

# La gestion du stress au quotidien

GOUVERNANCE ET CAPACITÉS DU RÉSEAU

 **BEVA**® L'institut de formation

# LA GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN

## QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Le stress est défini comme étant une « réaction physiologique et psychologique de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation ».1 On parle aussi « d'un déséquilibre entre la perception qu'a la personne des contraintes imposées par l'environnement ET la perception qu'elle a de ses ressources pour y faire face. » Grebot (2008)

## LA THÉORIE DE LAZARUS & FOLKMAN (1984)



« Nous ne stressons pas tous pour les mêmes raisons, dans les mêmes conditions.  
Chacun est avant tout propriétaire ou locataire de son propre stress. »

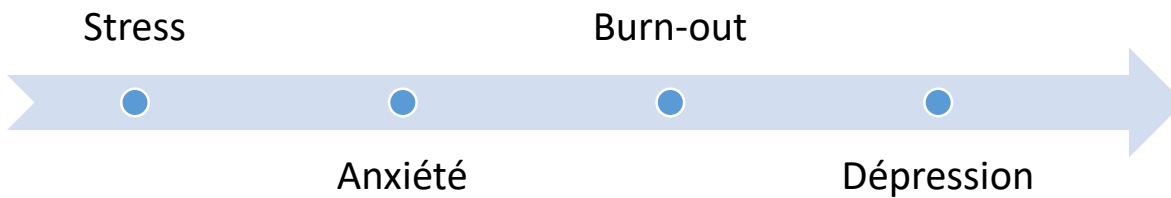
## QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

Lorsque l'on parle d'anxiété, nous faisons référence à « l'état d'une personne inquiète »2. Il est donc fréquent de vivre de l'anxiété. On peut aussi l'expliquer par une émotion engendrée par l'anticipation d'un danger diffus, difficile à prévoir et à contrôler. Cependant, lorsque l'inquiétude est présente alors qu'il n'y a pas nécessairement lieu de s'inquiéter et que cela nuit aux activités de la vie quotidienne, on peut alors parler d'un trouble anxieux qui est considéré comme un désordre mental.

## QU'EST-CE QUE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?

L'épuisement professionnel (burn-out) se définit comme étant « un état de fatigue ou une incapacité à fonctionner normalement dans le milieu de travail quand les demandes dépassent la capacité d'un individu à les recevoir »3. C'est la conséquence vécue lorsque le niveau d'énergie dépensé chaque jour est supérieur à l'énergie récupérée. Le « burn-out » est le résultat d'un haut niveau de stress vécu pendant une longue période.

## Le continuum



En résumé, le stress est un indice qu'il ne faut pas prendre à la légère. Il nous indique que quelque chose ne fonctionne pas comme on le veut, qu'il y a un problème. Il est indispensable à la vie, il est une réponse d'adaptation. En prendre conscience est la première étape.

## LES SIGNES ET SYMPTÔMES DU STRESS :

Irritabilité générale, battements de cœur, gorge et bouche sèches, comportements impulsifs, envie de pleurer, incapacité de se concentrer, tension et sentiment de surexcitation, tremblements, rire nerveux, tendance à sursauter facilement au moindre bruit, problème d'élocution, insomnie, diarrhée, malaise d'estomac, douleurs au cou et au bas du dos, perte d'appétit, consommation drogues/alcool et cauchemars.

## LES FACTEURS DE STRESS AU TRAVAIL :

- Charge excessive de travail ;
- Temps insuffisant pour achever le travail ;
- Absence de descriptions précises pour le poste ;
- Manque de reconnaissance ou de récompense pour un travail ;
- Aucune possibilité d'exprimer ses doléances ;
- Nombreuses responsabilités, mais peu de pouvoir décisionnel ;
- Peu de soutien des collègues, subordonnés, supérieurs ;
- Insécurité de l'emploi ;
- Racisme ;
- Harcèlement et violence ;
- Conditions de travail difficiles.

## LA RECETTE DU STRESS SELON SONIA LUPIEN PH.D. (CINÉ)

**Contrôle** : Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation

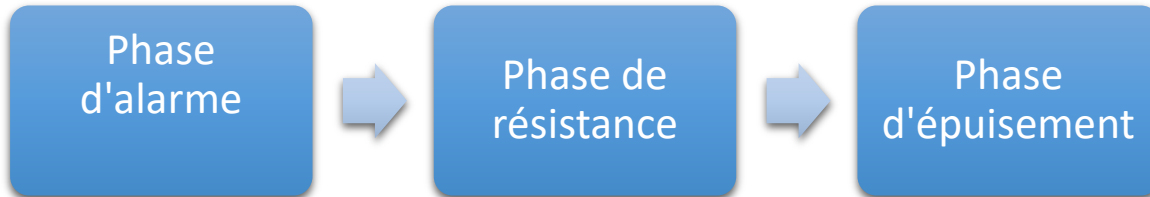
**Imprévisibilité** : Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire

