GESTION DU STRESS

Murielle BAROU
Cadre supérieure de santé paramédical
Master management des organisations
Coach professionnelle certifiée Institut de Coaching International-Genève (Spécialisée santé bien-être)
Praticien en Bilans de compétences
Consultante en Investigation Appréciative

08 octobre 2026

Centre hospitalier Emile roux

1

UNE FORMATION QUI DÉMARRE BIEN C'EST…



- **Prendre le temps** : recul, analyse, partage….
- **Respecter les règles de savoir-vivre** : respect des horaires, des pauses, usage des téléphones réservés au temps de pause
- **Permettre une prise de parole libre :** 3 règles d'or
  - PARTICIPATION
  - BIENVEILLANCE
  - CONFIDENTIALITÉ

2



ORGANISATION DE LA FORMATION

- **Une journée complète en présentiel**
  - Matin : 9h - 13h00
    - Pause à 11h00
  - Reprise à 14h00 fin de la journée à 17h
    - Pause à 15h30

3



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ***Objectif général :***
- Connaitre les mécanismes du stress pour développer des attitudes positives pour préserver son équilibre

- ***Objectifs pédagogiques :***
- Gérer de façon plus efficace ses émotions en situations de stress et se recentrer sur ses propriétés
- Faire appel à ses ressources individuelles pour gérer son stress et se protéger de l'épuisement professionnels

4

DEROULE DE LA FORMATION

- Présentation des participants et du formateur
- Prendre conscience de sa propre représentation du stress
- Connaitre les différentes formes de stress
- Connaitre les différents stades du Syndrome Général d'Adaptation
- Reconnaitre les signaux envoyés par l'organisme
- Identifier les agents stressants qui les provoquent
- Identifier les symptômes du stress pour pouvoir agir
- Savoir repérer les signes qui peuvent induire du mal être au travail
- Avoir des techniques pour maitriser son stress
- Connaitre des moyens pour diminuer les situations de stress professionnel
- Analyser ses propres réactions au stress
- Se fixer des objectifs et un plan d'action pour gérer son stress

5

PRÉSENTATION DES PARTICIPANTS



Photolangage

- Brève présentation personnelle : situation familiale, activités….
- Activité professionnelle, poste occupé, si vous travaillez plutôt seul ou en équipe
- Pourquoi le choix de ces cartes ?
- Quels sont vos attentes de la formation au vu de programme.
- Présentation de l'intervenant

6

QUELQUES CHIFFRES

- Le stress touche près de 9 français sur 10 au cours de leur vie
- Près de 7 femmes sur 10 déclarent que leur stress fait partie de leur vie au quotidien. Elles sont plus affectées que les hommes
- Plus d'1 jeune sur 2 est touché par un stress régulier. La tranche d'âge la plus impactées les 25-34 ans (début d'activité, performance, couple…)
- Selon l'INRS (l'Institut Nationale de Recherche et de Sécurité) le coût social du stress est estimé à 2 à 3 milliards d'euros en France :
  - Dépenses de soins
  - Absentéisme
  - Près de 200 000 nouvelles maladies déclarées en France chaque année sont causées directement par le stress



7

QUELQUES CHIFFRES

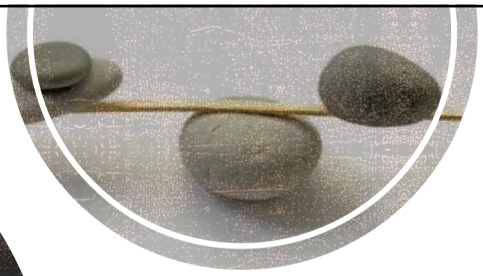
Enquête de La direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques (DARES)

- **44 % des Français déclarent ressentir du stress important dans leur vie professionnelle. Au dessus de la moyenne européenne (environ 38 %)**
- **Plus de 1 salarié sur 2 travaille dans l'urgence**
- **Plus d'un salarié sur 3 reçoit des ordres ou indications contraires**
- **Plus d'un travailleur sur 3 déclare vivre des tensions avec ses collègues ou son supérieur hiérarchique**



8





DEFINITION DU STRESS

Comment le définissez-vous ?

Quels sont les mots qui caractérisent pour vous ce qu'est le stress.

9

DEFINITION DU STRESS

- **Ensemble de réponses produites par l'organisme**
- **Rencontre une situation qui <u>lui demande un effort d'adaptation</u>.**
- **Le corps envoie des signaux stimulateurs qui visent à trouver des réponses à la situation présente.**

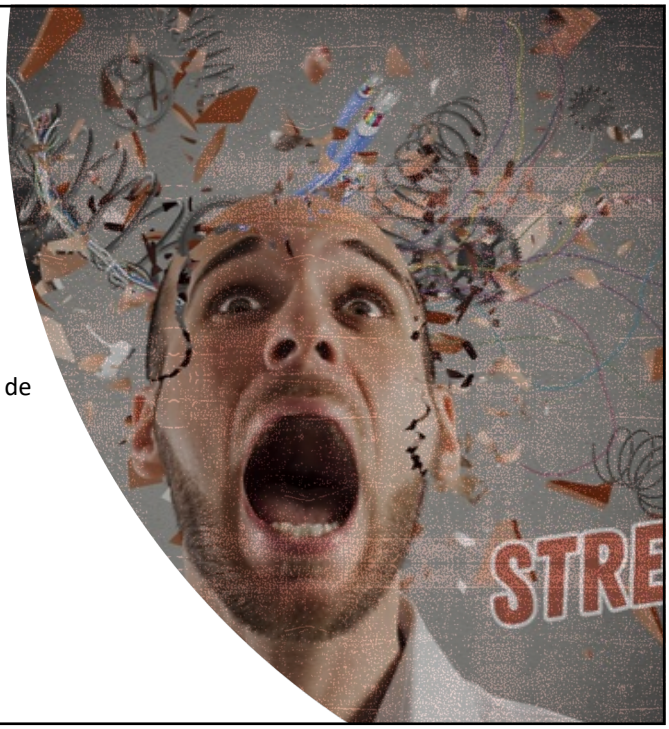


10

DEFINITION DU STRESS

- Réaction physiologique et psychologique réflexe de l'organisme face au danger : émotion
- Hans Selye, endocrinologue, qui a introduit la notion de stress à partir des années 1920.

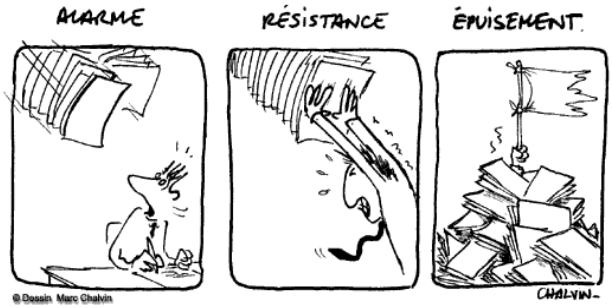
Stress = syndrome général d'adaptation



11

DEFINITION DU STRESS

La théorie de Hans Selye décrit 3 stades d'évolution du Syndrome Général d'Adaptation :



Le stress est une réponse biologique, l'organisme s'épuise

12

DEFINITION DU STRESS

- **Stade 1 : La Réaction D'alarme**

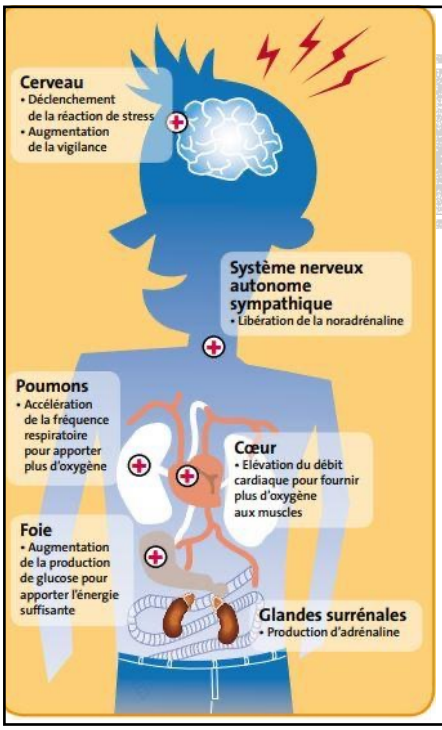
C'est la réaction immédiate à un stress

Face à un stress, les humains se sauvent ou combattent

À ce stade, l'énergie est mobilisée au dépend d'autres systèmes



13



DEFINITION DU STRESS

Réaction de survie immédiate (fuite)

Mobilisation rapide des ressources :

- **L'adrénaline** prépare à l'action physique rapide
- La **noradrénaline** stimule les 5 sens, la concentration et la mémoire.

⟹ Réactions physiologiques : augmentation du rythme cardiaque, respiration rapide, mobilisation des réserves énergétiques.

