



# Connaissances à avoir sur le Stress

life  beats

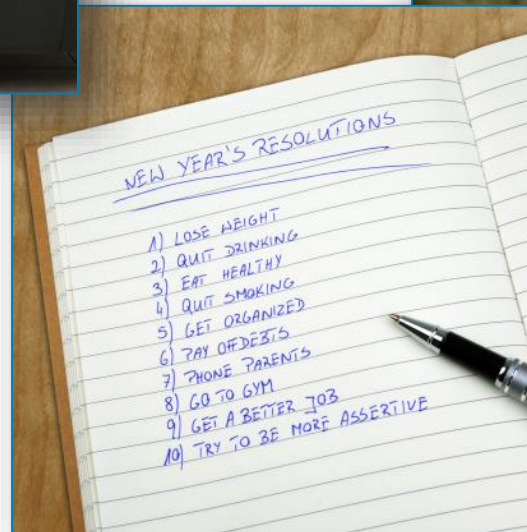
# Objectif

- L'objectif du sujet de LifeBeats de ce mois est de vous fournir une meilleure compréhension du stress et des facteurs de stress
- Vous aurez également une meilleure compréhension des réactions de votre corps lors des situations de stress.
- Plus important encore, vous apprendrez comment gérer votre stress d'une manière plus adaptée.



# Qu'est-ce que le Stress?

**Stress:** Réponse du corps à une situation qui est perçue comme difficile à gérer ou qui menace le bien-être



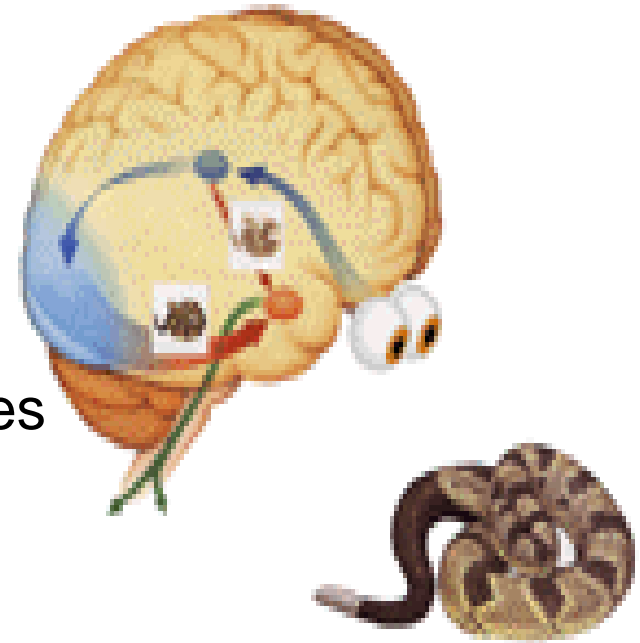
# La Différence Entre Facteurs de Stress et Stress

- ▶ **Facteurs de Stress:** Une potentielle source de Stress

- ▶ Situations, évènements...
- ▶ *Dans ce cas, le serpent*

- ▶ **Stress:** La réponse de votre corps à des évènements stressants

- ▶ Ce que vous vous ressentez...
- ▶ *Dans ce cas, une augmentation du rythme cardiaque et la nécessité de fuir!*



## Facteurs de Stress Externes

- **Evènements Majeurs de la Vie**
  - Naissance, décès, changement dans votre vie de couple, de famille, changement d'emploi
- **tracas quotidiens**
  - Aller chercher les enfants à l'école, déplacements, clés égarées
- **déséquilibre**
  - Carrière professionnelle et famille
- **Environnement de Travail**
  - Manque de reconnaissance, d'autonomie, de soutien, conflit de valeurs, insécurité socio-économique

## Facteurs de Stress Internes

- **Choix de vie**
  - Manque de sommeil, consommation de caféine, d'alcool, planning surchargé
- **Pensées négatives**
  - Pensées pessimistes, autocritique et analyse excessive
- **Etat d'esprit non adapté**
  - Avoir des attentes irréalistes, prendre les choses trop à coeur, s'appuyer sur des pensées rigides ou exagérées
- **Personnalité**
  - Perfectionniste, bourreau de travail pour satisfaire tout le monde

# Stress (Réponse de votre corps)

Remarque: il n'y a pas de corrélation : Chaque réponse peut avoir des impacts différents

