

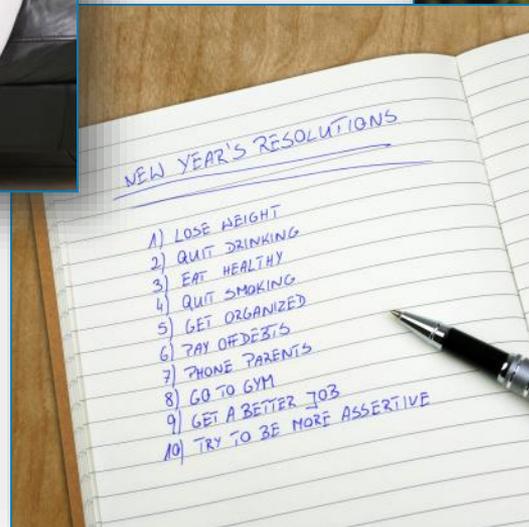
## Connaissances à avoir sur le Stress



- 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.



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



## ■ 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

### Réponse Potentielle du Corps

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

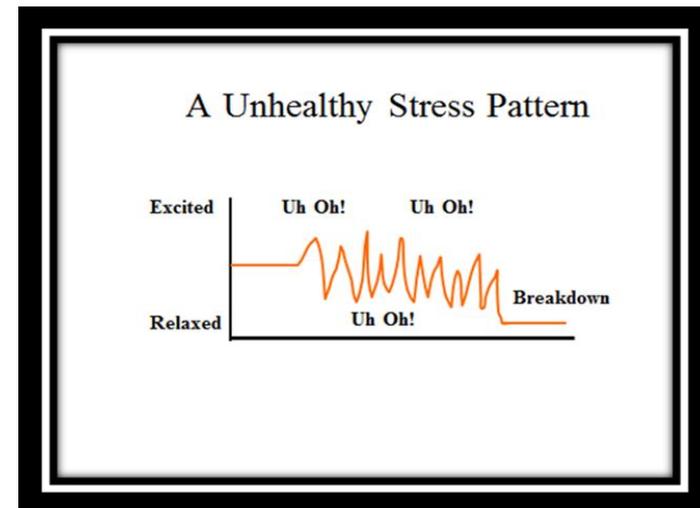
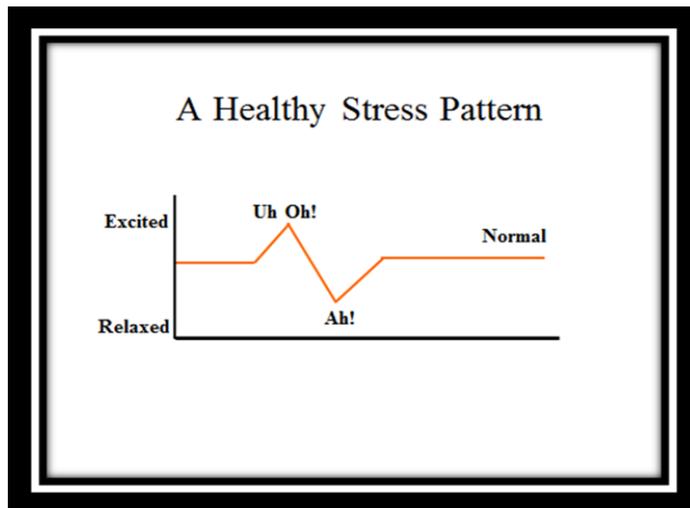
### Impact Potentiel

- Maux de tete
- Fatigue
- Perte de motivation, d'intéret
- Manque de créativité, de flexibilité
- Troubles de la mémoire
- Difficultés à prendre des décisions
- Infections
- Problèmes de dos
- Problèmes cardio vasculaires
- Abus de tabac et d'alcool

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

... 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.



- 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	Extremement 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

- **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!



## ■ 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)