

Gestion du stress



Comment évacuer les tensions après sa journée de travail

1h30

J'ai choisi d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.

Voltaire

Goalmap est un organisme de formation spécialisé en prévention santé et qualité de vie au travail



Thématiques couvertes :
santé physique, santé
mentale et sécurité



Formats variés : formation,
sensibilisation, atelier pratique,
conférence, atelier individuel



Interventions à tous niveaux :
salariés, managers et
instances de direction



5 000+ actions
de formation en 2023,
4,5 sur 5 de note moyenne



Notre mission : faire de l'entreprise
un acteur positif de la santé de chacun

Comment évacuer les tensions après sa journée de travail

- 1 Quiz de connaissances
- 2 Comprendre le stress
- 3 Prévenir l'émergence des tensions
- 4 Apaiser les tensions mentales
- 5 Apaiser les tensions physiques



Question



1

Le stress peut être à l'origine d'un mal de dos ou d'autres troubles musculosquelettiques (TMS).

Vrai

Faux



Réponse



1

Le stress peut être à l'origine d'un mal de dos ou d'autres troubles musculosquelettiques (TMS).

Vrai

Faux

Le stress peut impacter la santé physique, et engendrer notamment des maux de dos et autres TMS.



Question



2

Quelle posture est souvent associée à des tensions physiques accrues

En position debout avec les pieds écartés

Allongé sur le dos

En position assis à un bureau pendant de longues heures

En faisant les 100 pas



Réponse

2

Quelle posture est souvent associée à des tensions physiques accrues

En position debout avec les pieds écartés

Allongé sur le dos

En position assis à un bureau pendant de longues heures

En faisant les 100 pas

Rester assis pendant de longues périodes peut entraîner une mauvaise posture, avec une courbure accrue de la colonne vertébrale et une tension sur le cou, les épaules et le dos.



Question

3

Choisissez la bonne réponse

La respiration profonde augmente les tensions physiques

La respiration profonde soulage les tensions physiques en stimulant la production d'adrénaline

la respiration profonde soulage les tensions physiques en fournissant plus d'oxygène aux muscles, favorisant la détente.

La respiration profonde n'a pas d'impact sur les tensions physiques



Réponse

3

Choisissez la bonne réponse

La respiration profonde augmente les tensions physiques

La respiration profonde soulage les tensions physiques en stimulant la production d'adrénaline

La respiration profonde soulage les tensions physiques en fournissant plus d'oxygène aux muscles, favorisant la détente.

La respiration profonde n'a pas d'impact sur les tensions physiques

Une respiration profonde augmente l'apport d'oxygène au corps, améliorant la circulation sanguine. Cela apporte plus d'oxygène aux muscles, aide à évacuer les toxines, favorise la détente et réduit les tensions.

