



Connaissances à avoir sur le Stress

life  beats

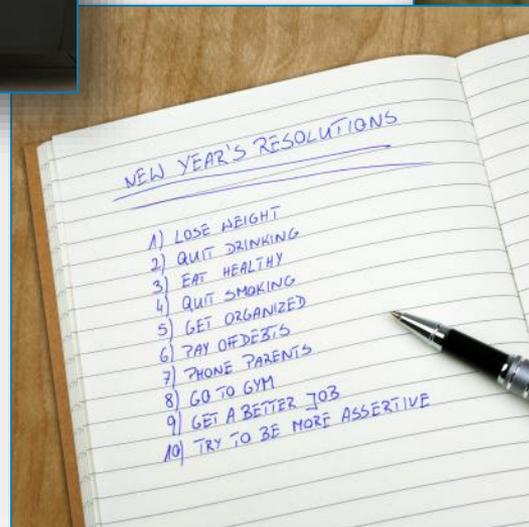
Objectif

- 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



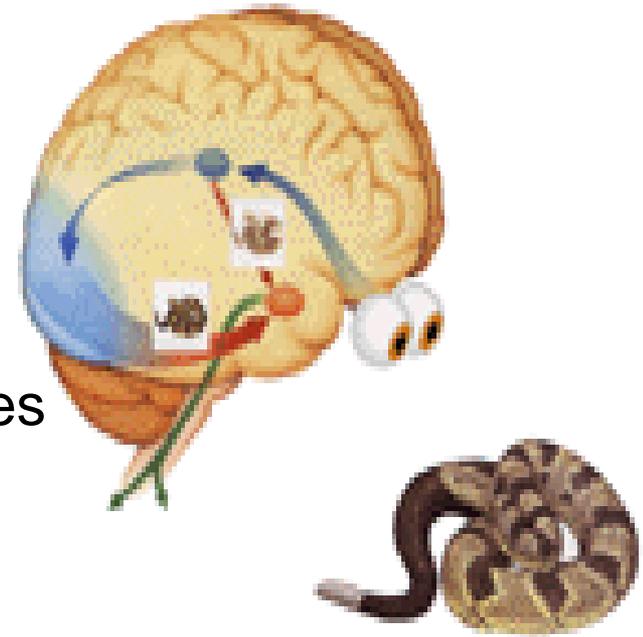
La Différence Entre Facteurs de Stress et Stress

- ▶ **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

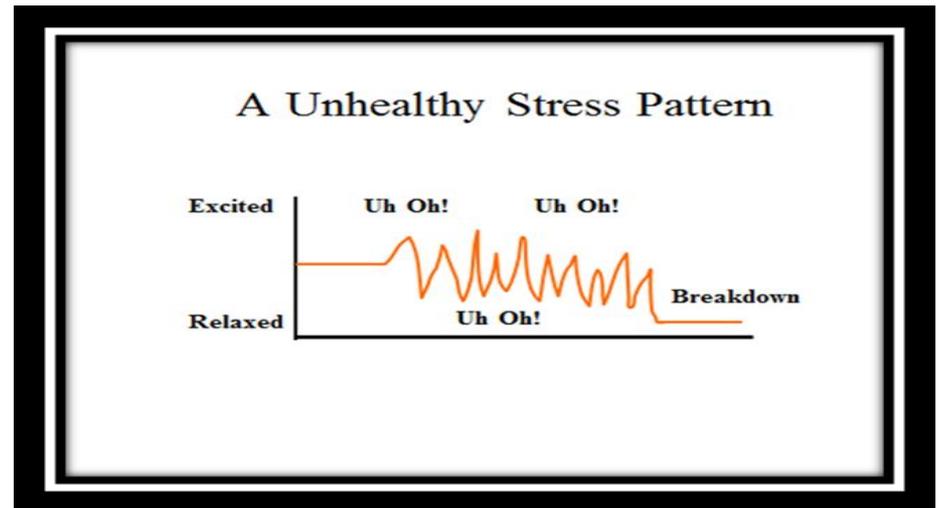
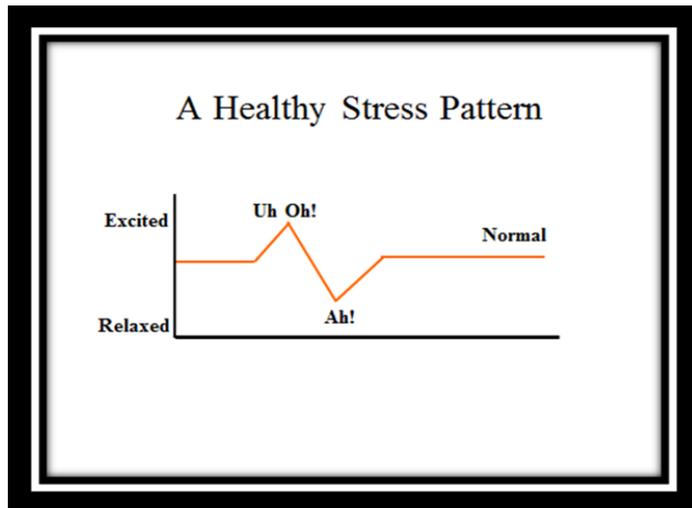
- Inquiétude
- Tension nerveuse
- Frustration
- Fatigue
- Frayeur
- Grande excitation
- Dépression
- Anxiété
- Colère
- Augmentation du taux de sucre dans le sang, d'adrénaline; du rythme cardiaque, de la pression artérielle
- Tension musculaire

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
Humeur	OK	fragilité	Dépressive
Fonctions cognitives	Fragilité limitée	fragilité	Fortement réduites, peu de vision
Emotion	OK	Instable	Réactivité faible
Performance	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