

Avoir une trousse de secours antistress à portée de doigts

Avant de sauter à la jugulaire de votre boss, il existe des techniques pour décompresser. Topo avec une pro

Cécile Denayrouse

C'est plus fort que vous: à la simple vue de votre patron, vous pensez instruments de torture, pic à glace à travers la gorge et arrachage de globes oculaires avec les dents.

Verdict: soit vous êtes un dangereux sociopathe, soit, comme plus de 3 millions de Suisses, vous êtes un tantinet trop stressé. Statistiquement, il y a de grandes chances que vous apparteniez à la seconde catégorie. Amis stressés, réjouissez-vous: il existe un arsenal de petites techniques qui permettent de s'alléger l'esprit en cas d'urgence.

Doux mélange de médecine chinoise, de kinésiologie et de yoga, ces astuces simplissimes permettent à la fois d'éviter les conflits inutiles, de diminuer la fatigue et de se recentrer. Virginie Bucheler, thérapeute en kinésiologie et gestion du stress, connaît bien ces moments où l'on sort de soi-même: «Certaines recettes permettent non seulement de retrouver ses capacités, mais aussi d'avoir accès à sa créativité, essentiel pour résoudre les désaccords avec ses collègues par exemple. Car lorsque l'on est sous l'emprise du stress, il est difficile d'envisager de nouvelles solutions.» La jeune spécialiste propose des formations destinées aux particuliers comme aux entreprises et nous distille quelques petits «trucs» utiles, à dégainer en toutes circonstances.

Cas No 1: le coup de la microsieste

Vous avez travaillé sur le même dossier toute la journée, les yeux rivés sur l'écran, pressé par la hiérarchie. Résultat: vous en avez plein le dos et plus les yeux en face des trous. Le prochain qui vous adresse la parole termine avec le clavier sur le crâne.

La prescription: le palming, ou application des mains. «On commence par se frotter les mains pour bien les réchauffer. Ensuite on les pose sur le visage, de façon à recouvrir les yeux, on ferme les paupières, on s'applique à garder les yeux immobiles et on profite au passage de l'effet bénéfique de la chaleur», explique Virginie Bucheler.

Dans quels cas ce médicament est-il prescrit? En cas de fatigue visuelle, en phase digestive pour récupérer ou simplement pour éviter une crise de nerfs.



Virginie Bucheler nous présente quatre astuces toutes simples pour éliminer fatigue et stress. LAURENT GUIRAUD

Posologie: une à cinq minutes dès que le besoin se fait sentir.

Cas No 2: le coup de l'oreillette

Ouch! A force de courber l'échine pour terminer ce dossier à temps, vous ne sentez plus votre nuque. Ni votre dos d'ailleurs... Et dire qu'il faut encore tenir jusqu'à la fin de la semaine.

La prescription: le massage des oreilles.

«Elles comptabilisent près de 300 points d'acupression», précise la thérapeute. Un peu moins que sur la plante des pieds, sauf qu'au bureau, le tripatouillage de lobes reste mieux vu que le massage des oreilles. «Il faut masser les deux oreilles. Commencez par la partie extérieure, continuez vers l'intérieur et n'oubliez pas l'arrière. Massez en déroulant, il faut sentir l'oreille chauffer légèrement.»

Dans quels cas ce médicament est-il prescrit? Pour se détendre après une dure journée. En cas de douleurs physiques (dans le dos, la nuque, les épaules...) **Posologie:** en fin de journée, aussi souvent que nécessaire.

Cas No 3: le coup de stress

Le mail est tombé. Réunion au sommet dans deux jours. Sauf que s'exprimer en public s'avère pour vous aussi enthousiasmant qu'un tête à tête avec votre belle-mère. Bref, c'est l'angoisse.

La prescription: la position de Cook. «Il s'agit de mettre en contact les méridiens du corps. On croise les bras, on place les paumes l'une contre l'autre, on entrelace les doigts et on ramène les bras par l'intérieur. Pensez à croiser les jambes et maintenez la langue en contact avec le palais.» **Dans quel cas ce médicament est-il prescrit?** En cas d'insomnie, de crise d'angoisse ou de phobie (avion par exemple). Cette position neutralise les effets du stress.

Posologie: plus vous la pratiquez régulièrement, plus les effets se font sentir rapidement. Gardez la position aussi longtemps que nécessaire.

Cas No 4: le coup de barre

Junior a été malade toute la nuit. Fatalement, en bon parent attentif que vous êtes, vous n'avez pas fermé l'œil. Sauf qu'il va falloir être d'attaque aujourd'hui.

La prescription: le point antifatigue. «Il s'agit d'un point réflexe qui se trouve sur le coussinet de la main, à la base du pouce. Il est facile à trouver car souvent sensible en cas de fatigue. Pensez à stimuler ce point sur chacune des mains.» **Dans quel cas ce médicament est-il prescrit?** En cas de décalage horaire, après une courte nuit. Ne remplace pas le sommeil mais permet de tenir le coup la journée.

Posologie: appuyer fort avec le pouce et masser. Tenir le pont cinq à dix secondes. Répéter ce geste régulièrement dans la journée.

Séminaire «Trousse de premiers secours pour agir concrètement et rapidement face au stress». Samedi 2 février, à Uni Mail. Prix 120 fr. (étudiants/AVS/chômeurs: 100 fr.) Inscriptions: info@kinechi.ch ou 022 700 01 93.