

Bien-être

Comment gérer le stress au travail?

P.M.M
Libreville/Gabon

LE stress est omniprésent dans le monde professionnel. Un nouveau poste d'affection, une pile de dossiers à traiter, un patron qui ne vous manifeste aucun signe de reconnaissance, un usager vous insulte ... Vous voilà au bord des nerfs !

ÊTRE stressé est avant tout une réaction normale d'adaptation à une situation. Dans une société qui exige toujours plus de productivité, certaines personnes auront besoin de situation d'urgence, de conflits ou de complexité pour se dépasser et de travailler de façon efficace. D'autres, par contre, réagiront plus violemment à ce qu'il leur semble être

une agression. Selon Olivia Ambaba Koka, psychologue du travail, lorsque le stress est interrompu, l'équilibre revient. Mais s'il devient chronique, il y a danger et nécessité d'être appréhendé.

« Les effets du stress sont nocifs sur la santé de l'individu, sur ses rapports avec son environnement, tout aussi sur sa productivité au travail. Cet état émotionnel a des conséquences sur le style de vie de l'individu qui sera sujet aux troubles physiques et émotionnels. Il peut aussi entraîner l'agressivité ou l'isolement. Et sur le plan professionnel, le stress entraîne une baisse de productivité, l'ennui, l'absentéisme, voire l'épuisement professionnel appelé encore le burn out », a précisé la spécialiste. Poursuivant que le seul remède efficace contre le



Photo : DR

Pour mieux gérer le stress, il faut d'abord accepter l'existence des pressions, les identifier, et les dédramatiser.

stress, c'est de dédramatiser la situation à l'origine de ce malaise.

« Pour bien vivre sa vie au travail, il faut accepter l'existence des pressions et les identifier. A chacun d'élaborer la stratégie qui lui convient. Dans la plupart des cas, ce n'est pas la

situation stressante qui compte le plus, mais plutôt la valeur que nous lui accordons. Dans un premier temps, la connaissance de soi, la lucidité et le recul par rapport à une situation, sont des armes pour s'accommoder ou réduire le stress. Si c'est la pression

ou la charge du travail qui vous stresse par exemple, apprenez à organiser votre travail et le temps que cela prendra. Si vos ressources ne permettent pas de faire face à la contrainte du moment, ne forcez pas et reposez-vous. Ressourcez-vous, il n'y a pas meilleure solution pour faire tomber la pression. Pour apprendre à lutter contre le stress, il faut savoir analyser les conflits, afin d'en extraire des données positives, relativiser les choses, avoir confiance en soi, se protéger et tirer des leçons des échecs », a poursuivi Mme Ambaba Koka.

Au final, le stress, ce mal des temps modernes n'est pas toujours une "calamité", telle que le perceivent certains. Il peut être endigué de façon individuelle. A chacun de savoir gérer la situation.

Marie de Libreville/ Ouverture du " Waz des vacances "

Une tribune de divertissement pour les jeunes de Plaine-Niger

P.M.M
Libreville/Gabon

LES jeunes du 4e arrondissement ont massivement pris part à la 4e édition du «Waz des vacances», lancé hier au quartier Plaine-Niger par Nicaise Sickout-Iguendja, 5e adjoint au maire de la commune de Libreville. Et comme on pouvait s'y attendre, prestations des artistes, jeux et sensibilisations étaient au programme de la rencontre. Un lot d'activités récréatives qui ont permis aux jeunes de cet arrondissement de s'évader et de sortir de leur routine habituelle.

«C'est des moments de divertissement, de sensibilisation, d'information en faveur des habitants de la



Photo : R.H.A

Le "Waz des vacances" une animation destinée aux jeunes des six arrondissements de Libreville.

commune de Libreville. Nous avons pris rendez-vous avec les populations des six arrondissements de la capitale. Sur ce podium itinérant vont se succéder des artistes chanteurs et humoristes. Ce concept vise l'échange, le partage et la communion. Et pour clôturer les vacances en beauté, les jeunes sont bien servis », a souligné le maire

Sickout-Iguendja. Le "Waz de vacances" n'est pas seulement un moment de détente. C'est également l'occasion pour les autorités municipales de deviser avec les Librevillois sur les préoccupations en lien avec leurs missions. A cet effet, les techniciens, issus de principaux secteurs d'activités de la municipalité,



Photo : R.H.A

Vue partielle de l'assistance avec au premier plan des autorités municipales.

ont édifié les jeunes et les moins jeunes sur les questions d'actualité communales. D'ailleurs une série de questions portant, entre autres, sur les missions de la mairie et les devoirs citoyens leur ont été posées.

"Les agents municipaux m'ont demandé de citer les événements de la vie d'un citoyen qui doivent obliga-

toirement être déclarés à l'Etat. J'ai répondu qu'il y a la naissance, le mariage et le décès. Et pour avoir donné la réponse exacte, j'ai reçu des assiettes, des gobelets et des céréales", a fait savoir Yoan, 10 ans.

