

Stress au travail: faites-vous une fleur

Nous sommes tous confrontés à la même réalité: nous devons travailler pour gagner notre vie et subvenir à nos besoins. Que faire quand notre environnement de travail ne nous permet pas de nous épanouir et que les situations anxieuses se multiplient?

Les collègues

Plusieurs jours par semaine, nous côtoyons nos collègues. Nous ne les choisissons pas et pourtant, il faut composer avec leur caractère et leur façon de travailler, parfois aux antipodes des nôtres. De simples différences de point de vue ou de tempérament peuvent devenir des sources de conflits, très lourdes à vivre au quotidien.

Le travail avant tout!

Dans une société où le rendement est primordial et où le moindre signe de faiblesse est sanctionné, il arrive pourtant que l'on ne se sente pas à la hauteur de la tâche à accomplir, dépassé. Les responsabilités deviennent trop lourdes, la fatigue s'installe mais il faut continuer malgré tout. Par loyauté, culpabilité, peur du qu'en-dira-t-on, de perdre son travail, ou parce qu'on ne sait simplement pas dire non!

Et la vie de famille?

Les heures passées à travailler sont au détriment de la vie fa-



mille. La culpabilité peut s'installer quant à des absences trop longues ou répétées et un sentiment de négligence vis-à-vis de ses proches.

Plus le cœur à l'ouvrage

Lorsque nous débutons dans le monde du travail, nous sommes remplis d'ambition, de projets, ... mais il est fréquent de se retrouver confronté à l'immobilisme ambiant ou à une structure très rigide qui ne laisse aucune place aux initiatives personnelles. Avec les années, la motivation s'essouffle. Nous allons travailler sans trop savoir pourquoi, parce qu'il faut bien. Nous cherchons,



Humilité, simplicité et compassion

Telle était la devise du Docteur Edward Bach. « *Tant que notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout n'est que joie et paix, bonheur et santé.* »

En repérant les émotions et états d'esprit qui nous ennuiant, nous dérangent, nous pouvons trouver les remèdes dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre.

Convaincu que la nature offrait tout ce dont nous avons besoin, entre 1928 et 1935, il y collecta 38 fleurs et bourgeons d'arbres.

Il souhaitait que son système de guérison soit le plus simple possible et utilisé par tous.

Il décrit avec précision chaque état émotionnel lié aux fleurs afin que nous puissions facilement les retrouver en nous-même.

Les fleurs nous accompagnent naturellement vers un retour à l'équilibre.

parfois en vain, l'énergie pour nous mettre au travail alors que la tâche à accomplir est loin d'être insurmontable.

A vos ordres!

Plein de bonnes intentions, nous aimons donner des conseils à nos collègues, qui sonnent parfois comme des ordres, les convaincre que nous avons LA solution ... et ils n'en font rien. Les ingrats! Le chef, lui, veut que son entreprise tourne, il donne des directives qui ne sont pas toujours suivies. Quelle insolence!

Toutes ces situations sont génératrices d'émotions. A la lecture de l'un ou l'autre exemple, vous vous êtes certainement senti concerné, votre corps a réagi: estomac qui se noue, gorge qui se serre, tension musculaire. Pourtant, ni la situation ni les collègues ne sont amenés à changer. Il est important de faire un travail de l'intérieur.

La méthode des fleurs de Bach vous invite à vous poser cette

question: "qu'est-ce que je vis maintenant?". Quelle est la difficulté qui, pour l'instant, vous semble prendre trop de place? La difficulté est le résultat d'un déséquilibre et vous pouvez rétablir l'équilibre grâce à une fleur de Bach.

Les exemples ci-après vous éclaireront sur les différentes fleurs à prendre si vous rencontrez des difficultés au travail. La liste est toutefois non exhaustive. Des conseillers agréés sont disponibles partout en Belgique pour vous donner un autre éclairage sur vos états émotionnels et vous proposent une approche personnalisée. Une sélection de Conseillers est disponible sur ce site.

Johanne POTUMS
www.aimotions.be
0476/86 68 28



Les remèdes

Les 38 remèdes couvrent tous les états émotionnels et se présentent sous forme liquide, conservés dans de l'alcool. Vous les trouverez en pharmacie ou en magasin bio.

Posologie

- Prenez deux gouttes de chaque fleur sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

OU

- Diluez deux gouttes de chaque fleur dans un flacon avec pipette de 30 ml d'eau de source dont vous prenez 4 gouttes sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

- Mélangez 7 fleurs au maximum.

- Prenez la fleur ou le mélange au minimum 4 fois par jour. Vous pouvez dépasser la dose et en prendre dès que vous sentez un état émotionnel apparaître et ce, jusqu'à sa disparition (espacez la prise de quelques minutes).

- Ne mettez pas la pipette en contact avec la bouche.



Vers l'annuaire des conseillers en fleurs de Bach Belgique



Bermude ASBL
VOTRE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT

Mes collègues me rajoutent sans cesse du travail. Ce n'est pas à moi de le faire mais je n'arrive pas à leur dire non.

Centaury pour poser vos limites et vous respecter tout en restant disponible pour les autres.

Comment peut-on être lent à ce point?

Impatiens pour être patient lorsque les autres évoluent à un autre rythme.



Ca fait une semaine que je travaille non-stop. Il faut que je termine, quoi qu'il arrive!

Oak pour mieux identifier et respecter vos limites, et pouvoir vous arrêter à temps.

Je n'arrive plus à avancer. Je suis dépassée, je ne sais plus par quel bout commencer.

Elm pour pouvoir déléguer certaines tâches, établir des priorités, reprendre confiance en vos capacités.

Je suis constamment en train de dire à mes collègues ce qu'ils doivent faire et ils n'écoutent rien!

Celui-là, il me tape sur les nerfs. Il ne connaît pas son boulot. Quel imbécile!

Vine pour rester ouvert à l'avis des autres et suggérer vos idées plutôt que les imposer.

Beech pour plus de compassion et de tolérance envers les autres.

On me propose un poste dans un autre service. C'est mieux payé mais c'est plus de responsabilités. Je ne sais pas quoi faire, j'hésite.

Quand ma collègue passe des appels personnels alors qu'on est débordés, ça me met tellement en colère que j'ai peur de perdre le contrôle de moi-même.

Scleranthus pour savoir ce que vous voulez et pouvoir poser un choix.

Cherry Plum pour retrouver votre calme et le contrôle de vous-même.

J'ai du mal à m'y mettre, je reporte sans arrêt. Pourtant, au final, le boulot n'est pas si terrible.

Hornbeam pour susciter la petite étincelle qui vous donnera l'énergie pour démarrer.



Au boulot, ça va... Ce que je fais n'est pas très passionnant mais il faut bien que je gagne ma vie. C'est comme ça.

Je ne me sens pas capable de mener ce projet à bien. Je préfère le confier à quelqu'un qui le fera mieux que moi.

Wild Rose pour retrouver le goût et l'intérêt pour votre travail.



Larch pour oser prendre des risques, retrouver pleine confiance en vos capacités.