ». Le but est de s'aménager un « espace intérieur » paisible. Un petit salon intime où passer l'hiver au coin du feu, en somme.

1 Prendre soin de son corps, respirer...

Pour fonctionner au mieux de ses possibilités, le corps a besoin que l'énergie circule. La respiration est le moteur de la fluidité. « Inspirer et expirer de façon consciente, profonde, régulière, est essentiel », explique Anne-Marie Filliozat. Depuis de nombreuses années, Marc pratique avec régularité tai-chi, qi gong et relaxation. « Ce sont des éléments clés de mon équilibre quotidien, que j'associe à l'acupuncture, à l'homéopathie, à la naturopathie et aux massages. » Si, après des décennies de traitements, le dirigeant a arrêté depuis un an les médicaments, il surveille de près le

ANNE MAURANGE



Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch présentent, dans **Aide-toi, ton corps t'aidera** (Albin Michel), des exercices pratiques et complets pour optimiser son équilibre corporel, mental, émotionnel.

Dirigeants et parents trouveront dans le livre de Philippe Rodet, **Se libérer du stress. Un médecin urgentiste raconte** (Eyrolles), de nombreuses astuces antistress.



moindre signe de rechute. Et il a de bonnes raisons de le faire : à 51 ans, ce directeur général d'une filiale d'un groupe industriel allemand est atteint de la maladie de Crohn (syndrome inflammatoire du tube digestif). « Au fil des ans, le fait d'accompagner les traitements médicamenteux de techniques de respiration et de relaxation m'a permis de tenir ma maladie à distance, alors que j'ai vu d'autres personnes s'effondrer. Cette approche mixte m'est très précieuse lors des phases difficiles de la vie de l'entreprise – plans sociaux, conflits avec les syndicalistes –, car mes symptômes se réveillent alors avec violence. »

Caroline, la publicitaire dont la

sœur est décédée, a opté pour le golf et la relaxation. D'autres cadres sous pression se mettent au yoga, à la piscine, au vélo, et se ressourcent lors de longues promenades le week-end, sur les bords de la Loire. « Le simple contact avec la nature permet d'abaisser le rythme cardiaque et de dénouer les tensions musculaires », souligne Jean-Luc Chavanis, fondateur de Métanature, une filiale de Technologia qui accompagne les entreprises dans leur stratégie de prévention et de lutte contre les risques psychosociaux.

2 A l'écoute de son cœur et de ses émotions

« Nombre de mes patients ca-

drés supérieurs sont tellement sous pression qu'ils n'arrivent plus à exprimer ce qu'ils ressentent, ils souffrent, sans le savoir, d'alexithymie, une incapacité à verbaliser et à évacuer les émotions », relève Thierry Janssen. Très mauvaise chose ! « Il faut absolument vider ses émotions, les faire sortir, sinon, elles risquent de s'extérioriser via les pathologies du corps », abonde Philippe Rodet, ex-médecin urgentiste et fondateur du cabinet Bien-être et entreprise.

Le danger de ces processus de psychosomatisation réside dans le fait que le corps, s'il n'est pas écouté, envoie des messages de plus en plus « musclés » à l'intellect du manager débordé. Dans son entreprise de métal-

lurgie, Pascale a souffert d'angines, d'extinctions de voix, puis de douleurs invalidantes de la jambe gauche conduisant à un arrêt de travail de plusieurs jours. Elle a fini par décrypter les signaux : « Chaque fois que je n'exprimais pas mon ressenti, mon corps s'en chargeait... à sa manière ! Dans mon travail, j'avais peur d'exprimer ma sensibilité, j'avais de la difficulté à dire. Je souffrais de ne pas arriver à me faire entendre, en particulier au début de ma carrière. J'étais une femme, jeune, dans un service commercial d'export, entourée d'hommes plus âgés pour lesquels la production passait bien avant le commercial. J'ai fini par le payer cher sur le plan physique. » →

Dans **La Solution intérieure. Réveillez le potentiel de guérison qui est en vous** (Pocket), Thierry Janssen, docteur en médecine, met l'accent sur nos capacités à nous « autoréparer ».

Vivre l'énergie du tao. Tradition et pratiques (Presses du Châtelet), de Gérard Guasch, est un guide pour qui veut vivre au quotidien de façon pratique la sagesse du taoïsme.