14

DEFINITION DU STRESS

- **Stade 2 : La Résistance**

Si la réaction d'alarme persiste, le corps s'adapte

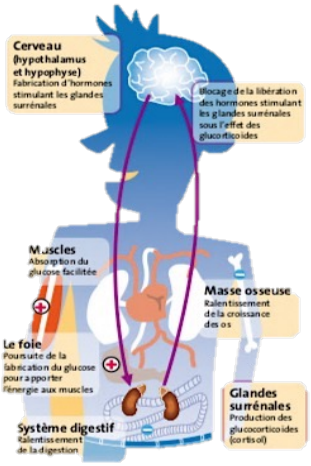
Ceci est mauvais pour notre santé

Toute l'énergie est
concentrée sur la réaction au stress



15

DEFINITION DU STRESS



Résister dans le temps

Libération **du cortisol**, pour maintenir l'état d'alerte qui :

- Stimule la fabrication de glucose : donnant l'énergie à l'organisme pour se défendre,
- Freine la digestion et la croissance des os
- Utilisation des réserves d'énergie…

⇒ Tensions, Fatigue, Anxiété, Troubles digestifs, Palpitations, Troubles du sommeil, vulnérabilité…

Stress **chronique** si plusieurs mois

- **Je vide mes batteries / perte d'énergie**

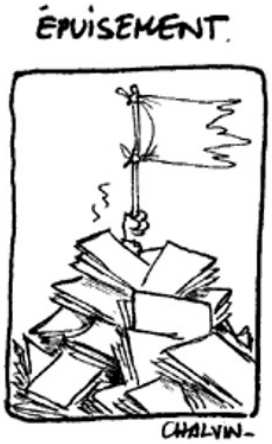
16

DEFINITION DU STRESS

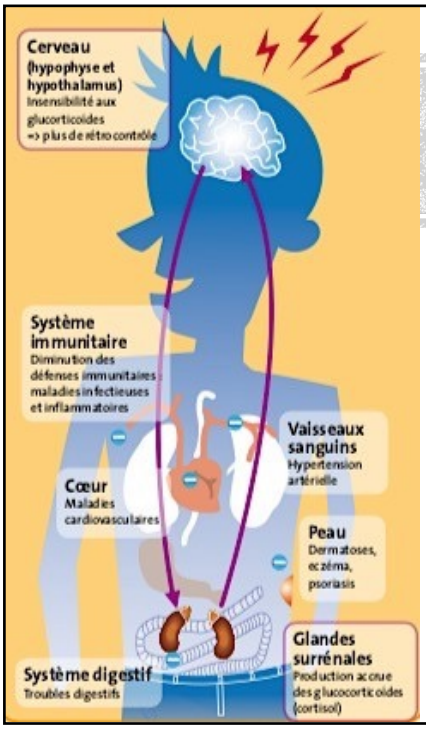
- **Stade 3 : L'épuisement**

Exposition prolongée au stress.

La résistance de notre corps face au stress diminue et finalement cède



17



DEFINITION DU STRESS

Je n'ai plus rien à donner : **Incapacité de faire face au stress**

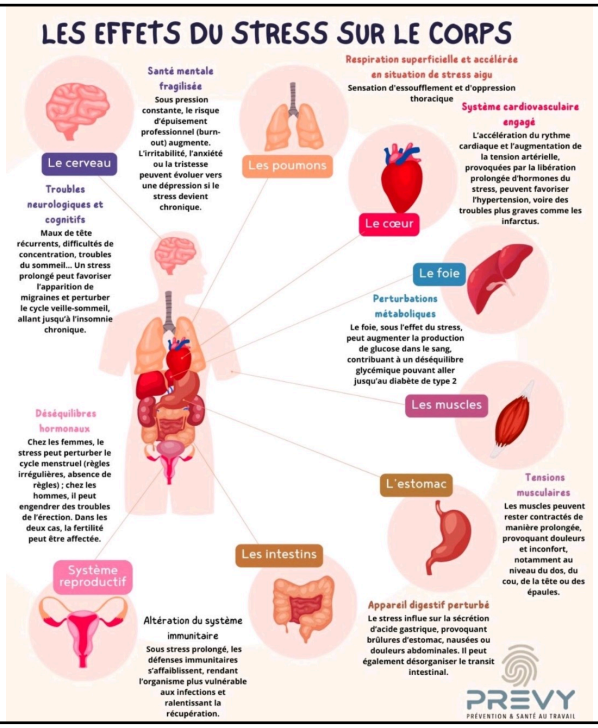
Dépense énergétique des ressources +++ SUREGIME

⟹ **l'organisme ne peut plus répondre de façon adaptée,** baisse production d'hormones et de la résistance physique.

⟹ **toutes les réponses physiologiques perturbées**

Ex. Carence en magnésium qui rend davantage vulnérable ; dysfonctionnements au niveau physique, psychique et social ; Maladies, hypertension, rhumatisme, fatigue chronique…

18



19



DEFINITION DU STRESS

On différencie deux formes de stress

- **Le bon stress ou stress positif, stress favorable**
  - **Motivation** : désir d'avancer, de se dépasser, de trouver des solutions, aide à rester concentré.
  - **Réactions et émotions positives** : intérêt, adaptation, créativité, dépassement de soi, optimisme, surprise, joie, plaisir, excitation, estime de soi…

⇒ Il est de courte durée

20



DEFINITION DU STRESS

- **Le mauvais stress ou stress négatif ou stress défavorable**
  - Fabrique de la **peur, de l'angoisse**
  - Entraine des **réactions et des émotions** qui rendent la situation difficile :

(perte de l'estime de soi, pensées sombres, irritabilité, dévalorisation, agressivité, colère, maux de ventre, difficulté de se concentrer…)

- **Impact sur la santé physique**

(épuisement, diminution des défenses immunitaire…) et mentale il peut entrainer de l'angoisse, de l'anxiété.

Le stress est cumulatif

21

DEFINITION DU STRESS

Le stress est une perception personnelle

Stress individuel

Ce qui est un effort pour un n'en est pas forcément un pour l'autre.

L'interprétation d'une situation **nous est propre**

Notre vécu, notre éducation, nos valeurs, nos croyances, notre confiance en nous, notre environnement…

Somme des contraintes et incertitudes imposées

Charge de travail, délais

Stress sociétal

22

DEFINITION DU STRESS

Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre

Perception des contraintes de l'environnement

/

De ses propres ressources pour y faire face

Le stress n'est pas fonction du niveau absolu des exigences, mais de l'écart perçu entre les exigences et sa propre capacité à y faire face.

Définition de l'Agence Européenne pour la Santé au travail – 2008

23

DEFINITION DU STRESS

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) propose la définition suivante en 2001 :

« Le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelle sont dépassées par les exigences qui lui sont posées. »



24

DEFINITION DU STRESS



Stress aigu ou ponctuel :

- Correspond aux réactions de l'organisme quand vous faites face à une demande, une menace ou un enjeu ponctuel : prise de parole en public, accident…,
- il est **physique** (rythme cardiaque qui s'accélère, respiration rapide, transpiration, flux sanguin dans les jambes…).
- Quand la situation prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent peu après.
- Le stress est de courte durée et s'évacue rapidement.

⟶ peut aider pour affronter certaines situations.

25

DEFINITION DU STRESS



Stress chronique :

- Réponse du corps à une situation de stress qui s'installe dans le temps.
- Réaction sur la longueur.
- C'est un stress cumulatif qui ne s'évacue pas facilement.
- C'est un stress plus **psychologique**
- Le stress chronique a toujours des effets néfastes sur la santé sur le moyen et le long terme.
- La personne s'habitue à ce stress et parfois n'est plus consciente qu'elle est en stress.

26

DEFINITION DU STRESS

On peut aussi parler de Stress post traumatique

- Après un événement extrêmement difficile hors du commun : accident, prise d'otage, guerre, harcèlement, viol…..
- Associe à la fois un stress aigu (intense) et chronique (dans la durée)
- Nécessite l'aide d'un thérapeute



27

DEFINITION DU STRESS

Injonctions reçues dès l'enfance qui impactent nos automatismes

« Drivers »



Sois parfait !

Tout contrôler,
Peur de l' erreur



Fais des efforts

Se dépasser
Peur de l'échec



Fais plaisir

Être aimé
Peur de dire non

Sois fort !



Maîtriser ses émotions
Peur de paraître faible

Dépêche-toi !



Agir vite
Impatience

28

DEFINITION DU STRESS

- **Fais plaisir**

"Je dois faire plaisir aux autres, même à mon détriment."



Grande empathie et sensibilité. A de l'intuition. Serviable et chaleureux.

Empathie excessive qui se sur adapte aux besoins des autres.

- **Permission:**

Fixez-vous des objectifs clairs et réalistes, osez dire non, prenez soin de vos besoins autant que vous prenez soin des besoins des autres, réservez-vous des moments d'intimité, prenez des responsabilités de façon progressive.

- **Antidote: *penser aussi à soi***

29

DEFINITION DU STRESS

- **Sois fort**

"Je dois être fort vis-à-vis des autres, ne pas montrer ma vulnérabilité."



Fiable, supporte la pression, a le sens du devoir. Doué d'imagination.
Rêveur confus et théorique ou charmeur/manipulateur excité par le risque.

