CHRONIQUE

DE SOI À L'EMPLOI

Une chronique de Mélissa Lévy

Diplômée de l'UQAM à la maîtrise en éducation, Mélissa Lévy travaille chez MÉMO-Qc depuis novembre 2009 à titre de conseillère d'orientation. Elle signe des articles dans le Paraquad depuis le printemps 2012. Vous pouvez lui poser des questions ou lui faire parvenir des commentaires au **mlevy@moelleepiniere.com.**

L'HISTOIRE DE ROSALIE

Rosalie a 35 ans. Elle vient de décrocher l'emploi qu'elle convoitait depuis un an, un emploi qui s'approche de l'emploi de ses rêves. Elle s'est préparée pour l'entretien d'embauche et tout s'est très bien déroulé puisqu'elle s'était renseignée sur la compagnie dans laquelle elle posait sa candidature ainsi que sur le poste en question. Possédant plus de 5 ans d'expérience dans son domaine, Rosalie a un très grand potentiel professionnel et des compétences de pointe en plus d'être dotée d'une belle intelligence sensible.

Rosalie a une vie bien remplie, des amis, un conjoint et un adorable petit garçon. Bien heureuse d'intégrer son nouvel emploi au début, son rêve se transforme peu à peu en cauchemar. Graduellement, elle commence à avoir des difficultés à dormir le soir, elle mange moins, sort moins et voit moins ses amis. Elle ressasse différentes idées dans son esprit concernant ses compétences et se demande si elle pourra y arriver ou livrer la marchandise, si elle possède les compétences pour occuper de telles fonctions, si elle n'a finalement pas fait d'erreur en acceptant ce poste qu'elle avait peut-être idéalisé. Elle va même jusqu'à se demander si elle fait figure d'imposteur dans son domaine. Bref, peu à peu, le bonheur qu'elle avait anticipé se transforme en calvaire et elle ne comprend pas du tout ce qui lui prend et ce qui lui arrive. Elle qui n'avait jamais vécu de difficultés sur le plan de l'anxiété ou de l'adaptation à des situations nouvelles, se sent tout à l'envers et ne se reconnaît plus. C'est alors qu'elle entreprend une quête vaine de mieux-être en consultant deux psychologues différents, un massothérapeute, un ostéopathe et deux acupuncteurs. Bien sûr, sa quête d'une solution extérieure pour apaiser ses souffrances ne fonctionne pas et remet Rosalie devant ses difficultés et son sentiment d'impuissance à se sortir de sa torpeur.

QUE SE PASSE-T-IL DONC POUR ROSALIE?

Entre 3 % et 13 % de la population présentent une difficulté reliée à l'anxiété du même ordre que Rosalie. Dans son cas, comme dans celui de beaucoup de personnes, il s'agit d'un type d'anxiété que l'on pourrait qualifier **d'anxiété de performance** et qui est caractérisé par « une pression quasi insurmontable pour réussir » que l'individu endosse. Bien plus qu'un simple stress associé à un nouvel emploi, elle se retrouve dans un état de détresse, car elle s'oblige à accomplir une tâche et à fournir des résultats optimaux tout en ayant l'impression que cela sera impossible, ce qui occasionne détresse et sentiment d'impuissance. La personne a alors l'impression d'être obligée de performer dans une situation dont les exigences dépassent ses compétences alors que ce n'est pas nécessairement vrai. L'idée d'un échec est intolérable et n'est

DE SOI À L'EMPLOI

Une chronique de Mélissa Lévy

pas acceptable. Une remise en perspective s'impose ici, puisque l'on parle de perceptions et d'impressions, qui ne correspondent pas nécessairement à la réalité.

