



CONTRE LE BURN-OUT, FAITES DU SPORT !

Pour évacuer son stress et ne pas hurler sur tout le monde en rentrant à la maison, rien de tel que l'exercice. Avis d'un spécialiste, Michel Binder, médecin du sport à la Clinique générale du sport de Paris. « Pas la peine de faire une heure de running par jour, il suffit, par exemple, de descendre trois stations avant son arrêt pour marcher un peu jusqu'au bureau, d'opter pour l'escalier plutôt que pour l'ascenseur ou encore de choisir le Vélib' plutôt que le métro. 30 minutes d'exercice (vélo d'appartement, marche rapide...) trois fois par semaine, si on peut, c'est bien aussi. Le stress fait réagir notre corps comme une Cocotte-Minute qui a besoin d'évacuer, sous peine d'exploser. Or, l'activité physique ralentit le rythme cardiaque et fait baisser la tension artérielle. Du coup, on se détend illico. » Au bord de la crise de nerfs ? www.meteostress.com et www.stressburnout.org mesurent votre niveau de stress. Instructif.

MAISON-BOULOT MIEUX VIVRE SA DOUBLE JOURNÉE

97 % des salariés se sentent préoccupés par l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée*. Huit conseils pour concilier les deux sans stress.

Rester concentrée

Il est bon de s'obliger, par moments, à ne faire qu'une chose à la fois. Si vous accompagnez votre enfant à l'école en pensant à votre réunion budget, vous ne l'écoutez qu'à moitié. Même chose au bureau. Se bloquer un petit moment à heure fixe pour s'occuper de ses problèmes personnels.

Noter tout sur un seul agenda

Harmonisez vos outils d'organisation. Si vous gérez une partie de votre vie d'une façon, et l'autre d'une autre manière, vous n'aurez pas une vision claire de tout ce que vous devez faire. Vous risquez de zapper à la fois des rendez-vous boulot et des rendez-vous perso.

Faire des listes

Ce sont tous nos « il faut que je... » qui nous empêchent de profiter de l'instant présent. Notre

cerveau n'est pas un Post-it géant ! La solution : « se vider la tête » sur un cahier ou un Smartphone.

Anticiper les grignoteurs d'énergie

Traquez tout ce qui vous ralentit. Exemple : préparer la table du petit déjeuner la veille vous laissera du temps pour traîner (un peu) au lit. Au bureau, si l'un de vos interlocuteurs vous transmet toujours les informations au dernier moment, trichez sur la deadline : ce sera moins la course !

Bien « clôturer » chaque moment

Avant de quitter le bureau, notez sur un Post-it les priorités du lendemain. Vous partirez l'esprit plus léger et vous parlerez moins boulot, le soir, en rentrant. De même, au lieu de récupérer votre fille en quatrième vitesse à la crèche, prenez 10 minutes pour écouter la puéricultrice.

Aménager des sas de décompression

C'est essentiel pour ne pas débarquer soucieuse à la maison (ou au bureau). Le matin, profitez de votre temps de transport pour écouter la radio ou lire un roman, vous ressasserez moins la prise de bec avec votre ado. Le soir, dans le bus, essayez de ne pas trop « débriefier » votre journée. L'objectif est de se connecter en douceur du « mode pro » au « mode perso ».

Se libérer du temps pour soi

Prendre un pot de temps en temps entre copines en after-work, c'est vital ! Ne culpabilisez pas. Organisez-vous avec votre conjoint pour que, ce soir-là, ce soit lui qui rentre plus tôt. A charge de revanche. Et pensez à fixer une soirée par semaine en amoureux, pour débrancher complètement.

Verbaliser ses envies

Le soir, osez formuler votre besoin de vous changer ou de prendre une douche avant de vous occuper de vos enfants. Ensuite, n'hésitez pas à couper votre téléphone portable et à éteindre la télévision. Bref, protégez-vous du monde extérieur, avant le rush repas-histoire-coucher.

JULIA DION

* Sondage de l'Observatoire de la parentalité en entreprise, février 2009 (www.observatoire-parentalite.com). Merci à Laurence Einfalt, psychologue, fondatrice de l'agence Jara et auteure, avec Stéphanie Bujon, de « S'organiser, tout simplement ! » (éd. Eyrolles), et à Vanina Gallo, coach (<http://vanina.typepad.fr>).

GARE AUX LAISSES ÉLECTRONIQUES
 MÉFIEZ-VOUS DES SMARTPHONE, QUI PERMETTENT D'ÊTRE DISPONIBLES 24 HEURES SUR 24 ET 7 JOURS SUR 7. MIEUX VAUT S'ISOLER DANS UNE PIÈCE POUR CONSULTER VOTRE BLACKBERRY. LA FRONTIÈRE ENTRE VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE SERA ALORS PRÉSERVÉE, CAR PLUS NETTE.