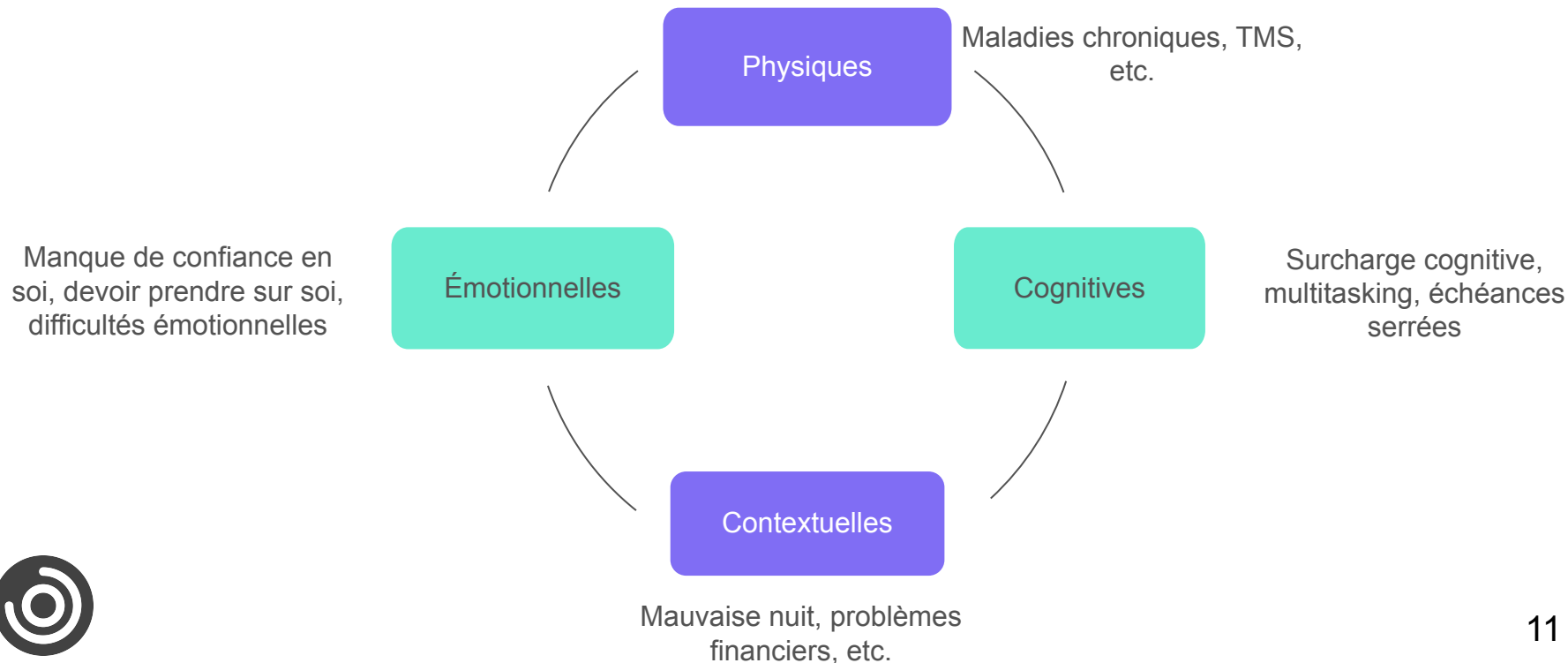


Comment évacuer les tensions après sa journée de travail

- 1 Quiz de connaissances
- 2 Comprendre le stress
- 3 Prévenir l'émergence des tensions
- 4 Apaiser les tensions mentales
- 5 Apaiser les tensions physiques



Les tensions physiques ou mentales peuvent avoir de multiples origines, isolées ou combinées

