

LE STRESS, À L'ORIGINE DE 50 À 60 % DE L'ABSENTÉISME AU TRAVAIL EN EUROPE

Les gouvernantes générales face au stress au travail

Lors d'une de ses réunions mensuelles, l'Association des gouvernantes générales de l'hôtellerie (AGGH) a évoqué le risque psychosocial du stress. Un spécialiste est venu leur apporter réponses et conseils.

Tension, pression, angoisse permanente, autant de mots qui évoquent le stress. Il est devenu un élément à part entière de la vie des entreprises, un collègue de travail même pour beaucoup d'entre nous mais mal maîtrisé, voire ignoré. Le stress et l'anxiété peuvent véritablement gâcher la vie et ruiner la santé. 'Comment gérer son stress au travail?', c'est le thème qui a été abordé par l'Association des gouvernantes générales de l'hôtellerie (AGGH) début avril, à l'hôtel Marriott. Cette réunion a rassemblé près de 60 gouvernantes générales de l'AGGH Paris-Île-de-France ainsi que leurs assistantes et les gouvernantes générales de l'AGGH Lyon et Ouest. **Denis Amsellem**, consultant en ressources humaines et management de la société Infiny formation, s'est attardé sur le sujet tout en donnant des clés pour apprendre à 'vivre avec'.

Même si le stress est à l'origine de 50 à 60 % de l'absentéisme au travail en Europe, il représente aussi le deuxième problème de santé le plus important après le mal de dos. Les effets du stress sont à la fois de nature physique (douleurs, troubles du sommeil...) et psychologique (modification du comportement, difficultés à se concentrer, à prendre des décisions...). Mais comment faire avec ? "Certains vont stresser, d'autres pas ! Un événement plus une interprétation égal un résultat. Si je crois que je suis fatigué ou non, je vais adapter mon attitude. Dès que nous sortons de nos croyances, nous rentrons en contradiction avec nous-même. Rien n'est cohérent dans le stress..." , constate Denis Amsellem.



De g à d : **Benoît Manceaux**, **Patricia Richard**, **Linda Legros**, **Christine Fèvre**, **Corine Frece**, **Denis Amsellem**, consultant en ressources humaines et management de la société Infiny formation, **Corinne Veyssière**, présidente de l'AGGH Paris-Île-de-France, **Patricia Derex**, présidente de l'AGGH Lyon, **Stéphanie Vigneront**, et **Françoise Samuel**.

La relaxation comme outil

La solution ? La cohérence cardiaque. Cette nouvelle méthode proche de la relaxation a été mise au point aux États-Unis depuis plus de vingt ans. Cette technique permettrait de réduire le stress, l'anxiété, la dépression, la tension artérielle... en contrôlant les battements du cœur. "C'est un organe essentiel de notre corps. Il influe aussi sur notre cerveau ! Le contrôler permettrait de protéger sa santé mentale", ajoute l'expert, en agissant sur le rythme cardiaque de manière indirecte, en travaillant sa respiration notamment. "Les émotions positives augmentent la DHEA - l'hormone

du bien-être, de la maîtrise et de la performance -, contrairement au cortisol qui est l'hormone de l'usure et du stress. Par exemple, une crise de colère donne une sécrétion de cortisol pendant six heures. La relaxation permet de stopper le cortisol et la cohérence cardiaque permet de sécréter de la DHEA", poursuit-il. Denis Amsellem conclut la soirée en donnant des conseils aux participants : être à l'écoute de ses émotions et de son cœur pour gagner de la confiance en soi. Il faut se remémorer les bonnes choses de la journée (émotions positives), et d'abord penser à soi pour mieux penser aux autres...

Hélène Binet