Permission

Soyez plus indulgent avec vous-même, acceptez votre vulnérabilité et abandonnez la croyance que vos émotions sont un signe de faiblesse, occupez vous plus de vous-même avec bienveillance, acceptez de compter sur les autres, acceptez d'exprimer vos sentiments, ce n'est pas dangereux.

- **Antidote : *Soyez ouvert.***

30

DEFINITION DU STRESS

- **Fais des efforts**



"Je dois toujours continuer à faire des efforts, tout le temps."

Possède de la créativité et de la flexibilité. Aime rire, s'amuser, la nouveauté.

Rebelle et provocateur qui ne prend pas sa part de la responsabilité.

- **Permission**

Autorisez-vous à faire des choix, à dire non lorsque cela est nécessaire et à privilégier ce qui a du sens pour vous. Acceptez de simplifier certaines situations et de constater que la valeur de votre travail ne dépend pas toujours de l'intensité de l'effort fourni.

Antidote: Réussir à sa mesure.

31

DEFINITION DU STRESS

- **Dépêche-toi**



"Je dois me dépêcher et faire vite les choses."

Mobilise son énergie rapidement, sait agir vite. Fulgurant, vif et mobilisateur.

Cyclique: en forme puis fatigué, puis en forme, puis fatigué... Qui s'épuise.

Permission

Fixez-vous des priorités hiérarchisées, planifiez et anticipez des espaces temps dans votre agenda pour les choses importantes, acceptez le rythme des autres, décrochez de temps en temps pour vous relaxer et prendre du bon temps, apprenez à vivre ici et maintenant, en lien avec vous et le monde qui vous entoure.

- **Antidote: *Prendre votre temps***

32

DEFINITION DU STRESS

- **Sois parfait**

"Je dois être parfait dans tous, les autres aussi."

Doué pour l'organisation et la gestion. Fiable, précis, analytique et discipliné.

Bourreau de travail surmené, exigeant envers lui et les autres, part en croisade.



- **Permissions:**

Vous n'avez pas besoin de tout savoir, donnez-vous le droit à l'erreur, concentrez-vous sur les choses importantes, osez décrocher et prendre du plaisir même si votre travail n'est pas terminé, acceptez les systèmes de valeur différents du vôtre pour élargir votre cadre de référence.

- **Antidote:** ***soyez réaliste.***

33

POUR GÉRER SON STRESS DEUX ÉTAPES PRÉALABLES S'IMPOSENT



- Reconnaitre les signaux envoyés par l'organisme
- Identifier les agents stressants qui les provoquent

34

RECONNAITRE LES SIGNAUX ENVOYÉS PAR L'ORGANISME

- Il s'agit des réactions de chacun face au stress.
- Chacun réagit différemment face à une situation nouvelle, un danger, un contexte anxiogène.
- On peut classer les signes de stress en 4 grandes catégories : **les réactions physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementale.**



35

RECONNAITRE LES SIGNAUX ENVOYÉS PAR L'ORGANISME

MES REACTIONS PHYSIOLOGIQUES

Les plus faciles à reconnaitre.

La libération d'hormone provoque jusqu'à 50 modifications dans notre organisme

- Exemple de symptômes physiologiques :

Transpiration abondante, sueurs froides, maux de tête, maux d'estomac, sensation de crispation au niveau de la mâchoire, des problèmes de sommeil, eczéma, fatigue chronique, une hypertension artérielle…



36

RECONNAITRE LES SIGNAUX ENVOYÉS PAR L'ORGANISME

MES REACTIONS COGNITIVES

Le stress impacte notre façon de penser de réfléchir.

Envahissement de notre mentale par des pensées négatives, ruminations

- Exemple de symptômes cognitifs : pertes de mémoire, troubles de la concentration, difficultés à prendre des décisions, insomnie…



37



RECONNAITRE LES SIGNAUX ENVOYÉS PAR L'ORGANISME

MES REACTIONS EMOTIONNELLES

Peut affecter la qualité de vie.

- Exemple de symptômes émotionnels : irritabilité, impatience, frustration, humeur dépressive, découragement, crises de nerfs, de larmes, colère

Important à savoir : une exposition prolongée au stress peut conduire à la dépression

38

RECONNAITRE LES SIGNAUX ENVOYÉS PAR L'ORGANISME

MES REACTIONS COMPORTEMENTALES

Le stress peut affecter et modifier nos habitudes de vie, notre routine et notre autodiscipline.

Conséquences sur notre santé physique et mentale.

- Exemple des réactions comportementales : problèmes relationnels, agressivité, baisse de motivation, dérèglement alimentaire, difficultés sexuelles, isolement, conduites addictives…



39



La colère

FOCUS SUR MES ÉMOTIONS

- La gestion émotionnelle est une compétence majeure pour prévenir l'épuisement professionnels et renforcer la résilience
- Apprendre à reconnaître et à exprimer ses émotions de manière saine permet de mieux faire face aux défis de la vie professionnelle et personnelle



La peur

Les émotions de bases



La tristesse

La joie



40

A quoi nos émotions servent-elles





<u>À mettre en lumière les besoins</u>

- Elle nous **alerte sur notre état interne**, comment nous nous sentons par rapport à une situation donnée.
- Il existe **5 grands types de besoins** qui seront plus ou moins importants pour chacun : Physiologique, Sécurité (stabilité, protection), Appartenance (intégration sociale), Estime (être reconnu, être aimé), Accomplissement (développement personnel)
- Situation qui **satisfait un besoin** ➡ émotions **agréables**
- **Besoin non satisfait** par une situation ➡ émotions **désagréables**

41

A quoi nos émotions servent-elles



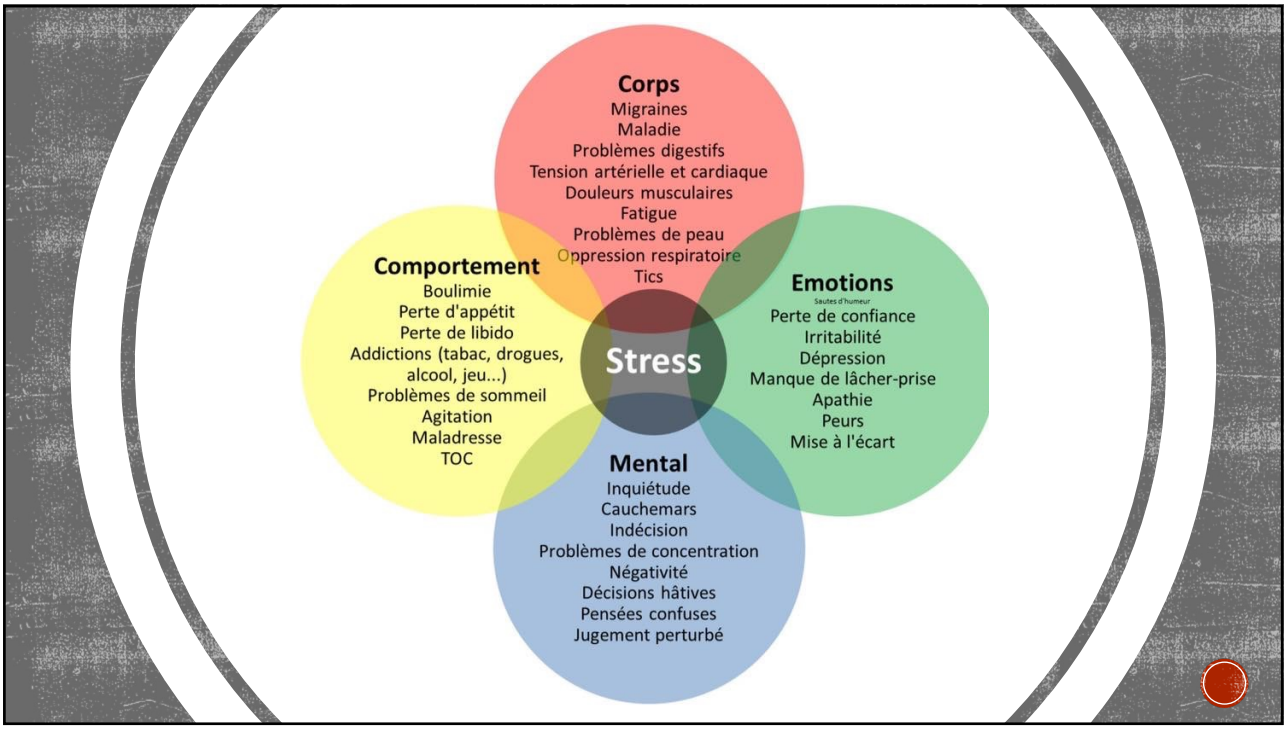
<u>À s'adapter aux situations</u>

Les émotions correspondent à **un système d'alarme** et de **protection**,
Elles **sont le reflet de notre état intérieur.**
Elles nous permettent de réagir rapidement face à un danger selon 3 réponses :

- **l'attaque,**
- **la fuite**
- **le repli**

Elles nous permettent d'anticiper de s'adapter aux situations pour survivre : **les émotions sont utiles**