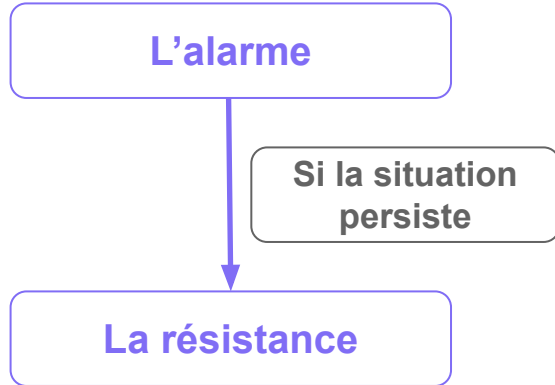


Mécanisme physiologique du stress

L'alarme

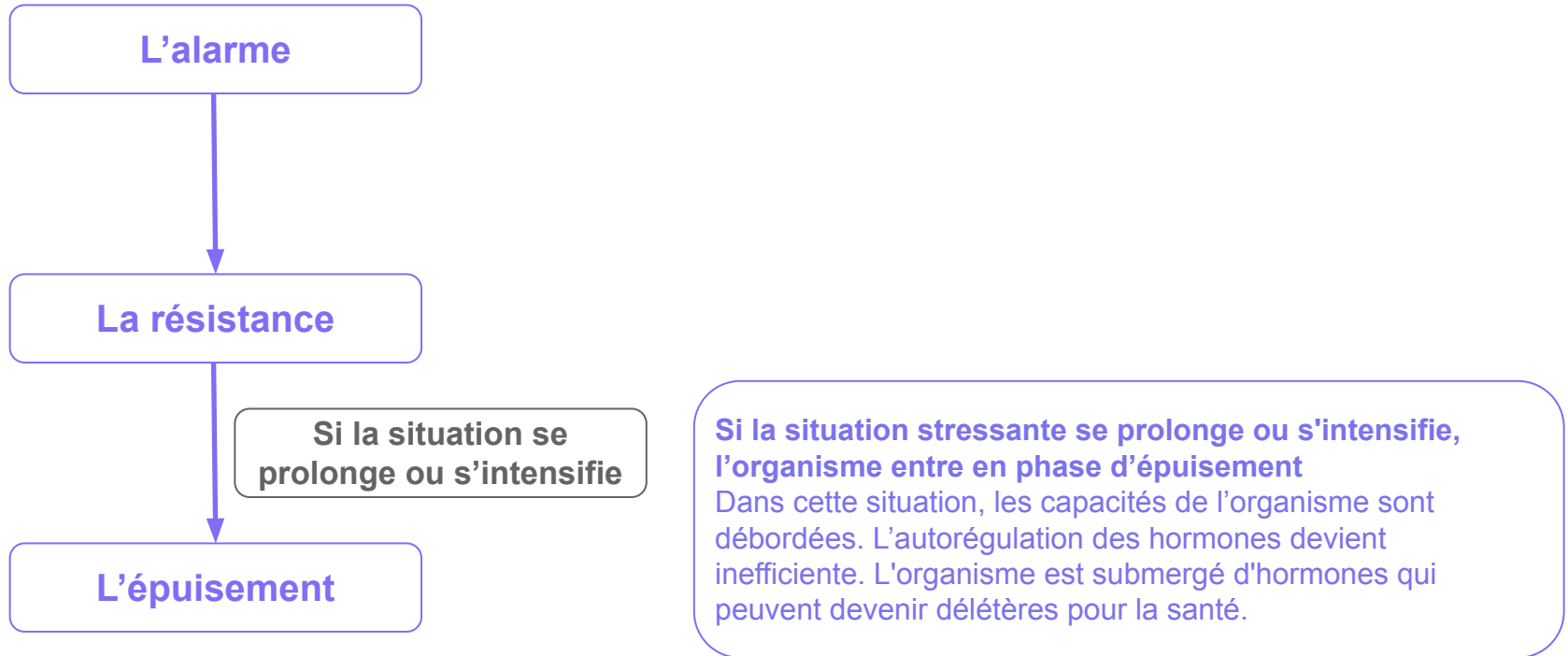
L'alarme : l'organisme se prépare au combat ou à la fuite. Dès sa confrontation à une situation évaluée comme stressante, l'organisme réagit immédiatement en libérant des catécholamines (hormones du stress qui augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance, la température corporelle)... Ces modifications ont pour but de préparer l'organisme à réagir en amenant l'oxygène aux organes qui vont être sollicités.

Mécanisme physiologique du stress



Si la situation persiste, l'organisme entre en phase de résistance
Peu de temps après la 1ère phase, de nouvelles hormones sont sécrétées et vont augmenter le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau et y maintenir un niveau constant de glucose.
L'organisme se prépare aux dépenses énergétiques que nécessite la réponse à la situation stressante.

Mécanisme physiologique du stress



Mécanisme physiologique du stress



En fonction de cette évaluation de la situation, l'individu peut réagir de différentes façons (stratégies d'adaptation) :

- Évitement (fuir la situation) : demande de changement de poste, arrêt maladie...
- Réactions émotionnelles : colère, crises de larmes, agressivité...
- Recherche de solutions : sollicitations des collègues, recherche d'information...