## Réponse Potentielle du Corps

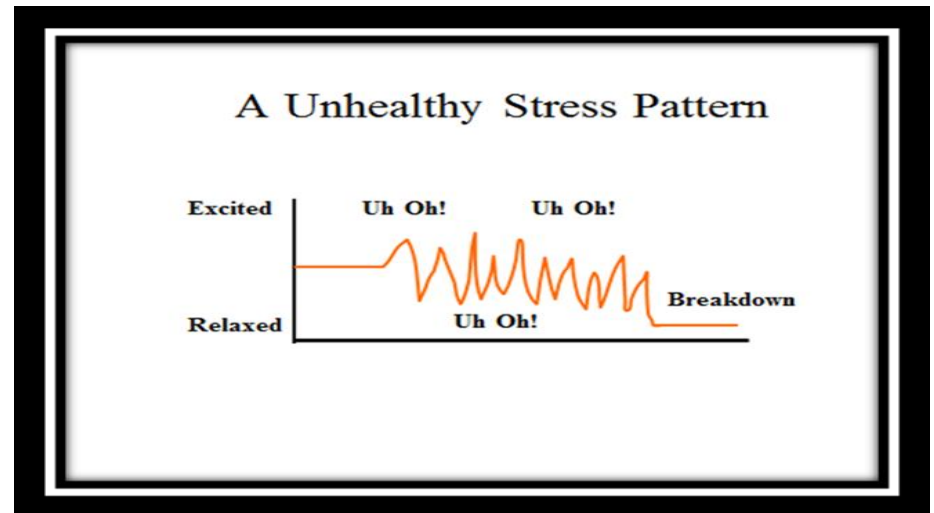
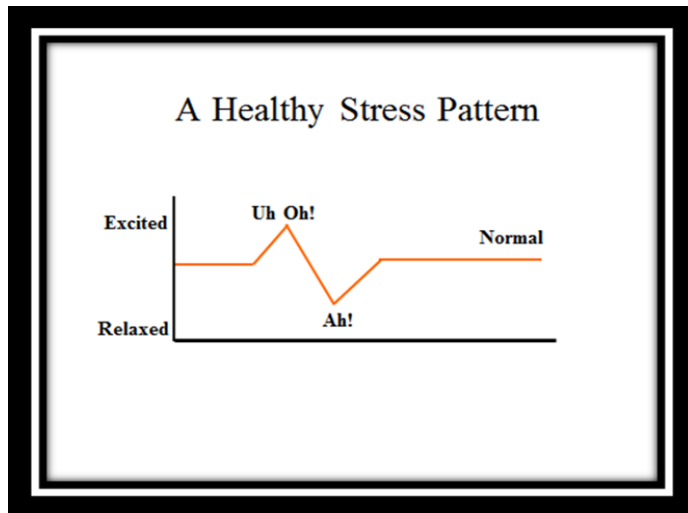
- Inquiétude
- Tension nerveuse
- Frustration
- Fatigue
- Frayeur
- Grande excitation
- Dépression
- Anxiété
- Colère
- Augmentation du taux de sucre dans le sang, d'adrénaline; du rythme cardiaque, de la pression artérielle
- Tension musculaire

## Impact Potentiel

- Maux de tête
- Fatigue
- Perte de motivation, d'intérêt
- Manque de créativité, de flexibilité
- Troubles de la mémoire
- Difficultés à prendre des décisions
- Infections
- Problèmes de dos
- Problèmes cardiovasculaires
- Abus de tabac et d'alcool

# Le Stress peut provoquer Fatigue, Epuisement ou Burn-out

- Nous avons besoin de stress. Le stress peut aider à une mise au point.
- C'est la capacité à récupérer et le nombre de facteurs de stress auxquels on est confronté qui font la différence.
- Si la récupération est insuffisante ou le nombre de facteurs de stress est trop élevé, la situation peut devenir pathologique.



## 'Mauvais' Stress

- Un 'Mauvais' Stress peut provoquer de la fatigue, de l'épuisement ou un burn-out.
- Il existe des différences claires entre la fatigue, l'épuisement et le burn-out.

	Fatigue	Epuisement	Burn-out
Confiance en soi	OK	Incertaine	Extrêmement réduite
<b>Humeur</b>	OK	fragilité	Dépressive
<b>Fonctions cognitives</b>	Fragilité limitée	fragilité	Fortement réduites, peu de vision
<b>Emotion</b>	OK	Instable	Réactivité faible
<b>Performance</b>	Temporairement & peu réduite	Temporairement réduite	Durablement réduite
Capacité à récupérer	OK	Non ou peu réduite	Réduite



## Que Faire?

- Connaitre ses facteurs de stress
- Connaitre ses réponses au stress
- Réduire le nombre de facteurs stressants
  - Chez vous et au travail
  - Posez-vous certaines questions:
    - Pouvez-vous éliminer les facteurs de stress?
    - Peuvent ils etre évités?
    - Puis-je avoir plus de contrôle sur la situation?
    - Puis-je contrôler ma réaction face à cette situation?
    - A qui puis-je m'adresser pour obtenir des conseils sur un problème ?
  - Respecter votre temps de récupération;  
en faire une priorité!



## Le Stress Permanent affecte la Perception



# Outils de formation disponibles & Sources d'informations

- Elements, Ma Carrière, Formation
- Catalogue LBY d'apprentissage en ligne
  - Optimisation de votre équilibre travail / vie privée: Garder le contrôle de votre stress (Skillsoft) - 3 modules 15" chacun
    - Comprendre le Stress
    - Faire face au stress pour prévenir l'épuisement professionnel
    - Utilisation du modèle ABC pour gérer votre réaction face au stress
  - Gérer et contrôler son temps (Skillsoft)
- Gestion du temps: LifeBeats (Août)
- LifeBeats santé mentale- Secteurs d'intérêt

## Gérez votre Stress

- Maintenant que vous avez appris ce qu'est le stress et ses impacts potentiels sur la santé, vous pourrez prendre des mesures pour mieux le gérer dans votre vie.

# Check Signals

## pre-task analysis



**WHAT COULD GO WRONG?**

**WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?**

**CAN I DO THE JOB SAFELY?**

# Focus - Start to Finish