



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

Les bonnes raisons de prendre le temps de s'arrêter

Les propos évoqués ci-après sont inspirés de Serge Marquis¹, médecin spécialisé dans le domaine de la santé mentale au travail. Il rappelle qu'il est devenu urgent de prendre le temps de s'arrêter dans des espaces de paroles et de dialogues et cite trois raisons.

1. Pour prévenir les problèmes de santé

Il existe un lien entre ce qu'il se passe dans notre tête et ce qu'il se passe dans notre corps. Ce dernier réagit face aux pensées et émotions que nous ressentons. Il est donc nécessaire premièrement de **s'accorder du temps** pour observer **comment nous nous sentons**. Dans un second temps, il devient essentiel que nous puissions parler et donc **partager** sur la manière dont nous nous sentons. Les difficultés ne s'arrangeront pas d'elles-mêmes d'où la nécessité de s'arrêter pour prendre le temps de réfléchir.

2. Pour gérer son stress

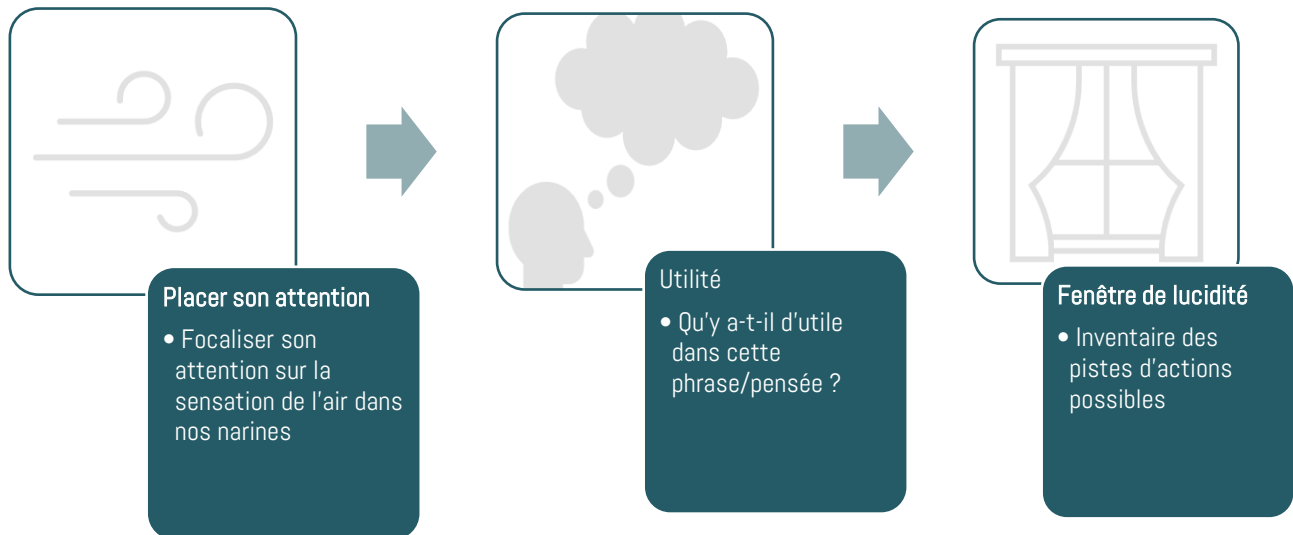
Serge Marquis utilise la métaphore d'un hamster qui tourne dans sa roue pour se représenter la multitude de pensées qui nous traversent en permanence et dont certaines nous font du mal. À l'image du hamster qui tourne dans sa roue, ces pensées tournent dans notre tête nous causant moult désagréments. S'il n'est pas possible de se débarrasser du hamster, il est possible de le faire arrêter de tourner dans sa roue. Partant du principe que **l'attention ne peut pas être à deux places en même temps**, pour freiner la course du hamster, Serge Marquis propose un exercice très simple à comprendre mais un peu plus complexe à mettre en œuvre. Avec de l'entraînement, cet exercice deviendra plus facile et permettra de ramener notre attention au présent.