42



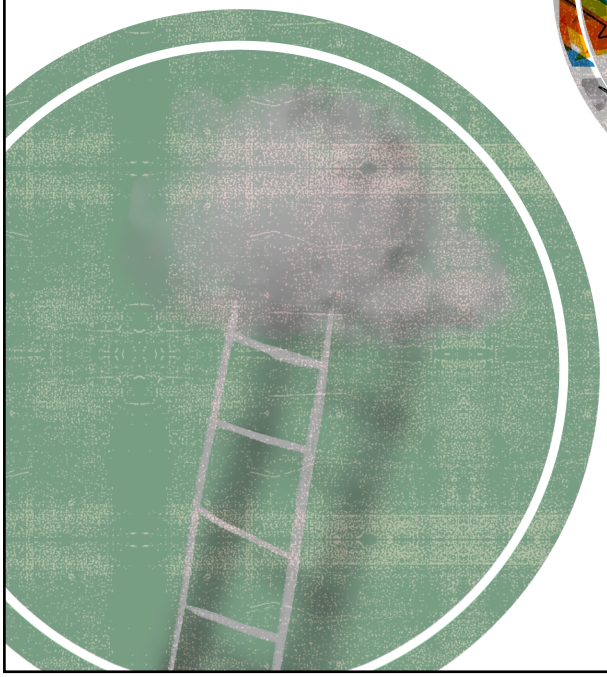
43



- **Les principales sources de stress :**

- L'environnement familial : relation qui se détériore, enfants qui grandissent, incertitude…
- L'environnement social : groupes d'amis, associations…
- L'environnement amoureux : stabilité du couple, relation de confiance, divorce …
- L'environnement professionnel : relation avec les collègues de travail
- Les traumatismes : deuils, accidents…
- Les maladies : attente d'un diagnostic, maladies graves…
- Les finances : enfants en études, période de chômage, crédits…
- Les mécanismes psychologiques : sentiment de rejet, conflits, trahison…

44





EVALUER SON STRESS

- On peut utiliser une échelle pour autoévaluer son niveau de stress.
- Différentes échelles possibles existent

45

COMMENT LE STRESS AFFECTE-T-IL LE TRAVAIL ?



Motivation, implication et créativité

- La motivation et l'implication au travail peuvent être un stimulus pour la croissance et le développement.
- Ce stress positif agit alors comme un stimulant à court terme qui libère une énergie créative.
- À l'inverse, la pression peut générer du stress et une mauvaise santé, réduisant vos capacités et votre motivation.
- Exigences fortes et le soutien faible : créativité, innovation impossible à gérer sur le plan émotionnel.

46

COMMENT LE STRESS AFFECTE-T-IL LE TRAVAIL ?

Prise de décision

- La réaction au stress, amène à douter de soi-même et affaiblit la capacité à se concentrer et/ou à évaluer clairement la situation
- Hyperactivité totalement inefficace dans le seul but d'éviter la prise de décision.

Erreurs

- Erreurs : pertes de production, niveaux de qualité inacceptables, stratégies inadaptées.

47

COMMENT LE STRESS AFFECTE-T-IL LE TRAVAIL ?

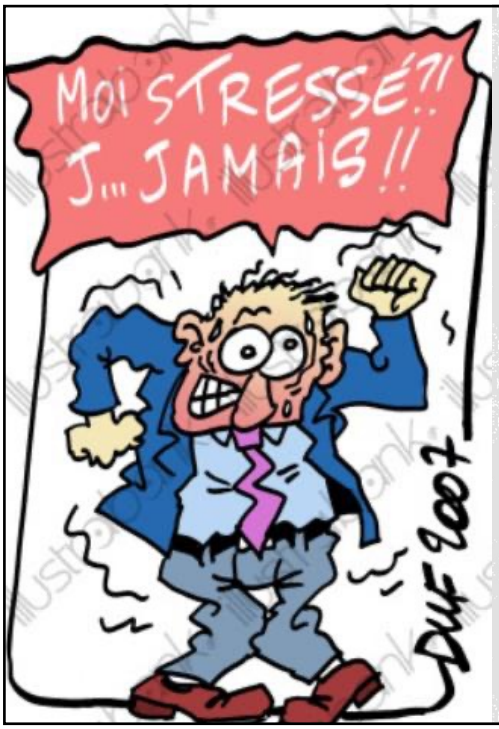
Communication

- Ne pas être en mesure de contrôler ses comportements vis-à-vis des autres.

Qualité

- Manque d'implication, mauvaises décisions conduit à une détérioration de la qualité à tous les niveaux.

48



LES SIX FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

« Mon travail n'est pas reconnu »

« Je n'arrive plus à m'en sortir »

« On ne me laisse pas le choix...

« Je n'ai pas de marge de manœuvre... »

« On nous en demande toujours plus sans donner les moyens »

49

LES SIX FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Qu'est-ce que sont les risques psychosociaux

Les risques psychosociaux (RPS) sont un ensemble de situation de travail qui mettent en jeu l'intégrité physique et la santé psychique des salariés. (INSERM)

Ce manifeste de différentes manières :

- Le stress : charge de travail, insécurité de la situation
- Les violences internes à l'entreprise : relations conflictuelles, agressions, harcèlement
- Les violences externes à l'entreprise : familles, clients



50

LES SIX FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Les exigences du travail :

- Travailler dans l'urgence, manque d'anticipation
- Manque d'arbitrage sur les priorités
- Réglementation lourde
- Outils informatiques à maitriser
- Horaires atypiques…

Les exigences émotionnelles :

- Tensions, pression des familles, clients, hiérarchie
- Cacher ses émotions : « devoir rester zen »

51

LES SIX FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Le manque d'autonomie :

- Manque de visibilité sur le travail
- Manque de communication
- Non-respect des plannings

Les rapports sociaux et relations de travail :

- Directives partiellement données
- Impossibilité de récompenser
- Manque de mobilité

52

LES SIX FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Les conflits de valeurs :

- Sentiment de perte de sens
- Manque de temps pour faire son travail, accorder du temps aux autres

L'insécurité de la situation de travail :

- Inquiétudes induites par une réorganisation
- Impossibilité d'évoluer dans sa carrière
- CDD sur de longues périodes
- Incertitude sur l'avenir du métier

53

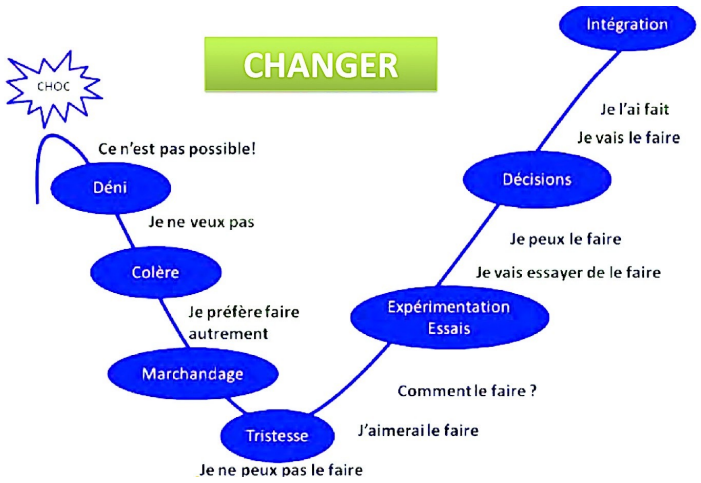
COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS



« si vous ne changez rien, rien ne changera »

Il est possible de combattre le stress à **trois niveaux différents** et modifier ces habitudes

54



Chacun traverse sa courbe de changement à son rythme

GERER SON STRESS C'EST OSER CHANGER

Élisabeth Kübler-Ross : acceptation de situations de changement subi !

- **La courbe du changement** est un **processus naturel**

« c'était mieux avant »

- **Illustre le cheminement émotionnel** qui est traversé.

55

MIEUX GERER SON STRESS C'EST CHANGER

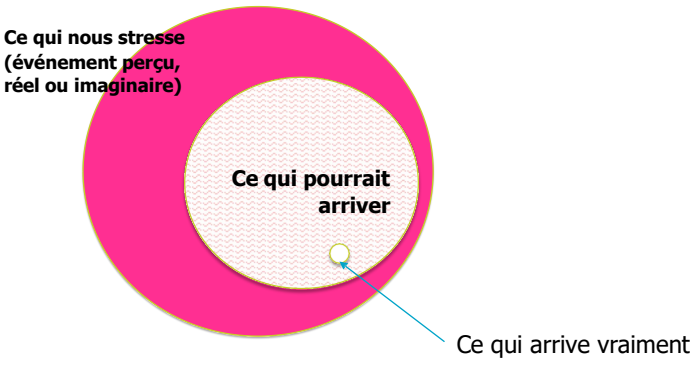
Nous continuons de supporter ce qui nous dérange ou ne nous convient pas ou plus : **« procrastination »**

3 CONDITIONS AU CHANGEMENT DURABLE

- **Prendre conscience** de ce qui ne fonctionne pas pour soi
- **Changer de point de vue** : flexibiliser ses pensées, et passer du problème à la solution
- **Faire différemment :** Changer c'est se mettre en mouvement

56

MIEUX GERER SON STRESS C'EST CHANGER



57



COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS

- **Éliminer les agents stressants** :

  Moyen le plus efficace

  Chasser les idées parasites qui occupe l'esprit en réglant les petits tracas qui vous dérange (liste de courses, discussion avec un proche, rumination….)