**Nouveauté** : Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit

**Égo menacé** : Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve

## THÉORIE DE HANS SELYE :

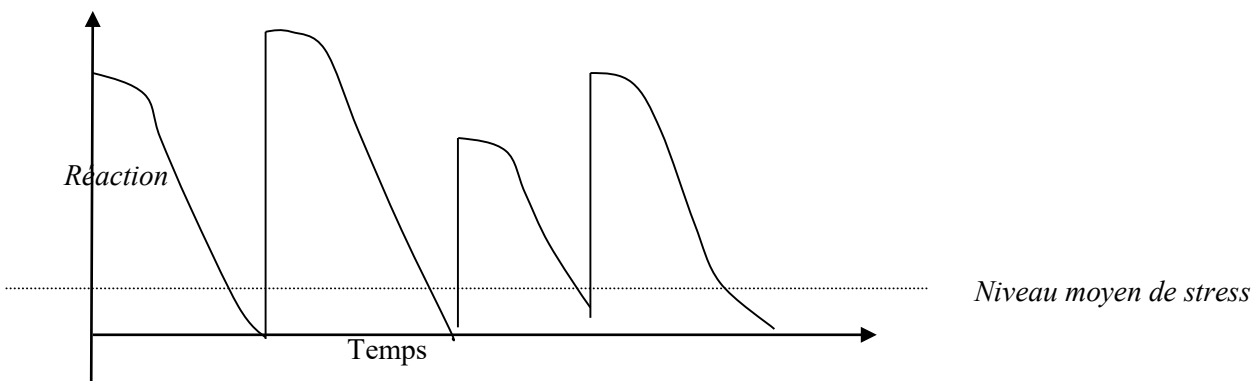
Le corps humain est programmé pour réagir et activer toute une série de mesures pour faire face à un agent de stress. La première phase du syndrome général d'adaptation est la phase d'alarme. Votre corps va volontairement et temporairement cesser de fonctionner « normalement » et il va monopoliser toute l'énergie disponible pour « s'attaquer » à l'agent de stress. Avez-vous déjà entendu parler de la réaction de fight or flight? (Combattre ou fuir?).



## DISTINCTION ENTRE STRESS CYCLIQUE VERSUS STRESS CONSTANT :

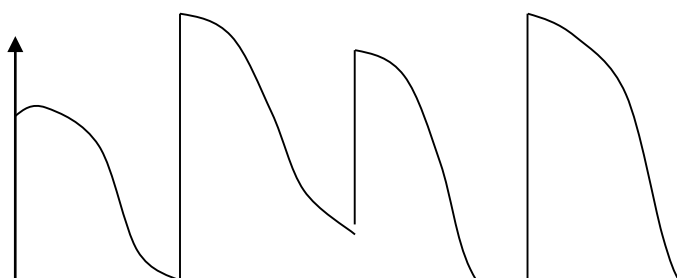
### Diagramme des courbes de stress

Stress aigu



La phase de récupération est suffisante pour retrouver un bon niveau d'équilibre.

Stress chronique



Réaction



Temps

**La phase de récupération est insuffisante.**

Ce qu'est le stress actuel pour la plupart des gens.

## Stratégies pour réduire l'importance de votre réaction par rapport à la situation de stress.

### La restructuration cognitive : Questionner sa façon de penser

- Mon comportement est-il approprié? (Attention aux discours du genre « Il faut que » et « Je dois »).
- Est-ce que ma façon de réagir en est une positive pour faire face à mon stress?
- Ce comportement m'aidera-t-il à long terme?

### Résolution de problèmes en 4 étapes

- Description de la situation. Qui? Quoi? Quand?
- Identification de solutions, « brainstorming »;
- Évaluation des solutions et prise de décision;
- Application et évaluation du résultat.

## CONCLUSION

En reprenant l'élément de stress identifié au début de l'atelier, décrivez de quelles façons vous allez appliquer les techniques présentées précédemment.

Mon plan d'action :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RÉFÉRENCES

### Livres

Brantley, Jeffrey (2003). Calming your anxious mind. New Harbinger Publication Inc. Californie, US. ISBN : 1-57224-338-4

Fradin. Jacques. (2010). L'intelligence du Stress. Édition Groupe Eyrolles. Paris, France. ISBN :978-2-212-54098-7

Hanson & Mendius (2009). Buddha's Brain. New Harbinger Publication Inc. Californie, US. ISBN:978-1-57224-695-9

Lupien, Sonia. (2010). Par amour du stress. Les Éditions au Carré inc. Québec, Canada. ISBN :978-2-923335-25-4

### Musique

La Metamusic avec les sons binauraux : [www.hemi-sync.com](http://www.hemi-sync.com)

### Youtube

Serges Marquis

<https://www.youtube.com/watch?v=L0I9JqBlezY>



[monassemblee.ca](http://monassemblee.ca)

