

# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : 11 ASTUCES PRATIQUES

Par Dorothée Blancheton

ON PASSE EN MOYENNE SEPT HEURES PAR JOUR AU TRAVAIL, ALORS MIEUX VAUT S'Y SENTIR BIEN. AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE, GESTION DU STRESS, EFFICACITÉ, RELATIONS AVEC SES COLLÈGUES... VOICI ENFIN LES BONS INGRÉDIENTS POUR DÉMARRER L'ANNÉE AVEC ENTRAIN AU BUREAU.

## **L**a bonne posture

Vous passez la plupart de vos journées assise à votre bureau ? Selon les recommandations de l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité), "la hauteur idéale de l'assise est déterminée en posant les pieds à plat sur le sol avec les cuisses horizontales". Sur ordinateur, vos yeux doivent être au niveau du haut du moniteur, "les mains dans le prolongement des avant-bras, l'angle bras/avant-bras compris entre 90 et 35°, les pieds reposent de préférence à plat au sol mais un repose-

*pied est parfois indispensable, notamment pour les opérateurs de petite taille". Ajustez, si possible, votre siège et votre table de bureau. Laissez un espace devant le clavier pour y poser vos mains et soulager vos épaules. Enfin, privilégiez un clavier séparé de l'écran afin de régler la distance de lecture en fonction du confort visuel et de l'usage optimal du plan de travail.*

## **Bien aménager son bureau**

Dans la mesure du possible, Carole Imbert, spécialiste en feng shui et auteure de *Premiers pas vers le*





© Kate Mangostar / Freepik

*feng shui* : le bien-être par l'habitat, recommande d'éviter de tourner le dos à la porte. Vous serez moins stressée à l'idée de ne pas voir qui entre dans la pièce. Il est donc préférable de placer votre siège dos au mur, la fenêtre et la porte de chaque côté de vous. En face, le mur doit être assez éloigné. Vous pouvez y accrocher un tableau qui vous inspire et vous pousse à atteindre vos objectifs.

Le cadre de travail doit être le plus naturel possible ; préférez donc un bureau en bois aux formes arrondies. Votre table est en verre ? Selon les prin-

cipes énoncés par le feng shui, ce matériau est fatigant ; recouvrez-le donc d'un sous-main en cuir.

### Un environnement épuré

La journée commence et votre bureau est encombré et en désordre. Motivant ? Non, on est d'accord. Astuce : évitez d'avoir 50 objets avec la même utilité ; cela crée une saturation visuelle et renvoie l'idée que l'on est débordée. Rangez donc régulièrement votre bureau et jetez les gobelets de café vides. Même chose pour l'ordinateur : triezy vos mails et vos dossiers. Vous créez ainsi un équilibre intérieur.

Enfin, mieux vaut des espaces vides et sobres que saturés de couleurs ; vous pouvez disposer quelques objets rouges sur votre bureau pour vous donner de l'énergie, par petites touches.

### Les bonnes plantes

*"Les plantes ont un chi, une énergie vitale. Elles apportent de l'oxygène, nous donnent envie de respirer. Cela nous ramène à l'équilibre, au bien-être"*, indique Carole Imbert. Optimisez ces vertus en optant pour des plantes dépolluantes.

L'experte en feng shui plébiscite le spathiphyllum pour sa facilité d'entretien. Même chose pour la crassula, une plante grasse efficace contre les ondes électromagnétiques. En revanche, elle déconseille les cactus, coupants et tranchants.

### L'éclairage

Dans l'idéal, mieux vaut travailler près d'une fenêtre, à la lumière naturelle, pour ménager vos yeux. Multipliez les sources lumineuses pour éviter un trop grand contraste entre un bureau bien éclairé et une pièce obscure.

Placez une lampe de bureau avec un bras articulé et une tête orientable à côté de votre ordinateur, à gauche pour les droitiers et à droite pour les gauchers, pour éviter les ombres portées. Privilégiez un éclairage chaud, pas trop blanc, pour se rapprocher de la lumière naturelle.

Carole Imbert préconise l'ajout d'une lampe de luminothérapie et d'en profiter en séances de 20 minutes par jour. Vous gagnerez ainsi en vitalité et éviterez la dépression saisonnière.

### Les huiles essentielles

Dans un environnement stressant, "diffusez par moments de l'huile essentielle (HE) de lavande fine ou de petit-grain bigarade. Elles sont apaisantes, décontractantes, douces et assez bien tolérées", suggère Julie Cappo, aromaturge. Assurez-vous au préalable que cela convient à vos collègues. Pour rappel, les HE sont déconseillées pour les femmes enceintes, les personnes sensibles et les enfants de moins de 7 ans.

