

LA PYRAMIDE MOYENS-EXIGENCES

Le stress provient souvent d'un décalage entre les objectifs élevés que l'on se donne et des moyens restreint dont on dispose. Cet exercice permet de rétablir un équilibre.

Large sommet d'exigences



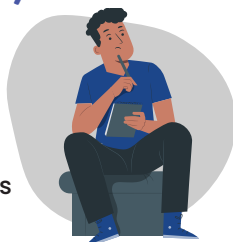
Base étroite de moyens

Sommet restreint d'exigences



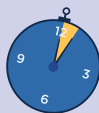
Large base de moyens

- 1 Définir pour soi-même ou son équipe l'objectif à atteindre
- 2 Lister spontanément les moyens actuels dont on dispose
- 3 Elargir la liste des moyens, objectifs et subjectifs, même les plus décalés
- 4 Etablir la nouvelle liste de moyens, l'affiner et la comparer à la définition de l'objectif
- 5 Lister les exigences « évidentes », indissociables de l'objectif
- 6 Explorer à quel point il est nécessaire de s'imposer de telles exigences et envisager une réduction maximale de ces exigences
- 7 Etablir un plan d'action (et de répartition des rôles) pour activer chacun des moyens et réduire les exigences irrationnelles



Source : Institut de Médecine Environnementale

LA COHÉRENCE CARDIAQUE



5 MINUTES

La cohérence cardiaque permet de faire baisser le niveau de cortisol, l'hormone du stress, et nous aide à recentrer nos émotions, à limiter le risque de fatigue ou d'épuisement. Elle est tout indiquée dans le cadre du travail, lorsque l'on souhaite réduire son anxiété à l'approche d'une échéance majeure, ou prendre de la hauteur.



- 1 S'installer confortablement
- 2 Fermer la bouche et respirer avec le nez
- 3 C'est le ventre plutôt que la poitrine qui se gonfle à l'inspir, et se dégonfle à l'expir
- 4 Allonger les inspirations en comptant jusqu'à 5
- 5 Même chose pour l'expiration
- 6 Respirer ainsi pendant 5 minutes



Lancer la vidéo avec Morgan Bouch'is, champion du monde d'apnée

A INTÉGRER AU QUOTIDIEN :

3 fois par jour
6 cycles de respiration / minute
5 minutes

RPS et santé mentale

Gestion du stress

« Chacun conduit sa vie à toute allure et souffre de tout attendre du futur et d'être insatisfait du présent. »
Sénèque



SALARIÉS

goalmap

LE STRESS, MAL DU SIÈCLE ?

24%



des salariés français se déclarent stressés

32%



des collaborateurs ne sont pas à l'aise pour évoquer le stress dans le cadre professionnel

617Mrd €



Le coût du stress au travail en Europe est de **617 milliards d'euros par an**



Le stress est la **préoccupation majeure** des étudiants en matière de santé

80%



des accidents de travail pourraient être **dus au stress**

Source : European Agency for Safety and Health at Work, enquête Stimulus 2017, American institute of stress

L'ÉTAT DE CALME EST LES TROIS FORMES DE STRESS

CALME



ACTIVATION DE L'ACTION
On est serein, en possession de ses moyens



FUITE
Anxiété, agitation



LUTTE
Susceptibilité, colère

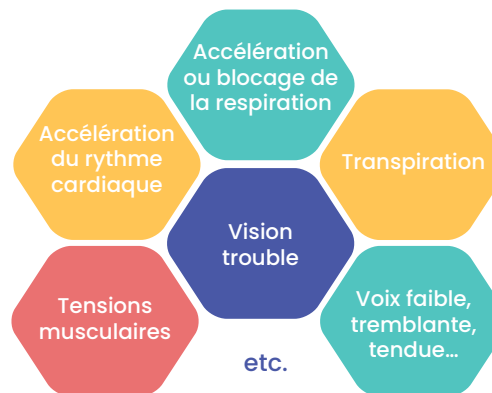


INHIBITION
Découragement déprime

Fuite, lutte ou inhibition de l'action sont les principales réactions d'un être vivant supérieur à des formes d'agressions qui perturbent son équilibre naturel.

Source : Laborit, H. (1986). *L'inhibition de l'action*. Montreal: Masson.

LES MANIFESTATIONS PHYSIQUES DU STRESS



LES NIVEAUX DE STRESS

TOXIQUE

Activation prolongée des systèmes de réponse au stress en l'absence de relations protectrices.

TOLÉRABLE

Réponses de stress significatives et temporaires, tempérées par des relations positives.

POSITIF

Brève augmentation du rythme cardiaque, légère des niveaux d'hormones du stress.

Source : Elissa Epel, MAPP Summit, Positive Aging, 30 octobre 2022



Le saviez-vous ?

Le niveau de stress optimal n'est pas la pure absence de stress. Des pics temporaires de pression (une douche froide par exemple !) peuvent aider à renforcer le corps et l'esprit. On appelle cela le stress hormétique. C'est lorsqu'il devient chronique que le stress est pathologique.

LES STRATÉGIES POUR GÉRER SON STRESS

SUPPRIMER LA SOURCE DE STRESS

- Solution radicale mais pas toujours facile à mettre en œuvre (exemple : déménagement)
- Si c'est une situation de travail, aborder le sujet pour le régler collectivement



MODULER LES CONSÉQUENCES DU STRESS

- Pratiquer des exercices de relaxation
- Moduler son hygiène de vie
- Mobiliser les capacités régénératives de l'organisme grâce au repos



RECEVOIR UN APPUI SOCIAL

- S'ouvrir à une personne de confiance
- Parler à son manager ou aux RH de son stress professionnel avant d'approcher le point de rupture
- Recourir aux services d'un professionnel



CHANGER SA PERCEPTION DU STRESS

- Comprendre que le stress n'est pas inhérent à la source de stress mais est la résultante de la relation que l'on entretient avec cette source de stress
- S'éduquer sur le sujet
- Se faire aider par un professionnel

