

## **BUREAUPHOBIE Peur du bureau**

### **Qu'est-ce que la phobie du bureau ?**

Ainsi, l'ergophobie se traduit littéralement par "peur du travail". Contrairement au simple stress ou à l'anxiété occasionnelle que de nombreux individus peuvent ressentir face à certaines tâches ou à un environnement de travail difficile, l'ergophobie est une véritable phobie, souvent invalidante.

### **Pourquoi suis-je anxieux au bureau ?**

L'anxiété au travail peut être déclenchée par votre environnement, notamment vos collègues, votre supérieur hiérarchique, les petites tâches ou les grands projets . Si vous souffrez d'anxiété au travail, vous pourriez remarquer des signes tels que : une anxiété ou une nervosité excessive ; des changements physiques comme une transpiration excessive ou des tremblements.

### **Comment puis-je me détresser au bureau ?**

Commencez par expirer tout l'air de vos poumons. Ensuite, inspirez lentement en comptant jusqu'à quatre. Gardez votre respiration pendant quatre secondes, puis expirez doucement pendant quatre secondes. Enfin, retenez votre souffle, poumons vides, pendant 4 secondes.

### **Qu'est-ce que le syndrome du bureau ?**

Le syndrome du bureau dépasse la simple douleur. Il provoque un épuisement mental profond et une fatigue persistante, rendant la concentration impossible. L'impact psychologique est réel : anxiété, irritabilité et sentiment de vide lié aux tâches répétitives (bore-out) s'installent progressivement.

### **Qu'est-ce que la phobie du bureau ?**

Cela pourrait faire sourire et pourtant, la phobie du travail, ou ergophobie, est bien réelle. Cette terreur qui empêche de travailler, de se rendre au bureau et parfois même de chercher un emploi est cause de grandes souffrances pour les personnes qui y sont sujettes.

### **Le syndrome du bureau est-il réversible ?**

Le syndrome de bureau est traitable et guérissable, mais il exige la pleine coopération du patient. Cela implique des changements de mode de vie, tant au travail qu'à la maison.

### **Quelle est la cause du syndrome du bureau ?**

Le syndrome myofascial est causé par des mouvements musculaires répétitifs . Cela peut être dû à des gestes répétitifs pratiqués dans le cadre d'un travail ou d'un loisir, ou encore à des tensions musculaires liées au stress. Par exemple, rester assis devant un ordinateur ou incliner la tête en avant pour envoyer des SMS avec son téléphone portable sont des gestes répétitifs courants de nos jours.

### **Comment remédier au syndrome du bureau ?**

Modifiez régulièrement votre position assise : changez-la toutes les une à deux heures pour prévenir la fatigue musculaire et éviter de vous avachir. Vous pouvez également ajuster l'inclinaison de votre siège et éviter de vous asseoir au bord. Intégrez de l'exercice à votre quotidien : essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice trois fois par semaine.

## Le Stress au travail

Contenu validé par la Direction médicale de Qare.

Le pourcentage de Français souffrant de stress au travail serait très élevé, près de 55 %, selon une étude datant de 2020. La pandémie de coronavirus a fait augmenter ces chiffres en accentuant les problèmes de santé mentale. Un stress prolongé peut avoir des conséquences sur la santé. L'équipe médicale de Qare vous aide à reconnaître les signes du stress et vous livre des solutions pour mieux le gérer.

### Comment se manifeste le stress lié au travail ?

Par définition, le stress a des effets sur notre organisme, qu'il soit lié au travail ou non. Les **signes physiques** les plus fréquents provoqués par le stress sont :

- la fatigue ;
- les problèmes de sommeil ;
- les douleurs et tensions musculaires ;
- les maux de tête, voire migraines ;
- les troubles digestifs comme les maux de ventre ;
- la fatigue chronique ;
- l'augmentation de la pression artérielle.

### Stress au travail : symptômes psychologiques et comportementaux

Évidemment, le stress ne se traduit pas uniquement par des symptômes physiques. Il a également un effet **au niveau cognitif**. Si vous souffrez de stress au travail, cela peut augmenter votre niveau d'alerte et de **vigilance** (ce qui crée de la fatigue et une sensation de tension). Il peut également entraîner des **troubles de l'humeur**, une plus grande agressivité ou irritabilité. Vous pouvez vous sentir plus à fleur de peau, anxieux, voire plus déprimé à cause du stress, surtout si cela dure.

### Quelles sont les conséquences du stress au travail ?

Le stress au travail est un phénomène fréquent et entraîne régulièrement des troubles comme des **problèmes de sommeil**, notamment des insomnies ou des difficultés d'endormissement. À la longue, cela peut avoir des conséquences sur votre santé. Les insomnies provoquées par le stress au travail génèrent de la fatigue, mais aussi des **difficultés de concentration** et une perte d'efficacité.

