

# LE STRESS AU TRAVAIL

## Comment y faire face ?



Le Stress est un état dans lequel nous nous trouvons lorsqu'une situation nous dérange particulièrement, nous choque ou ne nous convient pas. Il peut s'agir de situations diverses et déplaisantes que l'on vit périodiquement voire quotidiennement. Nous connaissons alors une montée d'adrénaline qui nous alerte que quelque chose ne va pas. Notre frustration peut se manifester par de la fatigue, un tremblement, une baisse d'énergie, des maux de tête ou autre.

**Le Stress n'est pas toujours mauvais.** Alerte naturelle qui nous signale d'un danger imminent, ou nous indique que quelque chose est anormal et que nous devons faire attention. On dira même que le Stress est quelque fois positif. Toutefois, il devient un danger pour nous lorsque nous n'arrivons pas à le gérer ou l'évacuer correctement. Lorsque nous nous sentons acculés et sans aucune défense ou de solutions face à la situation. **Le stress est mauvais lorsque** nous le laissons s'accumuler et que nous ne l'évacuons pas suffisamment. Nous savons tous que nous ne pouvons pas vivre sans stress, surtout lorsque nous travaillons. On comprend donc qu'une bonne gestion du stress est absolument nécessaire pour rester en bonne santé, garder sa sérénité et atteindre ses objectifs.

## LE STRESS AU TRAVAIL

### Comment y faire face ?

#### II - QUELLES SONT LES SITUATIONS QUI NOUS OCCASIONNENT DU STRESS AU TRAVAIL ?



- ✓ **Surcharge de travail** – Problèmes avec la hiérarchie - Sentiment d’inutilité
- ✓ Conflits entre collègues - Réflexion désobligeante - **Mal-être** – Maladie - **Injustice** -
- ✓ **Manque d’écoute** - **Manque de Bienveillance** - Violence verbale - Violence physique
- ✓ **Manque de confiance en soi** - Trajet excessif - CDD à répétitions non désirés
- ✓ **Harcèlement** - Grande fatigue - Un métier non apprécié - **Valeurs** non respectées

#### III – LES EFFETS DU STRESS SUR NOTRE SANTÉ



**Fatigue physique** - Fatigue cérébrale - **Douleurs physiques** à répétitions

## LE STRESS AU TRAVAIL

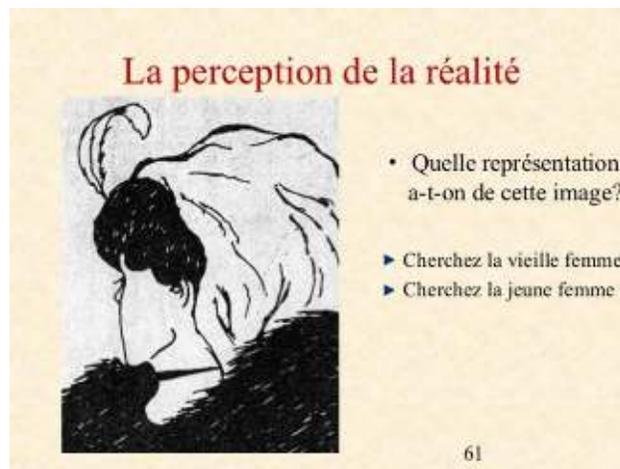
### Comment y faire face ?

**Insomnie** – Cauchemars – **Dépression** - Burn-Out - Maladies diverses (Diabète – Maladie cardio-vasculaire – AVC - ...). - Addictions (alcool – **Boulimie** – Drogue – Anorexie - ...).

**Enervement** – Agacement - **Colère** - **Souffrance** - Panique – Suicide – Meurtre.

Compte tenu de la situation, on comprend aisément que le Stress a des effets multiples et variés sur tout notre être. Il doit être combattu au maximum pour nous éviter de tomber dans le pire. Des dispositions sérieuses sont à prendre pour lutter contre le mauvais stress qui nous affaiblit inévitablement lorsqu'il est mal géré ou non évacué.