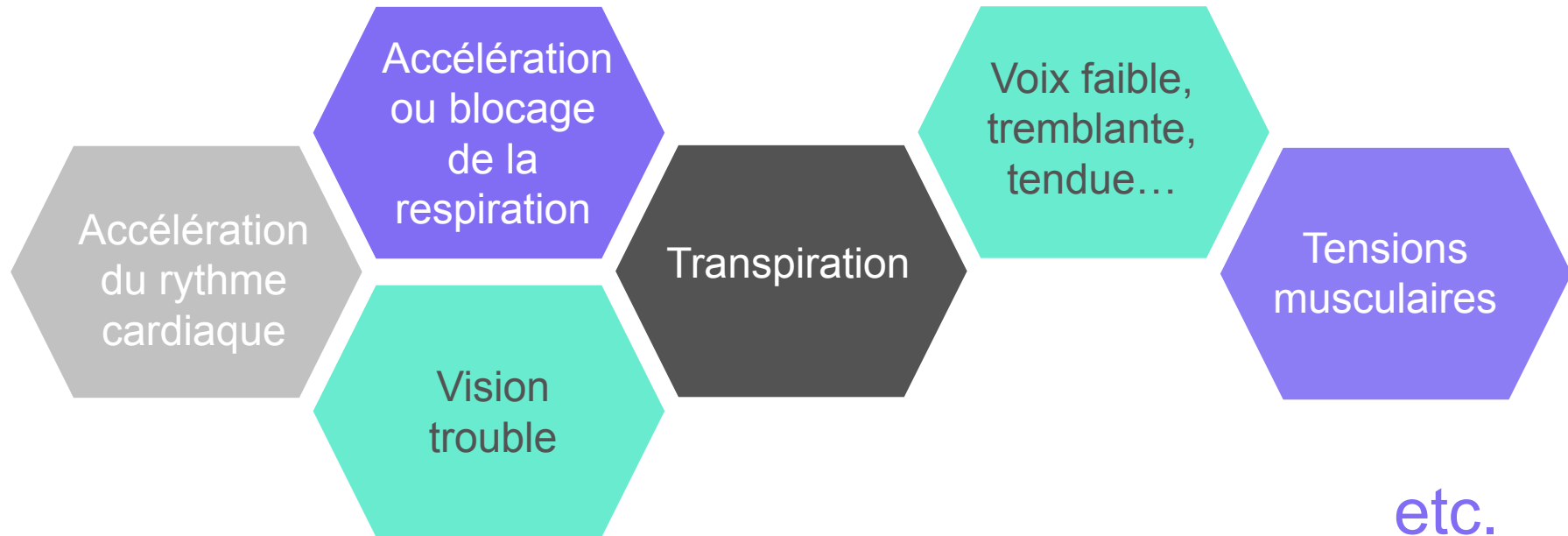
Question



Comment le **stress** se
manifeste-t-il ?



Les manifestations physiques du stress



Comment évacuer les tensions après sa journée de travail

- 1 Quiz de connaissances
- 2 Comprendre le stress
- 3 Prévenir l'émergence des tensions
- 4 Apaiser les tensions mentales
- 5 Apaiser les tensions physiques



Le saviez-vous ?

Le **blurring**, ou floutage, désigne l'**effacement** de la **frontière** entre **vie professionnelle** et **vie personnelle** que les outils **numériques** rendent perméables. Ce terme est issu de l'anglais **to blur** (flouter, estomper, brouiller).

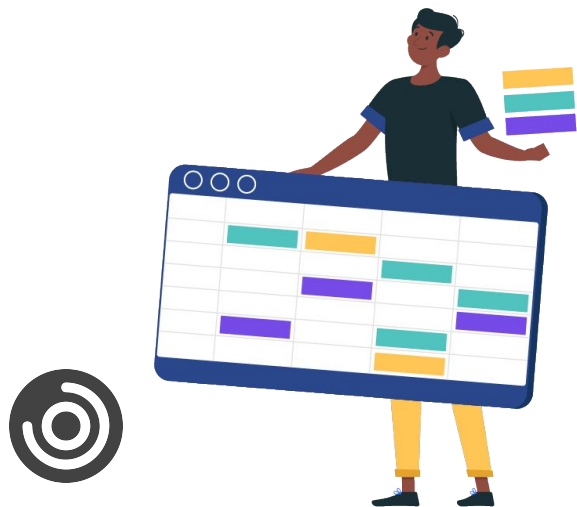


Cadrer ses temps de vie



- Compartimenter clairement ses temps professionnels et ses temps personnels
- Définir ses horaires de travail et les porter à la connaissance de ses collaborateurs (ex. en rendant visible son agenda)
- Ne pas laisser le privé faire irruption dans ses plages de travail (ex. éviter les réseaux sociaux au travail) et vice versa (ex. résister à la tentation de regarder ses e-mails le soir et le weekend)

Ritualiser les transitions



- Créer des zones tampons et des coupures mentales nettes entre les temps professionnels et personnels
- Instaurer des rituels d'entrée et de sortie du travail, notamment en télétravail, pour que le cerveau fasse la distinction
- Exemple : à 18h30, je me déconnecte de mes outils de travail, j'éteins mon ordinateur, je me change et je vais marcher 30 minutes = gain de productivité et de sérénité