Faire ma liste des parasitages

58

COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS

Réguler son stress implique de satisfaire ses besoins :

- **Besoins physiques :** dormir, se reposer, manger, boire, se détendre….
- **Besoins intellectuels :** apprendre, transmettre, créer…
- **Besoins affectifs et émotionnels :** être reconnu, appartenir, aimer, être soutenu…
- **Besoins spirituels :** sens et cohérence

Identifier vos besoins si certains besoins sont insatisfaits, des clignotants d'alerte peuvent s'allumer au niveau du corps pour en signaler le manque.



59

COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS

Déconnectez-vous après le travail

Instaurez un rituel de fin de journée pour indiquer à votre cerveau que le moment est venu de se détendre



- Faites le zoom arrière de votre journée, vous en sentir satisfait,
- Etablissez la liste des choses à faire le lendemain pour vous en décharger la tête
- Rangez votre bureau (ou autres : chariot, espace de travail…)
- Visualisez 2 boîtes : « travail » et « temps libre »
- Utilisez le trajet pour faire la coupure : musique, etc.
- Arrivé chez vous, changez de vêtements et accordez vous une activité « **plaisir** » pendant quelques minutes : marche, lecture, activités créatives…
- Au moment du coucher : limiter les écrans, favoriser la lecture ou la relaxation

60

COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS

- **Atténuer les réactions au stress :**
  - **Activité de détente :**
    Lecture, sport, rencontre avec un ami… Une demi-heure suffit pour ressentir les effets bénéfiques.`
  - **Discours interne positif**
  - **Relaxation et visualisation :**
    Respiration, relaxation musculaire, l'ancrage…
  - **Acupression :** médecine traditionnelle chinoise
  - **Huiles essentielles**

61

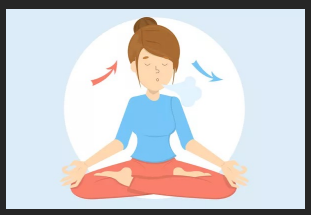
COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS



- **Adopter un mode de vie anti-stress :**
- **Des habitudes saines :**
  - Alimentation saine, dormir suffisamment, faire régulièrement de l'activité physique, éviter l'alcool, la cigarette…
- **Développer des aptitudes :**
  - Apprendre à voir le bon côté des choses
  - Discours interne positif.
  - Organiser efficacement le temps.

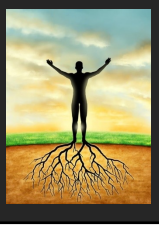
62

COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS



- **Exercices**
  - **Respiration** : cohérence cardiaque, la respiration triangulaire énergisante
  - **Visualisation**
  - **Eliminer les pensées parasites**
  - **Encrage**
  - **Acupression**
  - **Aromathérapie**





63

COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS

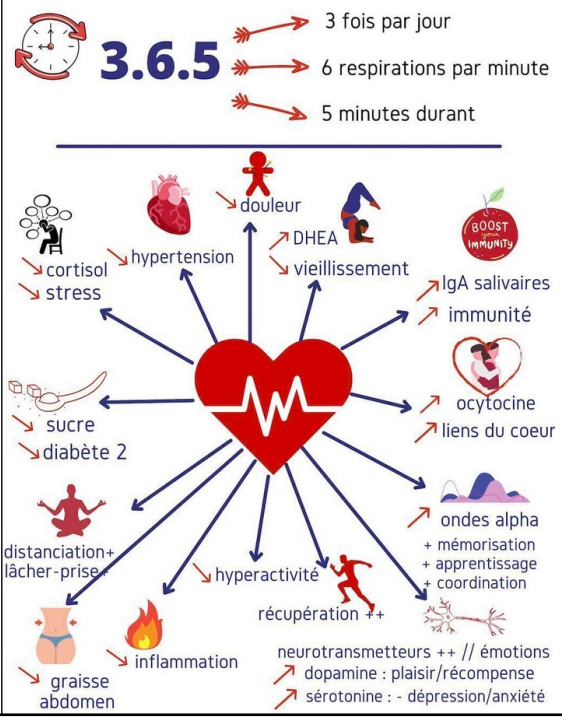
La respiration :

- **La cohérence cardiaque** : Technique de **relaxation** qui a fait l'objet de nombreuses études scientifiques.
- **Les bénéfices :**
  - Aide à l'apaisement, la **gestion du stress**, de l'anxiété et des émotions.
  - Aide au traitement des états anxieux ou l'insomnie chronique.
  - Diminution de l'hypertension artérielle et des risques cardiovasculaires.
  - Amélioration de la concentration et de la mémorisation, la coordination.





64

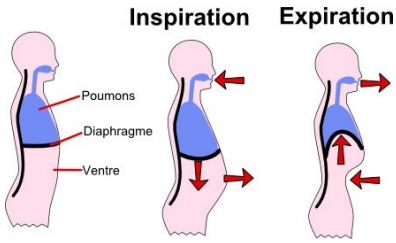


La cohérence cardiaque

65

COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS

- **La respiration triangulaire énergisante :**
  - Inspirez sur 4 secondes,
  - Bloquez votre respiration, poumons pleins, sur 3 à 4 secondes,
  - Expirez sur 4 secondes.
  - Durée = 3 minutes



- **Les bénéfices :**

Permet à l'énergie de se propager dans votre corps au moment de la pause.

Si vous êtes fatigué ou en manque d'énergie alors que vous devriez être actif, ce genre d'exercice peut vous aider.

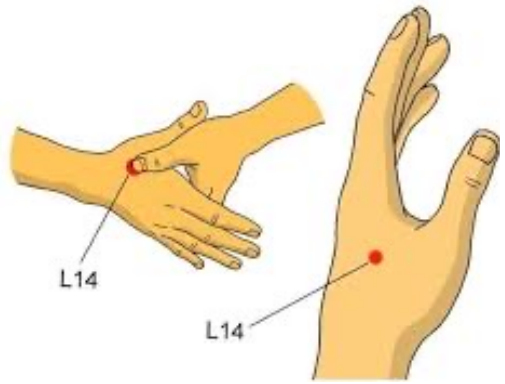
66

COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS

- **L'acupression** : médecine traditionnelle chinoise

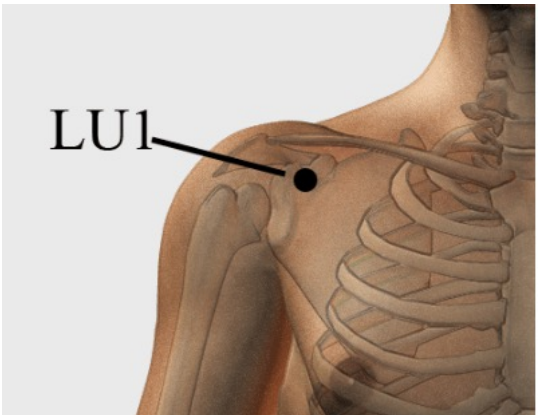
Pincez la chaire entre l'index et le pouce, vous parviendrez à soulager vos angoisses passagères.

Masser cette zone en respirant profondément, maintenir la pression pendant 2 à 3 minutes



67

COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS



- Situé à trois largeurs de doigt sous la clavicule.
- Lorsque votre énergie est bloquée, vous pouvez être fatigué, anxieux, déprimé, accablé et découragé car votre énergie est altérée.
- Utilisez alors votre pouce pour appuyer sur les points d'acupression des 2 cotés soit en même temps soit l'un après l'autre.

68

COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS

Petits gestes simples pour rester zen



- Placez les mains devant les yeux
- sans les toucher et faites le noir
- restez les yeux ouverts 3 à 5 minutes

- Placer une balle sous le pied : faites la rouler sous la plante de vos pieds
- Haussez les épaules
- Soupirez à fond





Activez les endorphines par des auto-massages

- du cuir chevelu
- du visage : massez vous le tour des yeux, les tempes, le front. Relâchez la mâchoire et massez la
- des trapèzes : la main gauche attrape le trapèze droit, la main droite attrape le trapèze gauche

69



COMMENT PASSER À L'ACTION ET APAISER LE STRESS

Utilisation de l'aromathérapie pour la gestion de l'anxiété :

- Choisir 3 huiles essentielles parmi les suivantes :
  - Camomille noble (Chamaemelum nobile)
  - Encens (Boswellia carterii)
  - Lavande fine ou vraie (lavandula angustifolia)
  - Mandarine (Citrus réticulata)
  - Y lang y lang (Conanga odorata)
- Imbiber la mèche de 4 gouttes de chaque huile
- Introduire la mèche dans l'inhalateur, mettre une étiquette pour l'identification
- A chaque moment d'anxiété respirer profondément sans contact avec le nez : 5 grandes inspirations
- Le stick est valable 3 à 4 semaines

70

COMMENT GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL

Sur le papier, gérer son stress paraît très facile...