#### IV – QUELLE EST LA PREMIÈRE CAUSE DE NOTRE STRESS ?



Très souvent, le réel motif de notre stress est la **perception du problème** que nous rencontrons ainsi que le sentiment d'impuissance que nous ressentons face à une situation qui nous dépasse. Lorsque l'on ne sait pas comment s'y prendre ou quoi faire pour gérer une situation, on a tendance à prendre peur et paniquer ; ce qui augmente notre stress. Alors qu'à l'inverse, lorsque l'on arrive à bien gérer le stress, on peut avec sérénité chercher et trouver des solutions appropriées. On doit également comprendre que dans certaines situations, la meilleure solution est de faire appel à de l'aide extérieure, ou lâcher prise puisque nous n'avons pas la main sur tout, et ne sommes pas forcément l'acteur unique en jeu.

# LE STRESS AU TRAVAIL

## Comment y faire face ?

### V – COMMENT BIEN GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL ?



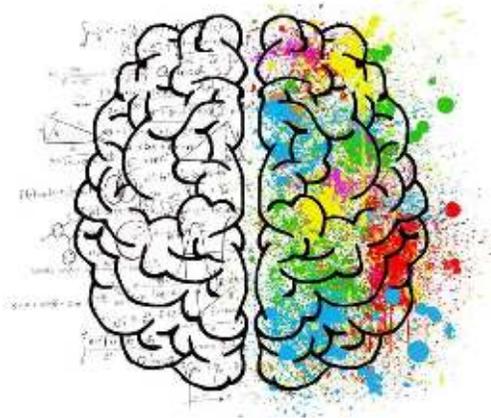
- ✓ Tirez la sonnette d'alarme auprès de votre hiérarchie
- ✓ Prenez contact avec la Médecine du travail
- ✓ Parlez-vous en positif
- ✓ Arrêtez de vous culpabiliser
- ✓ Demandez de l'aide pratique auprès de collègues qui peuvent vous aider.
- ✓ Mettez par écrit ce que vous ressentez
- ✓ Allez faire un tour pour vous aérer l'esprit
- ✓ Efforcez-vous de rester calme
- ✓ Priez si vous êtes une personne croyante
- ✓ Faites des exercices de respiration
- ✓ Arrangez-vous pour faire du sport régulièrement (marche, footing, danse ou autre) pour évacuer votre trop plein de stress chaque jour.
- ✓ Pratiquez une activité extra-professionnelle qui vous passionne et vous apporte du plaisir.
- ✓ Faites-vous accompagner par un professionnel pour travailler sur la gestion du stress.
- ✓ Lisez un livre sur cette thématique
- ✓ Pratiquez la bienveillance dans vos relations avec les autres.
- ✓ Evitez de condamner ou de porter un jugement sur les autres.

## LE STRESS AU TRAVAIL

### Comment y faire face ?

- ✓ Ayez une communication transparente avec votre hiérarchie et vos collègues.
- ✓ Cherchez à exercer un métier qui soit en lien avec vos centres d'intérêt.

#### VI - CONCLUSION



Avoir un peu de stress est une situation normale et correspond souvent à une excitation que nous connaissons lors d'un enjeu fort. A contrario se retrouver en situation de stress trop souvent, ou accumuler du stress sans pouvoir l'évacuer, fragilise notre état émotionnel ainsi que notre santé. Il est donc impératif de sortir du mauvais stress par tous les moyens possibles, notamment par des exercices physiques, du sport, la respiration ou des activités qui nous détendent. Surtout apprenons à gérer notre psychologie pour éviter de nous générer du stress inutilement dans des situations qui n'en valent pas la peine.

Vous souhaitez **travailler en profondeur** sur cette thématique ?

Découvrez les **solutions** pour retrouver votre sérénité.

Prenez Rendez-vous ci-dessous :

<https://asperformance.youcanbook.me>