

À la fin de la journée, comment se déconnecter du travail ?

Le travail peut nous « prendre la tête » de diverses façons, même quand nous ne sommes plus sur notre lieu de travail. À la maison, nous avons parfois du mal à nous concentrer sur ce que nos proches essaient de nous dire, les événements de la journée repassent comme un mauvais film le soir et nous empêchent de nous endormir, etc. Quelle que soit la forme que prennent ces manifestations, il est possible de « stopper » ces pensées indésirables qui nous privent du moment présent.

Malheureusement, il n'existe pas de panacée. Nous vous proposons donc divers procédés qui pourront vous aider à laisser votre occupation professionnelle à sa place : sur votre lieu de travail. Essayez-en plusieurs pour pouvoir décider lequel vous convient le mieux.

De l'automatisme à la prise de conscience

Nous n'avons souvent aucun contrôle sur nos pensées. Il est donc tout à fait possible que vous pensiez soudain à votre travail sans vraiment le vouloir. Prendre conscience de l'existence de ces mécanismes est le premier pas pour diminuer leur fréquence.

Efforcez-vous de suivre consciemment le cheminement de vos pensées. Chaque pensée a un début, un milieu et une fin. En général, nous prenons seulement conscience de nos pensées une fois que nous sommes en plein dedans (et que nous commençons à en subir les conséquences). Essayez d'aborder vos pensées de manière totalement neutre, comme le ferait un observateur. Cet exercice peut prendre un certain temps et sembler étrange au départ, mais à force, vous en prendrez l'habitude et la démarche vous semblera aussi naturelle que de vous regarder dans le miroir avant de quitter votre domicile pour vous rendre à un rendez-vous.

Si vous vous apercevez tout à coup que vous êtes au milieu ou à la fin d'une réflexion et que vous n'avez pas la moindre idée de la manière dont vous êtes arrivé là, ne désespérez pas ! Un entraînement régulier vous permettra peu à peu de prendre conscience de vos pensées dès leur naissance.

Dès que vous arriverez à prendre conscience de vos pensées, vous passerez de la perception automatique à l'observation. De nombreuses personnes parviennent ainsi à réduire le nombre de pensées indésirables. Et même si l'observation n'y suffit pas, elle permet au moins de vous donner un minimum de distance qui fait que vous n'êtes pas constamment anéanti par vos pensées. Et une fois que vous aurez la distance nécessaire, vous pourrez entreprendre de lutter activement contre ces pensées parasites.

Lutter contre des pensées indésirables

Quelle que soit l'étape du cheminement de la pensée (début, milieu, fin) à laquelle vous en prenez conscience, voici quelques conseils qui méritent d'être testés.

L'une des options est de vous dire « stop ». Pour certaines personnes, cela suffit ; d'autres s'imaginent un panneau de signalisation lorsqu'elles prononcent le mot « stop ». Si l'observation de vos pensées vous semble trop abstraite, et que vous préférez une méthode plus terre-à-terre, essayez de vous concentrer sur votre respiration. De nombreuses personnes y parviennent le mieux quand elles respirent par le nez. D'autres ont plus de facilité à observer le mouvement de leur paroi abdominale. D'autres encore comptent leur respiration par cycles de quatre. Elles vont par exemple compter « un » lorsqu'elles inhalent et expirent lentement. La seconde respiration portera le numéro deux, et ainsi de suite jusqu'à quatre ; après quoi commence un nouveau cycle « un », etc.

Si vous vous apercevez que vos pensées commencent à s'éparpiller, vous concentrer sur votre respiration peut vous aider à maintenir votre attention sur le sujet que vous voulez. Cette technique a l'avantage de pouvoir s'appliquer n'importe où. Vous pouvez par exemple l'utiliser à la maison pour ne pas penser au travail, ou au travail, afin de vous concentrer sur une tâche précise après une séance éprouvante, par exemple.

Se donner un temps limité pour penser au travail

Si vous n'arrivez simplement pas à vous changer les idées après le travail, essayez de vous fixer un délai. Cette idée peut sembler un peu étrange, mais elle vous aidera peut-être à contenir des pensées qui menacent de déborder. Quand vous êtes à la maison, vous pouvez par exemple vous accorder un quart d'heure pour penser à votre travail. Pas plus. Mettez un réveil, et pensez à votre travail jusqu'à ce qu'il sonne. À partir de ce moment là, le temps est écoulé et vous pouvez vous consacrer à autre chose.