L'art de la pause



- La pause est un investissement. Chez un athlète, le repos fait partie intégrante de son entraînement
- Introduire des interruptions régulières dans ses plages de travail assis, toutes les heures au moins, permet d'améliorer sa productivité et sa santé
- Créer des pauses en diversifiant ses activités (arrêter un type d'activité et le remplacer avec un autre)
- Prendre du temps pour soi (5 minutes pour se détendre, respirer, s'étirer, etc.)
- Éviter les pauses-déjeuner sur le pouce

Comment évacuer les tensions après sa journée de travail

- 1 Quiz de connaissances
- 2 Comprendre le stress
- 3 Prévenir l'émergence des tensions
- 4 Apaiser les tensions mentales
- 5 Apaiser les tensions physiques



La respiration



- Les vertus de la maîtrise de la respiration, déjà reconnues par des traditions millénaires telle que le yoga, sont redécouvertes aujourd'hui par la science moderne
- Le stress est accidentogène. Lorsqu'on est préoccupé (« charge cognitive »), on est moins concentré et les risques se multiplient
- Les exercices de respiration sont particulièrement bénéfiques pour la gestion du stress et la concentration
- Les individus sont nombreux à ne pas respirer « comme il faut ». Ils respirent avec la bouche plutôt que le nez, et la poitrine plutôt que le ventre

Exercice pratique : La respiration abdominale



Objectif :

Retrouver son calme



Bénéfices :

- Facilite la gestion du stress
- Favorise la concentration
- Aide à mieux dormir



Instructions :

1. Installez-vous confortablement, mettez-vous à l'aise, détendez éventuellement votre ceinture pour pouvoir respirer amplement.
2. Gardez le dos droit, épaules détendues.
3. La respiration se fait par le nez.
4. Observez le mouvement de l'air qui entre et sort des narines.
5. Allongez tranquillement le temps d'inspiration et d'expiration.
6. En conservant ce rythme, inspirez avec le ventre qui se gonfle et se dégonfle. La poitrine ne bouge pas.
7. Pour prendre conscience de ce mouvement de l'abdomen tandis que le thorax demeure immobile, vous pouvez poser une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.



▶ Démarrer vidéo

Exercice pratique : La cohérence cardiaque



Objectif :

Faire baisser le cortisol (hormone du stress) et recentrer ses émotions



Le principe du 3-6-5 :

- 3 fois par jour
- 6 cycles de respiration par minute (soit inspiration de 5 secondes et expiration de 5 secondes aussi)



5 minutes tension artérielle



Instructions :

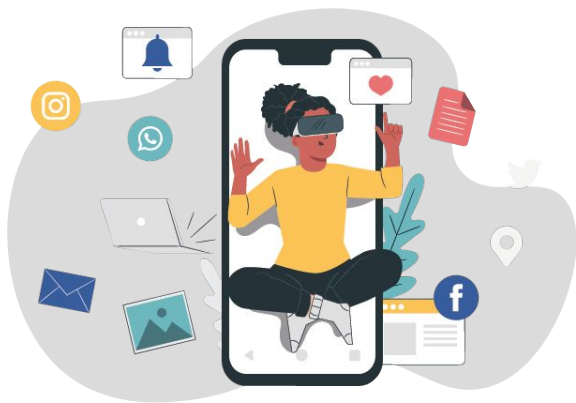
1. Installez-vous dans une posture confortable.
2. Détendez le visage, les mâchoires.
3. Respirez par le nez. La bouche reste fermée.
4. Installez une respiration ample, abdominale.
5. Inspirez par le nez sur 5 secondes.
6. Expirez par le nez sur 5 secondes.
7. Faites cela 5 minutes en tout.



Démarrer vidéo

La visualisation

- La visualisation positive utilise le pouvoir de l'esprit dans un but positif, en prenant appui sur nos "films intérieurs" : ceux dans lesquels nous réussissons, nous sommes heureux et confiants.
- En invoquant des images épanouissantes, nous engageons notre cerveau sur la piste du bien-être. A contrario, il suffit de constater comment une pensée négative ("je ne saurai jamais", "je suis nulle", etc.) peut nous paralyser.
- Grâce aux avancées de l'imagerie cérébrale par résonance magnétique, on a démontré que, pendant qu'une personne visualise un mouvement physique, certaines zones de son cerveau s'activent. Étonnamment, ce sont les mêmes que lorsque le corps est en mouvement.