¹ MARQUIS, S. (2011). *On est foutu, on pense trop : comment se libérer de Pensouillard le hamster*. Montréal : ed. Transcontinental TC Média Livres Inc. Il a conduit une conférence reprenant le contenu de son livre qui est consultable à l'adresse suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=MzvF30VWgZM&t=19s>



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail



Lorsque nous nous sentons dépassé-e-s, fatigué-e-s, anxieux-se et que le hamster se met en route Serge Marquis propose de :

- **S'arrêter** et s'asseoir ou s'allonger dans la position de yoga du « cadavre »² et **focaliser son attention sur sa respiration**. Observer les sensation lorsque l'air entre dans nos narines et se répand dans notre corps. Focaliser son attention sur sa respiration permet de lâcher les pensées, les soucis puisque l'attention ne peut pas être à deux places en même temps. Et cela permet d'ouvrir ce que Serge Marquis appelle une « fenêtre de lucidité ».
- La « **fenêtre de lucidité** » permet de se focaliser sur le moment présent et non sur les pensées. Une fois l'attention placée sur son souffle, elle quitte les pensées et les tensions baissent. C'est alors qu'il propose de se poser la question suivante : « **Qu'y a-t-il d'utile dans cette phrase/pensée ?** » et de laisser venir les réponses sans jugement et avec bienveillance. L'enjeu réside dans la distinction des pensées utiles et de celles qui sont inutiles. Pour opérer cette distinction, il faut faire feu de tout bois. Autrement dit, il faut prendre chaque pensée pour ce qu'elle est : une information dont il faut tenir compte. Cette information n'est ni bonne, ni mauvaise, ni juste ou fausse. C'est juste une information.

² S'allonger sur le dos, les bras le long du corps paumes tournées vers le haut et jambes écartées à la largeur des hanches.



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

- L'attention n'étant plus figée sur les pensées, il est alors possible de dresser une liste de **possibilités d'actions qui s'offrent à vous à cet instant précis** visant à achever une étape vous approchant de la résolution de votre difficulté ou de la résoudre totalement selon son ampleur.

3. Pour profiter au maximum de notre vie

Pour ce dernier avantage lié au fait de prendre le temps de s'arrêter, Serge Marquis se réfère à Estelle Morin³ qui rappelle que pour affirmer que la vie vaut la peine d'être vécue, il est nécessaire de :

- **Donner un sens à ce que l'on fait**

Par sens, il est entendu : signification, orientation et cohérence.

Le sens ne peut pas venir de l'extérieur, cela signifie que c'est à nous de faire en sorte de donner du sens à ce que l'on fait et pour y parvenir il faut commencer par **tracer une direction**. Cela revient à se poser la question de ce qui nous intéresse dans la vie, de ce que nous voulons. Cela donne la possibilité d'avoir des projets qui permettent d'envisager des résultats et ainsi orienter nos actions.

Donner du sens à ce que l'on fait passe aussi par le fait d'établir ou maintenir une **cohérence entre les valeurs que l'on porte et les gestes que l'on pose** et/ou les décisions que nous prenons. Cela signifie qu'il est nécessaire de prendre le temps de s'arrêter pour réfléchir aux valeurs qui sont les nôtres et de prendre du recul par rapport aux actes que nous posons au quotidien. Sont-ils fidèles à nos valeurs ? Correspondent-ils à nos objectifs ?

Pour vérifier le sens de ce que l'on fait, il est nécessaire de s'arrêter pour placer notre attention.

- **Vivre le contentement**

Comment toucher au contentement ? **En achevant quelque chose** et en plaçant son attention sur ce que l'on est parvenu à achever pour en apprécier les effets. Comment procéder dans sa vie personnelle et dans sa vie professionnelle ? Un moyen de toucher au contentement chaque jour réside dans l'établissement d'une « tout doux liste » pour les actions que nous souhaitons réaliser dans le cadre de notre vie privée et une « to do list » pour les actions que nous désirons achever dans le contexte professionnel. Chaque jour le matin ou la veille au soir, prenez

³ Pour davantage d'approfondissement concernant le propos d'Estelle Morin : <http://www.irsst.qc.ca/media/documents/pubirsst/r-543.pdf> ou <https://www.youtube.com/watch?v=2RcDMEP2I3o>



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

quelques minutes afin de dresser ces listes. En fin de journée, vous procédez de la même manière afin de tracer les actions achevées et vous en féliciter. Cela permet de réaliser en toute conscience tout ce qui a été réalisé dans chacune de vos journées et en apprécier les effets. Inutile de faire de trop longues listes. Pour garantir d'obtenir l'effet recherché, il est même conseillé de rédiger des listes courtes comprenant les objectifs essentiels. Une liste trop longue qui reste inachevée ne produira pas le contentement recherché.

Pour rester informé-e, suivez-nous sur les réseaux sociaux en cliquant sur les icônes ci-dessous.



Adresse:
Espace des Remparts 15
1950 Sion - Suisse

Web:
www.tigredepapier.ch
florence@tigredepapier.ch

Téléphone:
079/712.50.59