Le côté artificiel – et quasiment dérisoire de cet exercice – vous aidera peut-être même à dédramatiser la situation. Prenez-le comme un jeu : en vous fixant un temps limité durant lequel vous vous autorisez à penser au travail, vous pouvez vous féliciter de votre maîtrise de la situation : vous êtes capable d'empêcher votre travail de venir vous perturber durant votre vie privée, bravo !

Créez-vous une chambre de décompression

Prenez exemple sur les plongeurs, qui respectent des paliers de décompression durant la remontée : choisissez un lieu ou une activité qui vous permette de décompresser après votre travail. La décompression peut varier d'une personne à l'autre. Vous êtes donc libre d'aménager votre chambre de décompression à votre guise. Certains mettront des écouteurs et se passeront de la musique pendant un moment avant de se consacrer à leur famille, d'autres feront de la méditation, d'autres encore se relaxeront dans un bain chaud. Le choix vous appartient, l'important est de vous dire que vous vous trouvez dans une phase transitoire et que le moment est venu de laisser le travail derrière vous.

Bougez !

Étant donné que nos pensées, notre comportement et nos sentiments sont liés, vous pouvez essayer de détourner votre attention du travail en faisant un effort physique éprouvant. De

nombreuses personnes optent pour cette solution. L'entraînement physique n'aide pas seulement à réduire le stress, il est bon pour la santé. Activité intensive réquisitionnant toutes vos ressources, il peut vous aider à oublier le travail.

Concentrez-vous sur le moment présent !

L'activité de votre choix ne doit pas nécessairement être physiquement éprouvante. Parfois, les tâches ménagères habituelles font tout aussi bien l'affaire. On peut imaginer que vous preniez la préparation du dîner comme un exercice de concentration vous empêchant de penser au travail. Pour de nombreuses personnes, préparer le dîner est une manière agréable de se relaxer après une journée fatigante. Respirez profondément pendant que vous émincez vos légumes ou que vous touillez votre soupe, et ne pensez qu'au moment présent.

Tout ce que vous faites peut vous aider à éloigner les pensées indésirables sur votre travail, que ce soit cuisiner, faire une promenade ou lire. Si vous éprouvez des difficultés à vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire, essayez de vous décrire votre activité mentalement.

« Maintenant, je mets le pied gauche devant le droit. Maintenant, le mets le pied droit devant le gauche. » Ou alors « Je lave la salade. J'épluche les carottes... » etc.

Cette démarche pourra vous sembler bizarre au début, mais gardez à l'esprit qu'il s'agit d'une méthode pour vous concentrer sur l'instant présent. Ce type de monologue intérieur est comparable à la phase durant laquelle l'enfant fait du vélo avec des roues d'appui. Plus vous vous entraînez, plus vite vous pourrez vous passer des roulettes. Et mieux vous réussirez à vous concentrer sur l'instant présent, moins vous penserez à votre travail.

Remarque finale

Le processus créatif de nos pensées fait qu'il nous vient parfois des idées sur nos problèmes de travail au moment les plus inattendus, pendant que nous faisons la vaisselle ou que nous sortons le chien, par exemple. Dans ces cas là, le mieux est d'en prendre note et de se dire qu'on examinera cette idée plus en détail plus tard. Les problèmes réels commencent lorsque vous ne voulez pas penser au travail, mais que vous le faites malgré tout pendant une période assez longue.

Essayez alors d'appliquer l'une des techniques décrites ci-dessus. Elles visent à vous aider à vous concentrer sur l'instant présent et à supprimer les pensées indésirables sur le travail. Vous pouvez utiliser ces approches dans un premier temps avant de mettre au point une technique personnelle. Soyez imaginatif, créatif, ludique et laissez-vous surprendre par vos propres idées.

Plus vous utiliserez les techniques décrites ci-dessus, plus il vous semblera facile d'éviter de penser au travail le soir. Si vous deviez malgré tout vous rendre compte que penser au travail vous empêche de profiter pleinement de votre vie privée ou de bien dormir, nous vous conseillons de consulter un spécialiste.



Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen
Fédération Suisse des Psychologues
Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi

stress**NO**stress.ch

Par le Dr S.D. Shantinath, psychologue spécialiste en psychothérapie, FSP, International Center for Psychology in the Public Interest (ICPPI), Université de Fribourg, Fribourg, Suisse. Copyright 2003. Copies pour usage personnel autorisées. www.icppi.org

L'ICPPI remercie le Secrétariat d'Etat à l'économie SECO pour son aide à la traduction.