



Nicole Malenfant  
Auteure et enseignante en éducation à l'enfance  
Collège Édouard-Montpetit et Université de Montréal

## Comment surmonter votre stress au travail ?

**Au travail, vous sentez-vous souvent fatiguée et tendue, sans enthousiasme ? Multipliez-vous les petits problèmes de santé ? Peut-être souffrez-vous de stress ! Le stress se traduit, notamment, par une variation de l'humeur, une fluctuation de l'appétit et du sommeil. Diverses études le démontrent : un stress intense et prolongé affaiblit les défenses immunitaires et représente un risque pour la santé.**

### Passer à l'action

Agir abaisse le niveau de stress. Face à un enjeu important, rien n'est pire que le sentiment d'impuissance pour faire croître la tension. Tentez de remédier au problème sans tarder. D'abord, analysez la situation, trouvez des solutions, puis passez à l'action.

Certains agissements d'enfants, surtout lorsqu'ils se répètent (crise, agressivité, opposition), occasionnent un stress chez l'éducatrice. Les désamorcer dès leur apparition permet d'éviter le pire. « Quand je sens qu'un comportement d'enfant risque d'empirer, je demande aussitôt de l'aide à ma voisine de local. Subtilement, on fait un échange d'enfants pour quelques minutes. Cela suffit pour abaisser la pression de part et d'autre », raconte Marie-Lise Durocher, éducatrice.

### Bien s'organiser

La réduction du stress passe par une planification adaptée et une gestion de l'horaire à la fois souple et prévisible. Préparer à l'avance le matériel pour une activité évite les moments

d'attente susceptibles de désorganiser les enfants. En prévoyant plus de temps pour l'habillage, vous serez moins stressée et les enfants aussi. Les lieux gagnent à être disposés de façon à susciter l'autonomie des petits : aménagement par coins définis, accès facile aux jouets, repères visuels, etc.

Pour minimiser les tensions dues aux oublis et aux trous de mémoire, notez dans un cahier les informations importantes. Non seulement cela permet-il plus de précision, mais ça allège l'esprit.

### Les méfaits du bruit

De façon générale, l'exposition à un bruit non désiré accroît le niveau de stress et peut conduire, à la longue, à un état de fatigue plus sérieux.<sup>1</sup> Pour diminuer le bruit, attaquez-vous en



Plusieurs fois par jour, prenez conscience de votre respiration.

## *Les pensées négatives nous éloignent de la réalité et entretiennent des frustrations qui finissent par nous épuiser.*

premier à ce que vous pouvez contrôler : réduction du volume de voix et des interventions à distance, installation de matériaux absorbants (carpettes, tuiles et panneaux acoustiques, embouts aux pattes de chaises et de tables), diminution des jouets sonores et de la musique de fond.

### **Cultiver la bonne humeur**

Bien que nécessaire, la routine finit par alourdir le quotidien. Le défi pour l'éducatrice consiste à minimiser cet inconvénient : s'émerveiller devant les progrès des enfants, apprendre sans cesse et mettre à profit sa créativité. Bref, se placer dans des conditions propices pour aimer davantage son travail.

Notre bonne humeur, tout autant que notre calme, est contagieuse. Souriez, usez d'humour, jouez ! Les muscles du visage souriant indiquent au cerveau que tout va bien. Celui-ci sécrète alors de l'endorphine, l'hormone du bien-être.

### **Rebâtir son dialogue intérieur**

Les pensées négatives nous éloignent de la réalité et entretiennent des frustrations qui finissent par nous épuiser. À force de se dire que telle situation est pénible, de penser que telle personne est antipathique, on finit par y croire. Il est possible de changer ses pensées

fatalistes (« Il n'y a rien à faire avec cet enfant-là ; ce parent ne veut rien savoir »), en intentions constructives (« Le comportement de cet enfant me pousse à me dépasser ; je vais demander de l'aide pour arriver à parler à ce parent »). Votre ouverture d'esprit joue un rôle important dans la prévention du stress.

### **Savoir se relaxer**

Lors de vos pauses ou de vos congés, offrez-vous des plaisirs sains. Bouger réduit le stress. Alors marchez, nagez, dansez ! Accordez-vous aussi des moments de tranquillité et dormez suffisamment. En renouvelant votre énergie, vous vous assurez d'un meilleur équilibre physique et mental.

« Le temps que vous prenez à vous détendre n'est pas du temps perdu, c'est du temps gagné. »<sup>2</sup> Fait étonnant : les personnes qui ont le plus besoin de relaxation sont souvent celles qui arrivent le moins à se détendre. Se relaxer s'apprend !