Le stress au travail peut également favoriser des problèmes de santé comme l'**hypertension artérielle**, qui est un facteur de risque pour certaines maladies cardiovasculaires. Ces maladies peuvent favoriser les AVC, mais le stress au travail n'est cependant pas la cause directe de ces problèmes. Le stress peut également avoir un **effet sur votre poids**. Certaines personnes mangent plus et, au contraire, d'autres moins. En revanche, le stress au travail n'est pas responsable du diabète, mais ce dernier peut découler de ces changements d'habitudes alimentaires.

### Pourquoi je stresse au travail ?

Le stress est une **réaction normale** de l'organisme face à des situations qui peuvent nous mettre en difficulté. Il existe un « bon stress » qui peut vous aider justement à surmonter

certaines épreuves. Lorsqu'à votre travail vous avez un projet important à terminer, vous allez être plus actif sous l'effet de la pression et du stress. Vous pouvez également ressentir du stress lorsque vous commencez un **nouveau travail**, ce qui est tout à fait normal.

Le stress peut donc vous aider à être plus performant en restant concentré sur votre objectif, encore faut-il savoir le gérer. Un **excès de stress** peut finir par paralyser et avoir des effets négatifs.

### **Les causes du stress au travail**

Il existe donc un stress plutôt sain lié au travail, s'il reste occasionnel. Si vous subissez constamment des **pressions au travail**, cela peut être source de stress continu. C'est peut être également le signe d'un **problème d'organisation** ou d'effectif. Voici des exemples de facteurs de stress dans le milieu professionnel :

- une **surcharge** de travail ;
- des **horaires à rallonge**, un rythme de travail intense ;
- un manque de repos ;
- des frontières entre vie personnelle et professionnelle brouillées ;
- des **tensions relationnels** avec le public ;
- le fait de devoir cacher ses émotions, par exemple, dans les métiers de service ;
- des problèmes relationnelles et des désaccords avec des collègues ou la hiérarchie ;
- un **manque d'autonomie** ;
- des procédures lourdes et rigides ;
- le **manque de reconnaissance** ;
- les postes avec de nombreuses responsabilités ;
- le **manque de moyens** pour effectuer son travail correctement ;
- une **insécurité face à l'emploi** (ex : peur de perdre son travail).

### **La crise du covid : facteur de stress au travail**

La crise sanitaire du covid-19 est source de stress et d'anxiété. De plus, les mesures sanitaires ont modifié les façons de travailler, notamment avec le **télétravail**. Selon une étude, près de la moitié des salariés serait en **détresse psychologique**. Cela est notamment dû aux changements liés à la crise, mais aussi à la peur de perdre son emploi.

Les confinements et le télétravail sont des facteurs de stress et peuvent brouiller les frontières entre la vie privée et professionnelle. Les **relations avec les collègues** ont été détériorées en raison de la distance. Durant les confinements, certains salariés doivent également **gérer les enfants** à la maison.

### **Stress au travail : que faire ?**

Les solutions contre le stress au travail doivent être adaptées aux difficultés que vous rencontrez. Si cela vient d'un problème d'organisation ou d'une surcharge de travail, nous vous conseillons d'en parler à vos supérieurs pour **aménager votre poste**. Une situation de stress au travail peut déboucher sur un **burn-out**.

Si vous souffrez d'anxiété ou de stress au travail, vous pouvez **consulter un médecin**, et pourquoi pas, envisager des **solutions alternatives**, comme l'**hypnose**. C'est une méthode qui a fait ses preuves et qui est recommandée. La **méditation** est aussi une solution pouvant vous aider à mieux gérer le stress lié au travail. Certains traitements naturels, comme

l'homéopathie, sont parfois recommandés contre le stress au travail, mais n'ont cependant pas d'effet prouvé.

### **Comment gérer le stress au travail ?**

Voici quelques conseils pour améliorer votre gestion du stress au travail :

- **prioriser ses tâches** ;
- **déléguer** ce que vous pouvez ;
- ne pas surréagir, relativiser ;
- **limiter les conflits** ;
- vous prévoir de vrais **temps de pause** dans la journée ;
- travailler sur votre peur de décevoir ;
- expliquer à vos supérieurs si vous avez déjà trop de travail ;
- utiliser votre temps libre pour faire des activités qui vous plaisent ;
- **faire du sport** car il aide à réduire l'anxiété ;
- vous coucher plus tôt si vous avez des difficultés à dormir.

### **Stress au travail : comment obtenir un arrêt maladie ?**

Les arrêts maladies ne sont pas systématiques en cas de stress. Selon vos symptômes et les conséquences de ce stress sur votre santé mentale et physique, un médecin peut vous en délivrer un d'une **durée variable**. Par exemple, si vous avez eu un **accident au travail**, débouchant sur un stress post-traumatique, un arrêt de travail peut effectivement être nécessaire. En cas de **grossesse**, un aménagement de poste peut être effectué pour éviter le stress dû au travail. Un arrêt n'est pas toujours nécessaire.

© <https://www.qare.fr/sante/stress/travail/>