A souligner que le Waz des vacances se poursuit aujourd'hui à Kingué dans le 3e arrondissement de Libreville.

Édition

L'Harmattan Gabon renaît de ses cendres

L.R.A.
Libreville/Gabon

Une rencontre organisée à Libreville laisse entrevoir un retour de l'éditeur français sur le territoire national.

L'ANTENNE Gabon de l'Harmattan devrait, sous peu, rouvrir ses portes. Une rencontre réunissant ses futurs responsables à Libreville a récemment posé les bases de ce nouveau départ. Présidé par le journaliste et écrivain Jean-Hilaire Otembe Nguema, la réunion a abouti au vote, à l'unanimité, du président de céans comme directeur général

de la représentation au Gabon de l'éditeur français. Une fois dans ses fonctions, le promu a demandé à son équipe de se mettre résolument au travail et de tourner le dos à certaines habitudes, comme celles qui ont fait que le label Harmattan Gabon n'ait véritablement pas existé. "Les enjeux du moment ne permettent plus une telle conduite et une telle posture. Nous devons travailler avec professionnalisme afin d'offrir des ouvrages de qualité au niveau de l'écriture, de la structure, où l'on doit assurer une parfaite cohérence", a indiqué Otembe Nguema. La nouvelle équipe devra donc travailler à la pérenni-



Photo : D.R

L'éditeur français, l'Harmattan, revient, sous peu sur le territoire national.

sation de l'œuvre. Pour ce faire, l'idée de disposer d'un personnel qualifié et dévoué à la tâche a été entérinée. Les profils retenus concernent les correcteurs, un chargé de la communication, un infographe et des directeurs de collection. Les

collections de la nouvelle équipe de l'Harmattan-Gabon touchent principalement à la littérature, à la critique littéraire, aux arts et traditions, à la philosophie, à l'histoire et à la culture.

De cette première réunion

de la nouvelle équipe de l'Harmattan Gabon, on retiendra aussi que la possibilité d'y déposer un manuscrit est ouverte à tout le monde. Les conditions d'acceptation de publication sont fournies aux auteurs sur place, selon les modalités d'usage et le choix du mode d'édition.

A ce propos, le Pr Hervais Sima Eyi, membre du directoire de la nouvelle équipe, donnera une conférence sur le thème de l'édition au Gabon à la fin du mois d'octobre prochain. Une occasion qu'il a dit saisir pour éclairer la lanterne des éventuels auteurs de cette "nouvelle" maison d'édition installée à Libreville.

Ici et ailleurs

• Tabac
Le paquet à 10 euros fin 2020

Le prix du paquet de tabac augmentera six fois en France d'ici fin 2020 pour atteindre 10 euros (6 550 francs CFA), à commencer par une hausse de 35 centimes cette année, a annoncé hier la ministre de la Santé, Agnès Buzyn. "Nous allons harmoniser le prix du paquet de tabac, notamment les (prix) plus faibles, dès la fin de l'année (...) en augmentant en moyenne de 35 centimes d'euros pour aboutir à des paquets à 7,10 euros, puis il y aura une hausse d'un euro en mars prochain", a-t-elle déclaré sur la radio Europe 1. "Il y a aura ensuite des hausses de 50 centimes d'euros en avril et en novembre 2019, de 50 centimes en avril 2020 et de 40 centimes en novembre 2020", a détaillé la ministre.

• Santé
Des questions autour d'Alzheimer

Connue pour provoquer une perte progressive de la mémoire, la maladie d'Alzheimer, dont c'est ce jeudi la Journée mondiale, touche près de 50 millions de personnes dans le monde, en comptant les pathologies apparentées. Mieux connue et mieux diagnostiquée, cette maladie reste pourtant sans traitement curatif. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il y a environ 47 millions de personnes atteintes de démences dans le monde, dont 60 à 70% souffrant de la maladie d'Alzheimer. On enregistre chaque année 9,9 millions de nouveaux cas.

• Gastronomie

Il renonce à ses trois étoiles

Il veut "avoir l'esprit libre" et moins de pression : le chef français Sébastien Bras, patron d'un restaurant 3 étoiles dans le sud de la France, souhaite renoncer à la prestigieuse distinction attribuée par le guide Michelin. Le chef, membre du club très fermé des 27 trois étoiles français, a annoncé hier avoir demandé à ne plus figurer dans le guide rouge en 2018 "en accord avec toute sa famille". Son établissement Le Suquet, à Laguiole, a été honoré d'une 3e étoile en 1999. Sébastien Bras, 46 ans, qui a pris la suite de son père Michel Bras il y a dix ans à la tête du Suquet, explique dans un communiqué vouloir "ouvrir un nouveau chapitre de sa vie professionnelle sans la récompense du guide rouge, mais avec autant de passion pour la cuisine".

Rassemblés par F.S.L.