### **LA RESPIRATION CONSCIENTE**

Technique de détente par excellence, la respiration consciente se pratique partout, n'importe quand et plusieurs fois par jour. L'expiration constitue la phase la plus libératrice de la respiration. Expirez par la bouche et attardez-vous à votre souffle en l'allongeant graduellement. Quant à l'inspiration, elle vitalise le corps et le cerveau. Tout en inspirant lentement par le nez, sentez l'expansion que cela crée dans votre cage thoracique et votre bas-ventre. Pour sentir davantage le mouvement, posez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine (**encadré**).

### **RIRE ET CHANTER**

Chanter est idéal pour relâcher les tensions ! En toute simplicité, reprenez des chansons de votre enfance ou un répertoire enfantin que vous aimez. Que dire des bienfaits du rire pour

## **JEUX DE RESPIRATION<sup>3</sup> À FAIRE AVEC LES ENFANTS DÈS L'ÂGE DE DEUX ANS**



- **Souffle chaud, souffle froid** : souffler doucement sur sa main avec la bouche grande ouverte. Sentir la chaleur. Puis, souffler avec la bouche en forme de « o ». Percevoir le souffle plus frais. Alternier. Allonger le souffle petit à petit.
- **Que ça sent bon** : sentir le doux parfum d'une fleur imaginaire, se remémorer l'odeur irrésistible d'un gâteau au chocolat ou humer un savon aux arômes fruités.



## PRÉVENTION

activer la respiration et évacuer le trop-plein d'émotions. Riez de bon cœur aussi souvent que possible !

### LES ÉTIREMENTS CONTRÔLÉS

Les étirements font partie de tout programme de relaxation. Ils dénouent les tensions. Étirez-vous à la sortie du lit, après une position stationnaire prolongée. Proposez aux enfants des mises en situation.<sup>3</sup>

- On se réveille, on étire lentement chacune des parties du corps.
- On range des objets imaginaires sur des tablettes à diverses hauteurs avec une main, puis avec les deux mains.
- On imite une girafe qui allonge son cou, un papillon qui déploie ses ailes, un chat qui s'étire.
- On fait le sourire le plus large, le plus longtemps possible, puis on relâche.

### L'AUTOMASSAGE : UN PLUS

Les épaules, le cou, les mâchoires, les mains sont des régions où se logent beaucoup de tensions. Diminuez-les par un toucher lent et conscient. Avec le bout des doigts, par petits mouvements lents de rotation, massez votre front, puis tapotez-le. Frottez doucement le coin des yeux et des sourcils en le tirant vers l'extérieur. Massez tempes, menton et nuque ; plissez-les et étirez-les. Proposez aux enfants d'en faire autant !

### Le climat de travail : une responsabilité partagée

Bon nombre d'insatisfactions au travail proviennent de relations interpersonnelles tendues. À la suite d'un conflit, osez parler de vos mécontentements et de vos émotions avec les personnes concernées, dans le respect de vous-même et des autres.

N'hésitez pas à demander le soutien de la direction : elle a un grand rôle à jouer pour contrer le stress au travail. De plus, chaque équipe aurait avantage à se doter d'une poli-

tique visant à optimiser la qualité des rapports humains. Quelles sont les valeurs en vigueur dans votre service de garde : éthique, esprit d'équipe, partenariat avec les parents, etc. ?

Se sentir apprécié pour le travail que l'on accomplit agit comme un baume sur le stress. Cela peut prendre différentes formes : carte d'encouragement, commentaire spontané à une collègue, temps lors des réunions pour souligner des gestes remarquables, etc.

Que ce soit par des techniques de détente ou une attitude positive, les stratégies anti-stress sont efficaces à condition d'être exercées régulièrement. De plus, la direction peut transmettre à l'équipe de l'information sur la gestion du stress, l'adaptation au changement et offrir du perfectionnement professionnel. N'attendez pas d'être à bout pour commencer !

*Merci à Marie-Lise Durocher et à Isabelle Chabot, éducatrices au CPE l'Apprenti-sage à Mont-St-Hilaire.  
Photos © Nicole Malenfant*

### RÉFÉRENCES

1. ASSTSAS. « Réduire le bruit dans les services de garde – Solutions acoustiques », *Sans pépins*, vol. 8, n° 2, 2006 - Numéro spécial ([www.asstsas.qc.ca](http://www.asstsas.qc.ca)).
2. CORNEAU, Guy. *Le meilleur de soi*, Éd. de l'Homme, 2007, p. 217.
3. MALENFANT, Nicole. *Jeux de relaxation : pour des enfants détendus et attentifs*, Les Publications du Petit Matin, 2006.



Pour relaxer tout le monde, jouez aux étirements !