Pour un usage personnel, après avoir fait un test de tolérance dans le pli du coude, appliquez 1 goutte de chacune de ces huiles sur vos poignets et respirez. Il est possible de sentir un flacon d'HE de laurier noble pour combattre le trac, idéal pour se booster avant une réunion ou un entretien important ! En cas de surmenage intellectuel, faites de même avec l'HE de romarin à cinéole une ou deux fois par jour. Enfin, il existe des diffuseurs USB, à brancher sur votre ordinateur, pour une diffusion limitée à votre poste de travail.

### Gérer les priorités

Pour travailler plus efficacement et être moins surmenée, gérez vos priorités. Diane Ballonad Rolland, coach en gestion du temps et du stress, et auteure de *Magical Timing au travail* (éd. Rustica), recommande de noter 3 à 5 tâches à effectuer dans la journée. Vous aurez ainsi un fil rouge réaliste et vous vous disperserez moins. Consultez vos mails puis éteignez votre messagerie. De la même manière, transférez votre ligne et fermez la porte de votre bureau sur un temps précis pour gagner en attention. En open space, utilisez des indices visuels pour montrer que vous êtes indisponible momentanément. Portez un casque audio, par exemple, il limitera en même temps le bruit avoisinant.

### Une pause s'impose

Toutes les 90 minutes au moins, faites une pause pour oxygéner votre cerveau et renouveler votre

attention. Cela évite l'épuisement professionnel. Discutez avec vos collègues, buvez un verre d'eau, sortez de votre bureau, aérez-vous. Pendant ce temps, votre cerveau travaille autrement, cela lui demande moins d'effort et il retrouve de l'énergie. Dans votre agenda, réhabilitez des plages de temps dédiées à la réflexion. "Ne restez pas à 100 % dans l'opérationnel. Prenez 1 à 2 heures chaque semaine pour penser vos missions et prendre de la distance ; c'est ce qui pêche quand on est débordée", ajoute la coach.

### Le télétravail

Certaines entreprises acceptent le télétravail. Une bonne idée pour gagner du temps sur le transport et être moins fatiguée. Le faire un ou deux jours par semaine permet de rester connectée à la vie de l'entreprise, à votre service et à vos collègues. Attention cependant, cela convient mieux à certaines personnes qu'à d'autres.

### En freelance

Vous travaillez à votre compte et avez du mal à poser des limites entre votre vie de famille et votre activité professionnelle ? Là aussi, évitez les distractions et définissez des horaires de travail. "Après avoir conduit mes enfants à l'école, je vais au café pour permettre un sas de transition. J'y note mes objectifs de la journée. Quand je rentre chez moi, je reviens au bureau dans un autre état d'esprit", précise Diane Ballonad Rolland. Si vous avez du mal à considérer votre logement comme votre bureau, tentez le coworking ! Vous pouvez y louer un bureau sur le long terme ou ponctuellement. La coach explique que cela permet de sortir de chez soi, de développer son réseau, de se renouveler et



© Kate Mangostar / Freepik

d'éviter, à terme, le risque d'isolement social. Vous retrouverez ainsi un cadre professionnel et stimulant.

### Créer de bonnes relations

Si vous avez un poste à responsabilité, vous pouvez d'autant plus influencer sur l'ambiance au travail. *"Les équipes aiment avoir de l'autonomie pour mener à bien un projet. L'idéal est d'être un leader au service des employés. En évitant les problèmes hiérarchiques classiques, on améliore déjà le climat de travail"*, explique Jean Cottraux, psychiatre et auteur de *Psychologie positive et bien-être au travail* (éd. Elsevier Masson).

La relation avec votre supérieur est tendue ? Inutile d'attendre un burn-out pour prendre les devants.

Parlez-en à un tiers, un DRH ou le médecin du travail, afin qu'il vous aide en toute discrétion. L'expert recommande de consulter un psychothérapeute spécialisé en thérapie comportementale et cognitive ([www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)). Grâce à des jeux de rôle d'affirmation de soi, vous apprendrez à résister aux pressions et gagnerez en confiance. Enfin, la méditation et la relaxation peuvent aider à créer un espace de réflexion qui réduit la pression pendant un moment.

De quoi aborder l'année plus sereinement ! ■

### À CONSULTER

[www.harmonizen.fr](http://www.harmonizen.fr)  
[www.julieappo-aromatologue.com](http://www.julieappo-aromatologue.com)  
[www.dianeballonadrolland.com](http://www.dianeballonadrolland.com)