Dans la réalité et le quotidien du travail, c'est tout autre !

Quelques astuces peuvent améliorer votre qualité de vie au travail

71



72

COMMENT GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL



- **Identifier la cause des tensions :**

Repérez les mauvaises habitudes :

- trop peu de sommeil ou de mauvaise qualité,
- ambiance au bureau,
- pression de la hiérarchie,
- collègue qui vous empoisonne la vie…

- **Prendre du recul :**

Lorsque vous vous sentez submergé, votre esprit mouline et ressasse toutes les choses à faire, les dossiers en retard, les mails auxquels vous n'avez pas encore eu le temps de répondre, etc.

Amplifie davantage le sentiment d'être totalement dépassé et paralyser

Concentrez-vous alors sur le **moment présent**, respirez et reprenez la main. Notez les tâches les plus urgentes, vous y verrez déjà plus clair.

73

COMMENT GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL

- **Hiérarchiser :**

Prioriser

- Clarifier ce qui relève de son périmètre de ses responsabilités
- Oser dire non, déléguer, demander de l'aide

- **Faire une pause :**

- Prendre un petit bol d'air, boire de l'eau, faire quelques exercices de respiration....
- Levez-vous et faites quelques pas
- Sachez prendre du repos loin du travail et déconnecter lorsque vous n'êtes pas au bureau.



74

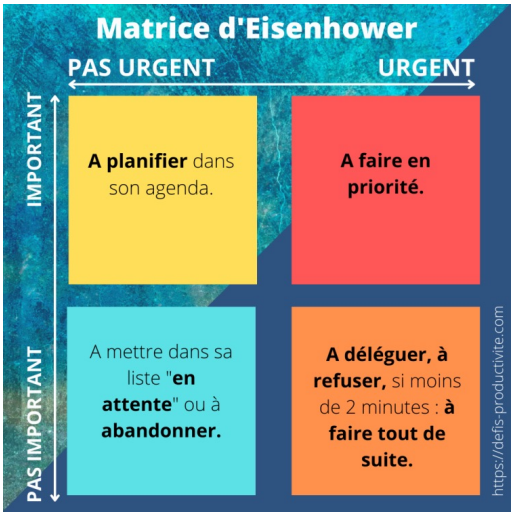
COMMENT GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL

- **Gestion du temps éclairée :**
- La Technique Pomodoro
  - Travailler pendant des périodes de 25 minutes , suivies de courtes pauses de 5 minutes.
  - Après quatre sessions de travail, accordez-vous une pause plus longue de 15 à 30 minutes.

  ⇒ aide à rester concentré(e)
- La Règle des Deux Minutes
  - Appliquez la règle des deux minutes pour les tâches simples et rapides.
  - Si une tâche peut être accomplie en moins de deux minutes, faites-la immédiatement plutôt que de la remettre à plus tard.

75

COMMENT GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL



La Matrice d'Eisenhower

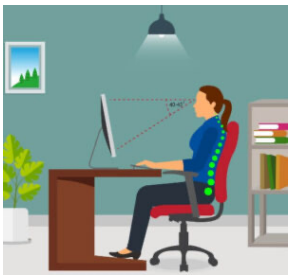
Utiliser pour classer les tâches en fonction de leur importance et de leur urgence.

Aide à déterminer quelles tâches nécessitent une attention immédiate et quelles tâches peuvent être planifiées pour plus tard

76

COMMENT GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL

- **Éloigner les sources de déconcentration :**
  - Le bruit, la chaleur ou le froid
  - Aménager votre espace de travail de façon ergonomique
  - Ne pas se disperser : 1 dossier à la fois





77

COMMENT GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL

Apprendre à dire non :

Formuler un refus : le fait d'accepter serait néfaste

Prendre le temps de la réflexion avant de donner une réponse.

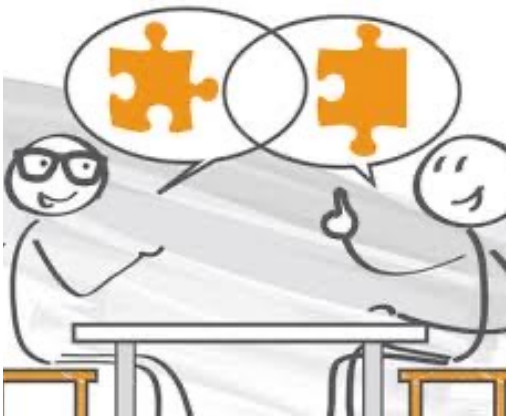
- **Déléguer :**

C'est une compétence primordiale

78

FOCUS « OSEZ DIRE NON »

SAVOIR POSER SES LIMITES OSER DIRE « NON » DIRE CE QUI COMPTE POUR SOI ...



L'ASSERTIVITÉ (vient du mot américain « assertiveness » : affirmer, s'affirmer, défendre son opinion)

Mot introduit par le psychologue new-yorkais Andrew Salter au début du XXe siècle.

- **Capacité à exprimer son opinion et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres**
- **Assumer ce qu'on est**, ce qu'on fait et ce qu'on dit, dans le respect de sa propre personne et dans celui des autres : Sans manipulation de son interlocuteur, sans agressivité, colère, passion de façon claire, précise, directe et calme

79

FOCUS « OSEZ DIRE NON »



A QUOI SERT UN COMPORTEMENT ASSERTIF ?

- Relation harmonieuse avec ses supérieurs hiérarchiques, ses collègues
- Résoudre les conflits, créer une meilleure relation au travail, à la maison
- Arme contre le stress et la peur, quelqu'un qui a un comportement assertif s'en sort toujours mieux.
- **L'assertivité apprend à agir au lieu de réagir**.
- Outil idéal pour développer une confiance en soi et une bonne estime de soi.

80

FOCUS « OSEZ DIRE NON »

6 CLES POUR DEVELOPPER L'ASSERTIVITE ET S'AFFIRMER AVEC DOUCEUR

➢**Bien se connaître et savoir ce qui est bon pour soi**

Prendre soin de ses propres besoins, s'apporter non-jugement et bienveillance

➢**Pratiquer l'écoute active**

Être capable de reformuler avec vos propres mots

➢**Mobiliser votre énergie dans le moment présent**

Etre présent mentalement, éviter de se disperser, de ruminer ou de se laisser happer par des interprétations et des peurs.

81

FOCUS « OSEZ DIRE NON »



➢ **Rester bienveillant**

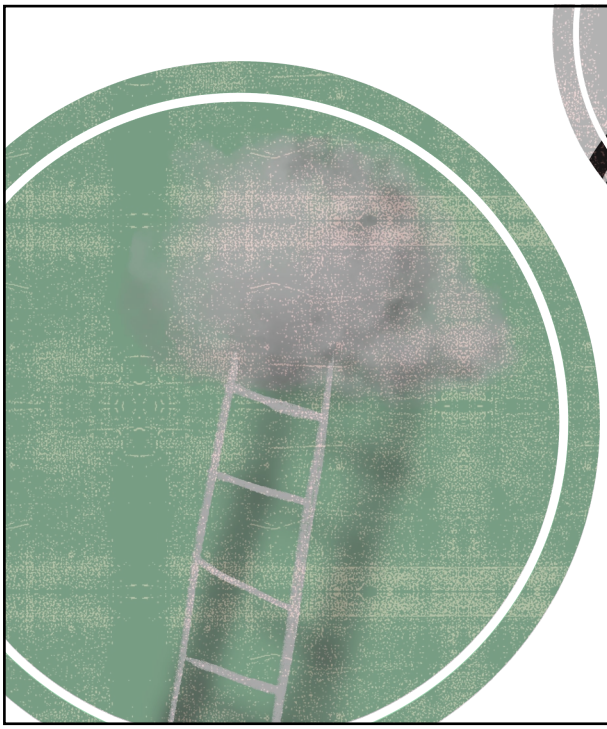
Se soucier de l'autre, lui vouloir du bien, au travers d'une relation humaine vraie et de qualité. Ecoute, attention, empathie...

➢ **Accepter le fait que nous ne pouvons pas changer les autres personnes**

➢ **Adopter une posture « gagnant-gagnant »**

Situation satisfaisante pour les deux parties. Interaction positive et jamais écraser l'autre ou vouloir se venger.

82





AUTO-DIAGNOSTIC D'ASSERTIVITÉ

A vous de jouer

Que pensez-vous de vos résultats ?

- Quel est votre profil dominant ?
- La 1ère chose que je veux faire évoluer ?

83

COMMENT GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL

Réguler la charge de travail : organisation

Clarifier le rôle et les responsabilités de chacun, développer les échanges

Développer les modes de reconnaissance

Agir sur l'environnement physique :
bruit, chaleur, froid, locaux, aménagement des postes.

