

# La gestion du stress au travail : trucs et astuces

Conférence d'Émilie Lemire Auclair, travailleuse sociale et consultante

Congrès annuel 2018 du Jeune Barreau de Montréal

Vendredi 11 mai 2018

# Présentation de la conférence



## Conférencière

**Émilie Lemire Auclair, travailleuse sociale et consultante**

- Fondatrice du cabinet **Les points d'équilibre**
- Formation multidisciplinaire
- Expérience d'intervention individuelle et organisationnelle, de recherche et d'enseignement dans le milieu de l'éducation postsecondaire

# Présentation de la conférence

## Objectifs

À la fin de la conférence, les participants pourront :

- mieux comprendre le phénomène du stress et ses impacts sur la santé et le travail;
- identifier les comportements et les habitudes quotidiennes qui favorisent la performance au travail en limitant les impacts du stress à moyen terme;
- identifier des astuces de gestion du stress efficaces à court terme.

# Le stress et ses impacts

## Qu'est-ce que le stress?

- Un phénomène normal de la vie
- Série de réactions physiologiques et cognitives face à un évènement ou une demande de l'environnement



# Le stress et ses impacts

## 4 facteurs à l'origine de stress

1. Une diminution du sentiment de **contrôle**
2. La **nouveauté**
3. Une impression d'**imprévisibilité** où l'on ne peut savoir ce qui va se passer
4. Une **menace à l'égo** où nos compétences ou notre personnalité sont mises à l'épreuve ou mises en doute

# Le stress et ses impacts

## Deux types de stress

Stress aigu	Stress chronique
Réactions de l'organisme face à <b>une menace ou un enjeu ponctuel</b>	Réactions du corps à une situation de stress <b>qui se prolonge dans le temps</b>
Les effets des hormones de stress sont de <b>courte durée</b> ; le corps retourne à un état normal.	Les effets des hormones de stress <b>perduent et provoquent une cascade de réactions</b> physiologiques nocives pour la santé.

# Le stress et ses impacts

**Comment le stress influence-t-il la santé physique et mentale?**

Les effets du stress chronique se manifestent sur un continuum :



# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 1

### ÉTAPE 1 : Reconnaître et accepter le caractère inévitable du stress dans nos vies

- Les effets du stress peuvent difficilement être compartimentés.
- L'être humain a des limites et présente une certaine vulnérabilité au stress.
- On peut développer la capacité à identifier les indicateurs que notre niveau de stress est trop élevé.



# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 1

Quels sont les indicateurs à surveiller?

	Indicateurs physiques	Indicateurs psychologiques	Indicateurs comportementaux
Exemples	Problèmes de sommeil	Irritabilité	Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues
	Fatigue Épuisement physique ou intellectuel	Anxiété	Augmentation du tabagisme
	Maladies fréquentes	Dépression	Absentéisme
	Problèmes digestifs	Pleurs	
	Tensions et douleurs musculaires	Difficultés de concentration	
	Douleurs à la poitrine	Isolement	
	Maux de tête et migraines	Épisode d'épuisement professionnel	
	Haute tension	Pensées suicidaires	
	Prise ou perte de poids		

# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 1

### Quels sont les indicateurs à surveiller au travail?

- une augmentation des incidents ou des conflits avec les collègues;
- le retrait social;
- des retards dans les échéances des projets ou des tâches;
- un absentéisme plus fréquent;
- une augmentation des erreurs;
- une négligence dans l'apparence physique.

# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 2

### ÉTAPE 2 : Identifier ses sources de stress et de satisfaction

Le stress peut provenir de plusieurs sources :

- De la vie personnelle
- De la vie professionnelle

# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 2

### ÉTAPE 2 : Identifier ses sources de stress et de satisfaction dans la vie personnelle

Facteurs biologiques	Facteurs sociaux	Facteurs psychologiques
<ul style="list-style-type: none"><li>• Une <b>condition de santé</b> qui affecte la personne ou un proche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La situation <b>financière</b></li><li>• La qualité du <b>milieu de vie</b></li><li>• Le <b>soutien informel</b> disponible</li><li>• L'<b>accès à des services</b></li><li>• Le sentiment d'<b>appartenance</b></li><li>• La présence de <b>discrimination</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La satisfaction quant aux <b>relations interpersonnelles</b></li><li>• La capacité à exprimer <b>ses idées, ses opinions, ses émotions</b></li><li>• Le sentiment de <b>compétence</b> et d'<b>utilité</b></li><li>• La <b>résilience</b></li><li>• La capacité d'<b>auto-observation</b></li></ul>

# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 2

### ÉTAPE 2 : Identifier ses sources de stress et de satisfaction dans la vie professionnelle

1. Le contexte organisationnel
2. Les demandes relatives aux rôles et aux tâches
3. Les conditions de travail
4. La reconnaissance
5. L'autonomie décisionnelle
6. Les relations interpersonnelles
7. L'implication et l'engagement au sein de l'organisation

# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 3

### ÉTAPE 3 : Agir sur le stress et ses effets

- Diminuer les sources de stress
- Établir une hygiène de vie propice à prévenir le stress
- Développer des stratégies d'adaptation aux situations stressantes

# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 3

### ÉTAPE 3 : Agir sur le stress et ses effets

- Diminuer les sources de stress
  1. Exercices de bilan
  2. Zones de pouvoir
  3. Pistes de solutions
  4. Multiples possibilités

# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 3

### ÉTAPE 3 : Agir sur le stress et ses effets

- Établir une hygiène de vie propice à prévenir le stress
- Établir une hygiène de travail propice à limiter les effets du stress



# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 3

### ÉTAPE 3 : Agir sur le stress et ses effets

- Développer des stratégies d'adaptation aux situations stressantes
  - Prendre des pauses
  - Techniques de respiration et relaxation : cohérence cardiaque, méditation, etc.
  - Éviter les produits stimulants
  - Se réserver un moment de plaisir avant une situation stressante

# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 3

### ÉTAPE 3 : Agir sur le stress et ses effets

- Développer des stratégies d'adaptation aux situations stressantes
  - Avoir des objectifs clairs et réalistes; gérer son temps et ses priorités
  - Identifier clairement ce sur quoi on a du contrôle
  - Garder le focus sur la réalité actuelle et non pas sur les anticipations
  - Avoir plusieurs plans
  - Dédramatiser ou relativiser les difficultés

# Mieux vivre avec le stress en 3 étapes

## Étape 3

### ÉTAPE 3 : Agir sur le stress et ses effets

- Développer des stratégies d'adaptation aux situations stressantes
  - Dire non / Négocier
  - Demander de l'aide
  - Accepter de se tromper

# Commentaires et questions

Merci!