Exercice pratique : Le scan corporel



Objectif :

Favoriser le calme et l'attention en se focalisant sur les sensations internes



Bénéfices :

- Libère l'anxiété
- Dénoue les crispations
- Ralentit le rythme cardiaque
- Abaisse la tension artérielle



Instructions :

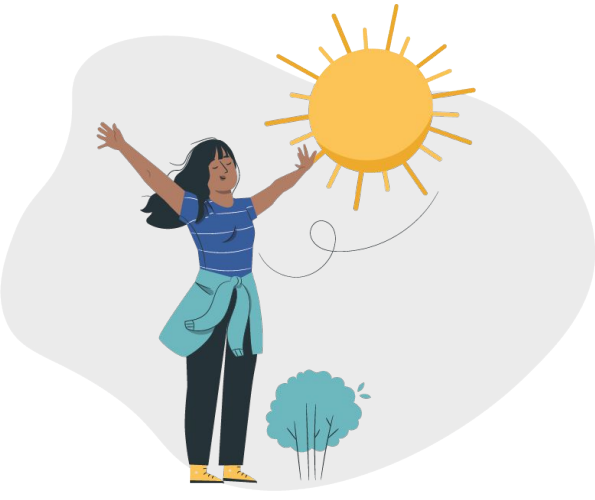
1. Installez-vous confortablement, dos droit, épaules détendues, détendez éventuellement votre ceinture pour pouvoir respirer amplement. La respiration se fait par le nez.
2. Les yeux fermés ou mi-clos, concentrez-vous sur vos sensations intérieures, installez le calme.
3. Portez votre attention sur vos pieds... vos orteils... la plante des pieds... les pieds entiers... les talons... les chevilles... les mollets... les genoux... les cuisses... le bassin... l'abdomen... la poitrine... les épaules... les bras... les coudes... les avant-bras... les poignets... les mains... le dos des mains... la paume des mains... les doigts... remontez jusqu'aux épaules... le cou... la nuque... l'arrière de la tête... le haut du crâne... le visage... le front... les paupières... la bouche... les mâchoires... le palais... la langue...

Comment évacuer les tensions après sa journée de travail

- 1 Quiz sur de connaissances
- 2 Comprendre le stress
- 3 Prévenir l'émergence des tensions
- 4 Apaiser les tensions mentales
- 5 Apaiser les tensions physiques



Les étirements



- Les tensions musculaires sont à l'origine d'une diminution de la circulation sanguine dans les muscles. Cette diminution peut entraîner l'apparition de dérangements articulaires.
- Les étirements favorisent le relâchement musculaire et procure un effet antalgique. Les muscles ont alors un meilleur rendement et la souplesse articulaire est améliorée.



Règles à respecter pour réaliser des étirements



- Les étirements se font dans un état détendu musculaire et psychologiquement et dans une position stable
- Faire les exercices sans donner d'à-coups, sans forcer, l'étirement d'un muscle est progressif
- Être à l'écoute de son corps : on ne devrait ressentir aucune douleur, dès l'apparition de la 1ère résistance musculaire, bloquer la posture
- Respecter les temps de contraction de 10 secondes environ
- La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée.
- Ne pas retenir son souffle !

Mise en pratique



Séance d'étirements

Exercices d'étirement



L'auto-massage

- Les exercices d'automassage (parfois connus sous le nom de do in) peuvent être très efficaces pour soulager les tensions
- Contrairement au renforcement ou aux étirements, ces techniques sont très peu connues du grand public et la sensibilisation / démonstration peut donc avoir un impact important