Prendre en compte les incertitudes
pratiquer la transparence…

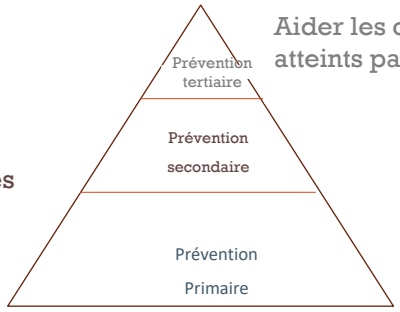
84

COMMENT GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL

- **Synthèse :**

Aider les collaborateurs déjà atteints par les RPS

Accompagner les équipes face aux facteurs de risques



Réduire les facteurs de stress professionnel à la source

85

BURN OUT

- **Le burn-out :** to burn out : s'éteindre, s'arrêter par manque de carburant, d'énergie

Selon Santé publique France, le burnout ou syndrome d'épuisement professionnel est caractérisé comme :
« un état d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'une exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes »

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS),
En mai 2019, l'OMS rattache spécifiquement le **burn-out à un stress chronique lié au travail.**
« Syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès »



86

BURN-OUT : SYMPTOMES ALERTANTS

LES ALERTES

Epuisement physique et psychique



- Fatigue chronique
- Lassitude générale
- Maux de tête, nausées
- Tension musculaire
- Troubles du sommeil
- Colères, impatiences
- Irritabilité, désespoir

Dépersonnalisation

- Détachement du travail
- Détachement des autres
- Cynisme, perte d'empathie
- Rigidité
- Perte totale d'amabilité, de courtoisie

Dégradation du sentiment de réalisation personnelle



- ✓ Sentiment de ne plus avoir grand-chose à apporter aux autres (inutilité)
- ✓ Sentiment d'impuissance
- ✓ Sentiment d'être dépassé(e), de ne plus pouvoir s'adapter

87

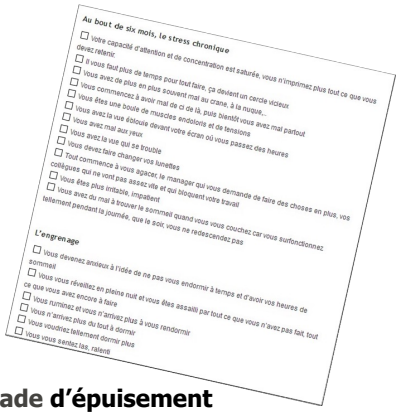
BURN-OUT : SYMPTOMES ALERTANTS

Test du burnout : questionnaire d'auto-évaluation de l'épuisement professionnel

Questionnaire auto- évaluation Marie PEZE

Au total, il y a **10 étapes vers le burnout.**

1.Accélération
2.Surchauffe
3.Stress chronique
4.Engrenage
5.Désocialisation
6.Troubles et lésions
7.Isolement
8.Recours aux expédients
9.Désillusion
10. Effondrement



Au bout de six mois, le stress chronique

- ☐ Votre capacité d'attention et de concentration est saturée, vous n'improvisez plus tout ce que vous devez retenir.
- ☐ Il vous faut plus de temps pour tout faire, ça devient un cercle vicieux
- ☐ Vous avez de plus en plus souvent mal au crane, à la nuque...
- ☐ Vous commencez à avoir mal de ci de ça, puis bientôt vous avez mal partout
- ☐ Vous êtes une boule de muscles endoloris et de tensions
- ☐ Vous avez la vue éblouie devant votre écran où vous passez des heures
- ☐ Vous avez mal aux yeux
- ☐ Vous avez la vue qui se trouble
- ☐ Vous devez faire changer vos lunettes
- ☐ Tout commence à vous agacer, le manager qui vous demande de faire des choses en plus, vos collègues qui ne vont pas assez vite et qui bloquent votre travail
- ☐ Vous êtes plus irritable, impatient
- ☐ Vous avez du mal à trouver le sommeil quand vous vous couchez car vous surfonctionnez tellement pendant la journée, que le soir, vous ne redescendez pas

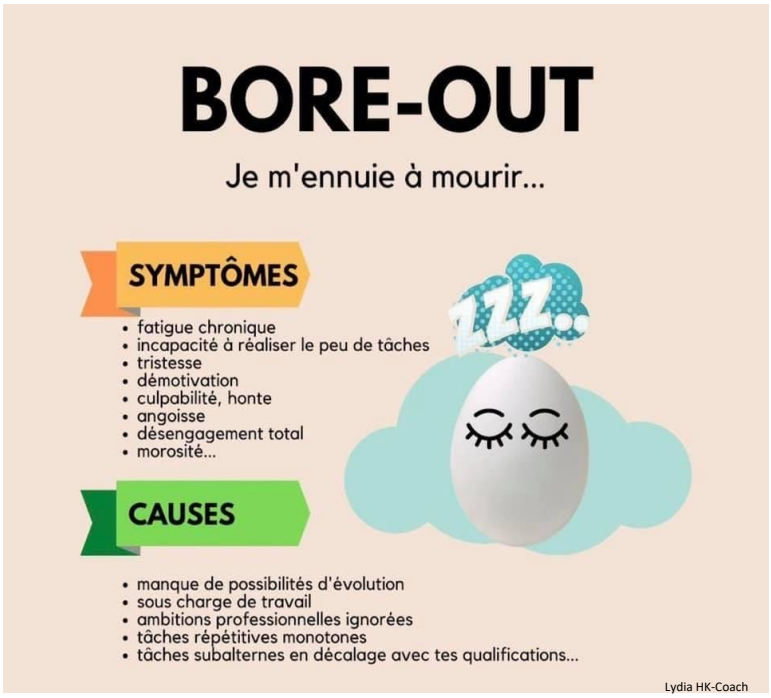
L'engrenage

- ☐ Vous devenez anxieux à l'idée de ne pas vous endormir à temps et d'avoir vos heures de sommeil
- ☐ Vous vous réveillez en pleine nuit et vous êtes assailli par tout ce que vous n'avez pas fait, tout ce que vous avez encore à faire
- ☐ Vous ruminez et vous n'arrivez plus à vous rendormir
- ☐ Vous n'arrivez plus du tout à dormir
- ☐ Vous voudriez tellement dormir plus
- ☐ Vous vous sentez las, ralenti

Pour chaque étape, il y a une check-list à cocher.
La check liste où vous cochez le plus de case vous donnera **votre stade d'épuisement**

« Test sur le site : Souffrance et travail.com » https://www.souffrance-et-travail.com/travailleurs/auto-evaluation-epuisement-professionnel/

88

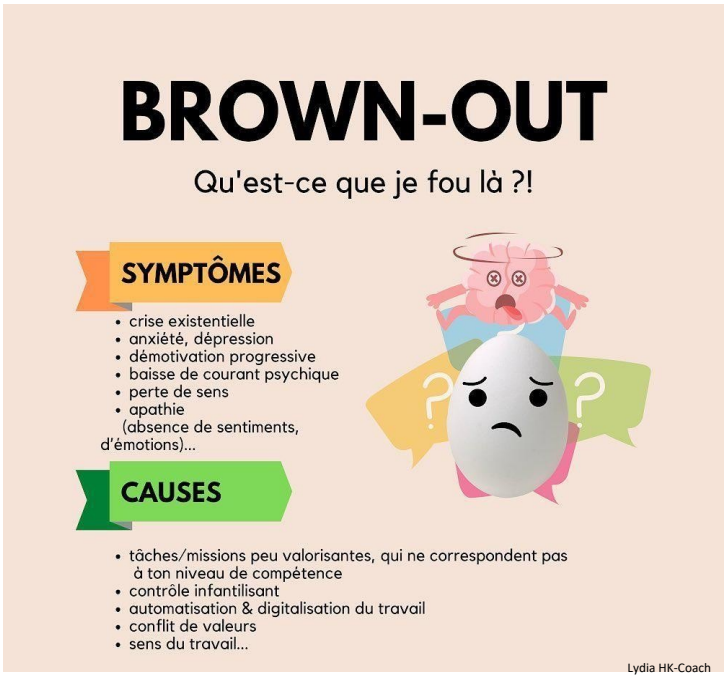


BORE-OUT

- **Le bore-out** vient de to bore :

S'ennuyer du fait d'une sous-charge de travail

89



BROWN-OUT

- Le **brown-out :** peut se traduire par «coupure d'électricité» ;

Plus d'énergie pour travailler parce qu'on ne trouve plus de sens à ce que l'on fait.