LE MAL-ÊTRE AU TRAVAIL DU XXIE SIÈCLE

Il faut dire que Rosalie évolue dans un milieu compétitif et qu'elle s'est peu à peu imprégnée du discours dominant de notre époque selon lequel nous devons performer rapidement dans tous les rôles de notre vie et en emploi plus particulièrement. Nous avons tellement intériorisé le fait que le droit à l'erreur est un luxe qui devrait être durement gagné et que les meilleurs individus dans un domaine sont ceux qui ne font jamais d'erreur ou qui n'en ont jamais fait. Quel paradoxe étrange lorsqu'on se rappelle un dicton qui semble être relégué aux oubliettes et qui nous indique que « C'est en faisant des erreurs que l'on apprend! »

En ouvrant les journaux, nous n'avons pas besoin de tourner plusieurs pages pour nous rendre compte que les compressions budgétaires, que les exigences élevées, que la diminution des effectifs et que la compétitivité élevée des entreprises causée par la surconsommation caractérisent le monde du travail tel que nous le connaissons aujourd'hui. Qui d'entre nous n'a jamais été confronté au cours de sa vie à l'obligation d'effectuer plus de tâches avec un peu moins de ressources?

Voici une statistique intéressante : les problèmes de santé qui résultent d'une augmentation du stress au travail sont à la hausse, et ce, de façon constante au Canada et dans d'autres pays industrialisés. Près de 500 000 Canadiens sont absents du travail chaque semaine pour cause de problèmes de santé reliés au stress. Cette statistique ne devrait-elle pas suffire à nous faire réfléchir?

QUAND LE STRESS DEVIENT ANXIÉTÉ

Nous sommes tous susceptibles de vivre un certain stress dans nos milieux de travail et le stress peut même être positif lorsqu'il nous amène à nous dépasser. Le stress est un état qui dérange l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu. Lorsque nous sommes exposés à un événement menaçant pour notre intégrité physique ou psychologique, notre corps produit une hormone qui nous pousse à agir pour sortir de la situation en question. Nous avons tous une capacité différente à réagir dans ces situations, c'est ce que l'on pourrait nommer notre capacité d'adaptation. Certains stresseurs positifs nous poussent à aller vers l'avant tandis que certains stresseurs négatifs tendent à nous paralyser. Un stresseur négatif duquel nous avons de la difficulté à nous extirper et qui s'étend sur une période de temps considérable peut engendrer des conséquences négatives sur notre santé physique et mentale, allant jusqu'à l'épuisement professionnel ou à la dépression.

Sans contredit, l'anxiété de performance fait partie de la famille des troubles anxieux et devient un problème lorsqu'elle entrave de façon considérable notre fonctionnement normal et notre état de bien-être de façon prolongée.

POURQUOI L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE NOUS AFFECTE À CE POINT?

J'ai trouvé la recette du stress sur le site Internet du Centre d'études sur le stress humain. Elle pourrait s'énoncer ainsi: CINÉ. Vous allez probablement vous demander: qu'est-ce que la recette du stress? Il s'agit des principaux facteurs qui peuvent favoriser l'émergence du stress dans nos vies. **Le C réfère au Contrôle ou à la perception du contrôle** qu'un individu a de sa situation. Plus nous avons du contrôle sur les situations, moins nous sommes anxieux. **Le I réfère à l'Imprévisibilité de la situation et le N à la nouveauté de celle-ci.** Les situations nouvelles et imprévisibles sont génératrices de stress, car elles nous mettent en face de l'inconnu. Finalement, **le É signifie que les situations où l'Égo est menacé** sont génératrices de stress, car notre image que nous avons de nous-mêmes est menacée.

La recette du stress nous mène donc à la recette de l'antistress:

C: Augmenter le contrôle que nous avons sur les situations

I: Développer notre capacité à tolérer les situations dans lesquelles nous vivons de l'ambigüité

N: Développer la capacité à accueillir la nouveauté avec enthousiasme

É: Augmenter son sentiment d'efficacité personnelle et distinguer sa capacité à faire quelque chose de sa valeur comme individu

En effet, ce qui se cache derrière l'anxiété de performance, c'est souvent une peur de l'échec qui est souvent inconsciente pour l'individu, une menace à l'image que nous avons de nous-mêmes ou de nos compétences ainsi qu'une attention démesurée face à l'opinion de nos pairs.