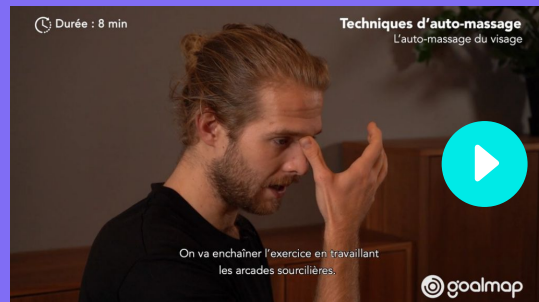


Mise en pratique

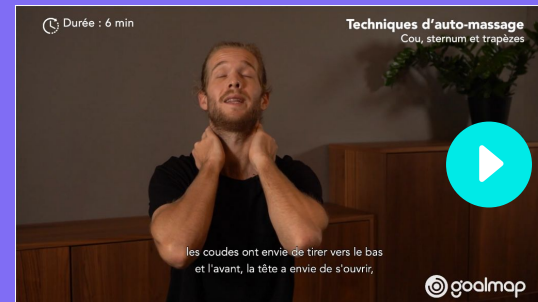
Crâne



Visage



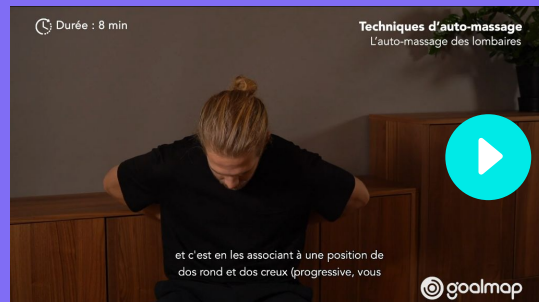
Cou, sternum, trapèzes



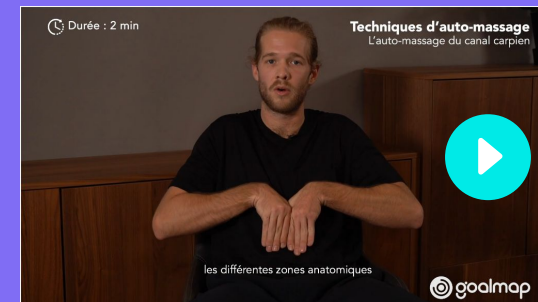
Cage thoracique



Lombaires



Canal carpien



Marcher en pleine conscience

- Marcher est une activité ordinaire et quotidienne à laquelle nous prêtons en général peu d'attention et d'importance. Nous allons d'un endroit à un autre, tête baissée, l'esprit envahi de pensées, de ruminations.
- Pour développer notre pleine présence à la marche, l'idéal est de commencer par la marche méditative lente.
- Marcher en pleine conscience : c'est se concentrer sur ce que l'on fait, ce que l'on ressent et sur sa respiration
- On peut ainsi profiter des marches entre réunions de travail, pour aller prendre le bus ou le métro, pour aller du parking au bureau, ou bien dans le métro ou à l'aéroport, en allant chercher le pain...



Exercice pratique :

Marcher en pleine conscience



Objectif :

Favoriser le calme et l'attention en se focalisant sur les sensations internes



Bénéfices :

- Libère l'anxiété
 - Maximise le bien-être physique et mental
 - Améliore l'attention et la concentration
- Permet de mieux réagir aux événements stressants



Instructions :

1. Apporter de l'attention à la posture : se tenir droit dans une posture détendue, les bras le long du corps, le cou et la tête alignés avec la colonne vertébrale
2. Sentir son corps qui s'élève verticalement et ses pieds qui s'ancrent dans le sol
3. Prendre des respirations amples et relâcher la mâchoire
4. Garder les yeux ouverts sans porter l'attention sur quelque chose en particulier
5. Synchroniser les pas avec la respiration
6. Porter attention aux sons de l'environnement, à l'environnement (ciel, l'architecture des bâtiments, la nature...)

A noter



- L'efficacité de ces techniques est liée à un entraînement régulier
- Elles doivent être simples, pratiques, utilisables en toute autonomie et dans le respect de soi-même
- Elles ne se substituent pas au suivi médical et aux traitements préconisés par votre médecin

Pour résumer...



- 1 Comprendre le stress et l'impact sur sa santé
- 2 Veiller à son hygiène de vie globale pour prévenir les tensions
- 3 Appliquer les exercices de respiration tout au long de la journée de travail pour diminuer les tensions
- 4 Optimiser son trajet domicile-travail en utilisant et variant les techniques d'évacuation des tensions



Rome ne s'est pas
faite en un jour.

Volonté, perspicacité
et régularité.

La clé du changement,
c'est l'habitude.