Perte de motivation

90

PRENDRE SOIN DE SES ÉQUILIBRES



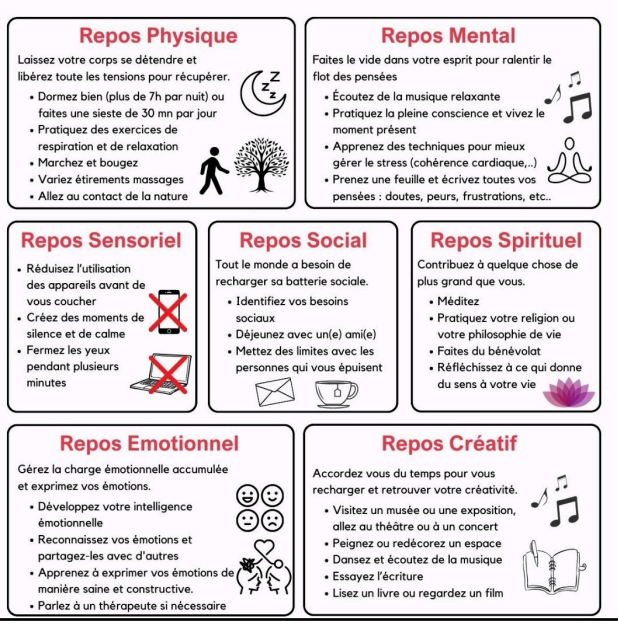
- Se mettre au centre de sa vie
- Se reconnecter au temps présent
- S'autoriser à déconnecter totalement en dehors du travail

Un bon équilibre de vie passe souvent par une meilleure organisation de son temps

91

POUR TERMINER NOTRE JOURNÉE

Les Types de repos indispensables



92

POUR TERMINER NOTRE JOURNÉE

Importance du sommeil dans la gestion du stress



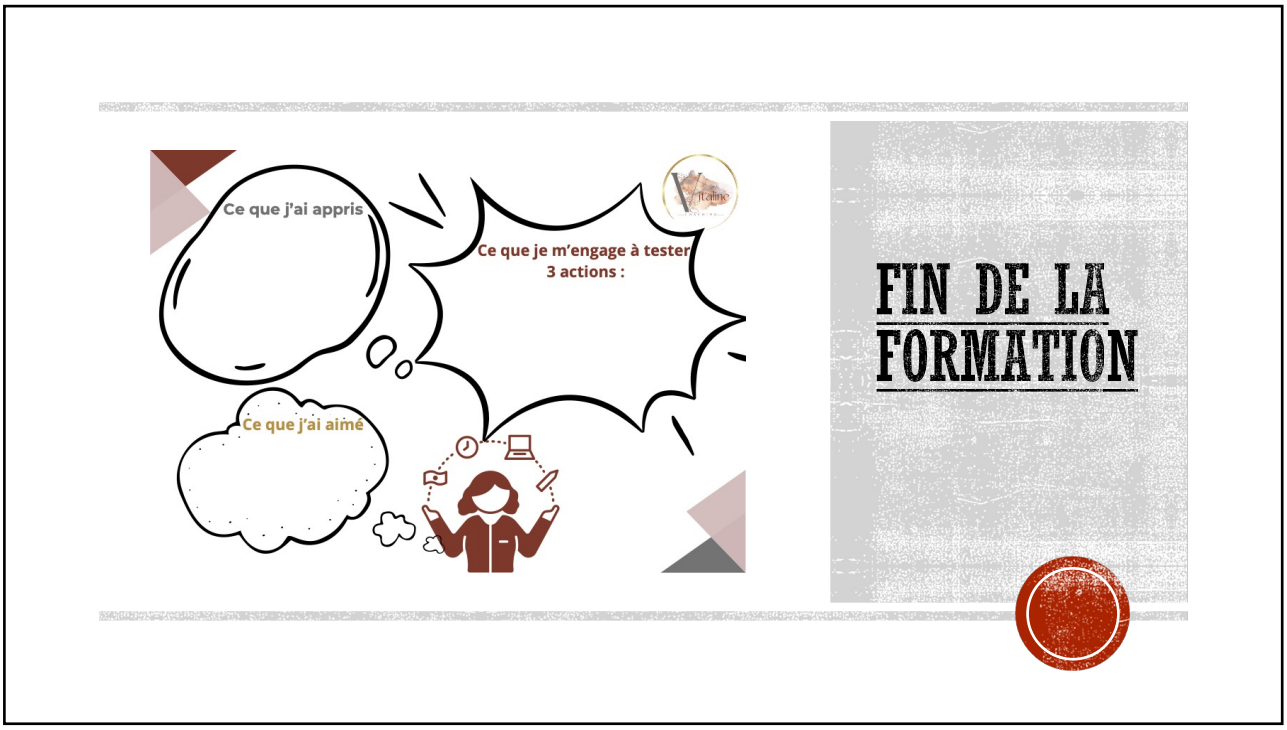
93



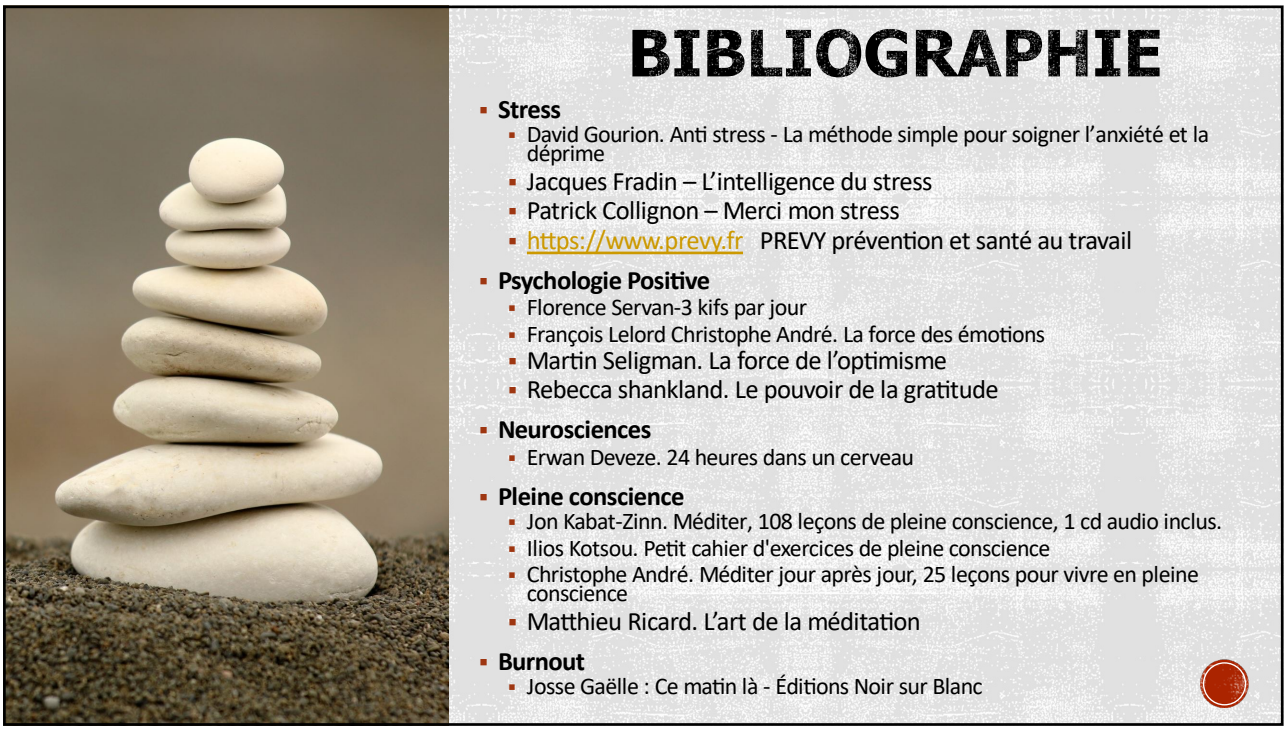
FIN DE LA FORMATION

- **Identifier vos 3 actions à mettre en place**
- Questionnaire d'évaluation des connaissances
- Tour de table : bilan de la journée
- Evaluation de votre satisfaction

94


Ce que j'ai appris
Ce que je m'engage à tester
3 actions :
Ce que j'ai aimé
FIN DE LA FORMATION

95


BIBLIOGRAPHIE
Stress
David Gourion. Anti stress - La méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime
Jacques Fradin – L'intelligence du stress
Patrick Collignon – Merci mon stress
https://www.prevy.fr PREVY prévention et santé au travail
Psychologie Positive
Florence Servan-3 kifs par jour
François Lelord Christophe André. La force des émotions
Martin Seligman. La force de l'optimisme
Rebecca shankland. Le pouvoir de la gratitude
Neurosciences
Erwan Deveze. 24 heures dans un cerveau
Pleine conscience
Jon Kabat-Zinn. Méditer, 108 leçons de pleine conscience, 1 cd audio inclus.
Ilios Kotsou. Petit cahier d'exercices de pleine conscience
Christophe André. Méditer jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience
Matthieu Ricard. L'art de la méditation
Burnout
Josse Gaëlle : Ce matin là - Éditions Noir sur Blanc

96



MERCI POUR VOTRE ECOUTE

SUPPORT SUR LE SITE INTERNET "VITALINE COACHING" TELECHARGEABLE JUSUQ'AU DIMANCHE 23 NOVEMBRE

Ce document est la propriété de Murielle Barou. Il ne peut être utilisé, reproduit ou modifié sans son autorisation

97