Pour éviter de tomber dans le cercle vicieux, il est primordial de s'arrêter et de se rappeler que l'anxiété et l'anxiété de performance naissent souvent d'une vision déformée de la réalité que nous entretenons à l'égard de la situation elle-même, de nous-mêmes ou de notre capacité à faire face à une situation.

COMMENT FAIRE POUR SE DÉTACHER DE SON EMPRISE?

Inspirés de la recette de l'antistress que je viens de nommer, voici quelques trucs que j'ai présentés à Rosalie et qui pourraient être susceptibles de l'aider:

- **Se donner le droit d'échouer et se rappeler que l'échec est synonyme d'apprentissage.**
- **Se rappeler que le fait d'échouer ne diminue en rien notre valeur personnelle et n'altère pas notre identité.**
- **Se rappeler nos motivations derrière nos entreprises (Est-ce que ce projet ou cet emploi a toujours du sens pour moi ? Pour quelles raisons me suis-je lancée dans ce projet à la base et cela me convient-il toujours?).**
- **Retrouver le plaisir à effectuer nos tâches au travail et se rappeler ce qu'elles nous apportent.**
- **Morceler les tâches qui nous paraissent insurmontables en petites tâches ou en étapes effectuées de façon successive.**
- **Bien s'entourer socialement : prendre le temps de voir des personnes significatives qui nous apportent du réconfort.**
- **Apprendre à canaliser notre stress dans une activité constructive pour éviter qu'il devienne anxiété.**
- **Apprendre à dresser un portrait RÉALISTE de la personne que nous sommes : de nos forces, nos compétences et nos limites (parce que nous en avons tous).**
- **Apprendre à gérer notre temps, se faire un horaire, planifier l'exécution des tâches importantes.**
- **Trouver des solutions concrètes aux problèmes concrets.**
- **Être indulgent envers nous-mêmes et devenir notre meilleur ami.**
- **Éviter les pensées toxiques et le piège de la rumination, car ressasser des idées qui ne sont pas constructives ne fait qu'entretenir l'anxiété.**
- **Favoriser l'équilibre dans les différentes sphères de notre vie.**
- **Se rappeler que l'objectif devrait être d'effectuer un travail raisonnable dans un délai raisonnable plutôt qu'un travail parfait dans un délai interminable et qui plus est, au détriment des autres tâches qui continuent de s'empiler sur notre « To do list ».**
- **Éviter de saboter son travail en étant trop préoccupé par l'inquiétude du résultat.**
- **Éviter de se comparer à nos collègues.**
- **Se défaire de la conviction que pour réussir, il faut passer uniquement par l'effort intellectuel et la surcharge de travail.**

En terminant, je voulais vous faire part des raisons qui ont motivé mon choix de sujet pour cet article. Tout d'abord, j'ai choisi de traiter de l'anxiété dont la prévalence serait plus élevée dans la population féminine, à qui incombe souvent la négociation de la conciliation travail-famille et qui de plus négocie souvent avec plusieurs rôles à la fois. Il m'est également arrivé d'observer que l'anxiété de performance est présente chez les personnes handicapées par le fait que leur handicap peut ralentir leur capacité de production et par le fait même, leur performance. Rappelez-vous que les adaptations de postes de travail visent à vous aider en ce sens et que l'essence même du travail n'est pas la performance, mais l'implication dans une activité porteuse de sens qui permet de contribuer à la société, de s'épanouir et de pourvoir à ses besoins financiers.

Je vous laisse sur ces idées en ayant une pensée pour Rosalie que je peux, par ailleurs, très bien comprendre, car comme beaucoup d'autres, j'ai déjà eu à négocier avec l'anxiété de performance. S'en défaire n'est pas une mince tâche et demande de faire preuve d'une affection inconditionnelle envers nous-mêmes et de diminuer les attentes irréalistes que nous entretenons ou qui nous sont adressées.

Je sais que ce n'est pas facile. Alors, je te dis : tiens bon, chère Rosalie!