➤ Si l'expression des émotions sur son lieu de travail n'est pas possible, tenir un journal de bord dans lequel on canalise son trop-plein émotionnel au jour le jour aide, et parler avec un coach ou consulter un psychologue n'est pas superflu. Sans oublier de se tourner vers les autres, « car maladie et stress tendent à isoler, c'est pourquoi il importe de lutter contre cette spirale d'impuissance et de rumination qui est le lit d'un dérèglement progressif du système immunitaire, recommande Françoise, ex-médecin du travail, devenue coach. Il est primordial, en cas de blues, de pouvoir appeler un ami ou une connaissance. »

3 Nourrir son esprit chaque jour

Troisième partie de soi à chouchouter : l'esprit. Thérapie, coaching, hobbies, lectures, « visualisation positive »... A chacun de trouver ce qui lui convient. « Dès que se creuse l'écart entre les capacités de la personne et son activité quotidienne, l'esprit

tourne en rond, et le malaise peut vite se transformer en maladies de toutes sortes », observe Philippe Rodet.

C'est le cas de Louis, 35 ans, infirmier dans un groupe d'assistance. Il se plaint d'avoir « mal partout ». Au fil de la consultation, il confie qu'il s'ennuie dans son job. Louis se rêvait écrivain. Lorsqu'il décide de démarrer un blog pour raconter ses voyages, son travail prend un nouveau sens. Et ses maux s'envolent.

« La maladie peut être l'occasion d'un questionnement sur soi-même, estime Thierry Janssen, auteur de *La maladie a-t-elle un sens?* (Pocket). On peut la subir, mais on peut aussi s'en servir comme outil de réflexion : en quoi va-t-elle m'aider à évoluer ? Que m'apprend-elle sur moi, sur ma façon de vivre mon travail, ma famille ? »

Quand Olivier, directeur du marketing dans une fabrique de confiseries, a appris qu'il avait un diabète de type 1 avec destruction du pancréas, et que l'un de ses enfants était atteint de la même maladie, il s'est bien sûr soigné de façon sérieuse, et a

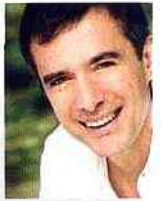
réalisé qu'il participait à la propagation de cette maladie en vendant des confiseries. Il a changé de travail et s'est mis au service d'une ONG de commerce équitable.

4 Entrer dans son « espace intérieur »

« Ce cocktail de techniques pratiquées avec régularité et discipline concourt à créer un espace intérieur dans lequel on va se permettre de s'écouter, de ressentir la colère, la peur, l'angoisse..., tout ce que, en temps normal, on cherche à fuir à coups de médicaments anxiolytiques, d'alcool, de drogues... », résume Thierry Janssen. Où l'on retrouve le fameux « vide central », cette notion « vieille de plusieurs milliers d'années, au cœur de la philosophie taoïste », rappelle le psychosomaticien Gérard Guasch. C'est l'occasion ou jamais d'évoquer cette image du *Tao-tô-king* : « Trente rayons convergent vers le moyeu de la roue, mais c'est le vide médian qui fait marcher le char. »

© ISABELLE HENNEBELLE

L'EXPERT



GUY CORNEAU

psychanalyste, auteur de *Revivre!* (Editions de l'Homme)*

« Le stress déclenche nos fragilités génétiques »

Vous avez survécu à un cancer de grade 4, le plus élevé. D'où venait-il ?

Le cancer était déjà présent dans ma famille. Mais le stress est un élément déclencheur de nos fragilités génétiques.

Avant l'annonce de ma maladie, j'en faisais trop : psychanalyste, dirigeant de société, auteur de livres, animateur d'émissions à la télévision. Mon corps a dit stop ! La maladie est l'émissaire de notre âme, elle signale que quelque chose n'est pas, ou plus, aligné. Elle cherche à ramener l'équilibre. Tout en suivant scrupuleusement les traitements allopathiques, la chimiothérapie, la radiothérapie, qui sont primordiaux, j'ai mis les bouchées doubles sur la méditation, la visualisation positive, le travail analytique, le sport, une alimentation saine, les amis, le théâtre, la musique... Je pense que nous avons tous en nous des mécanismes naturels de prévention et de retour à la santé. A condition de les activer au jour le jour ! © I.H.

* à paraître en France le 27 janvier 2011.