



Gestion des responsabilités et du stress associé pour VOUS et d'AUTRES PERSONNES!!!

Partie -1

PRISE DE CONSCIENCE GENERALE

Un petit exercice de stress (répondez oui ou non)

- Au cours du dernier mois, avez-vous pu contrôler les choses importantes de votre vie ?
- Vous vous êtes senti(e) nerveux(se) ?
- Avez-vous eu l'impression que les choses ne se passaient pas comme vous le souhaitiez ?
- Avez-vous constaté que vous étiez incapable de faire face à toutes les choses que vous deviez faire ?
- Vous vous êtes mis en colère sans raison ?
- Avez-vous eu l'impression que les difficultés s'accumulaient ?

PARTIE 1- PLAN DE LA PRESENTATION

- Qu'est-ce que le stress ?
- Types de stress
- Symptômes

QU'EST-CE QUE LE STRESS



- Le stress est la réaction d'une personne aux pressions excessives ou à d'autres types d'exigences qui lui sont imposées. Il survient lorsqu'on craint de ne pas pouvoir y faire face.
- Le stress est l'"usure" que subissent notre esprit et notre corps lorsque nous tentons de faire face à un environnement en constante évolution.

QU'EST-CE QUE LE STRESS

- Les responsabilités sont des sources de stress
 - En cherchant à se dépasser au travail, en se livrant à des travaux ménagers et en gérant ses relations, la vie peut devenir extrêmement stressante.
 - Que vous soyez aux prises avec des projets au travail ou que vous soyez une mère célibataire qui doit concilier vie familiale et vie professionnelle, il est indéniable que les responsabilités et les attentes peuvent devenir des sources importantes de stress.
 - Les conséquences sont telles que vos ressources s'épuisent et que votre bien-être physique, émotionnel et psychologique en souffre.

LES TYPES DE FACTEURS DE STRESS

❖ Extérieurs

- ❖ Pressions scolaires, relationnelles, professionnelles, des enfants, financières, bureaucratiques...

❖ Internes

- ❖ Mentalités, traits de personnalité, choix de style de vie négatifs

FACTEURS DE STRESS EXTERNES

- Environnement physique
 - Bruit, chaleur, milieux confinés, éclairage
- Interactions sociales
 - Grossièreté, autoritarisme/brimades, agressivité
- Organisation/bureaucratie
 - Retards et goulots d'étranglement, politique organisationnelle, règles, délais, changements soudains, incertitudes, etc.
- Événements majeurs de la vie
 - Pandémies, décès, maladie, perte d'emploi/transitions, divorce, invalidité
- Tracas quotidiens
 - Finances, relations, circulation, etc..



I Am The
Boss !

FACTEURS DE STRESS INTERNES

- Choix de mode de vie
 - Drogues et alcool, troubles du sommeil, horaires surchargés
- Confidences négatives
 - Pensée pessimiste, pièges de l'esprit (catastrophisme), analyse excessive.
- Pièges de l'esprit
 - Attentes irréalistes, personnalisation, pensée inflexible
- Traits de personnalité
 - Perfectionnisme, narcissisme, bourreau de travail, humeur triste et sombre.

Types de stress

Eustress

Un type de stress qui a un effet positif sur la santé, la motivation, la performance et le bien-être

Détresse

Le type de stress auquel nous faisons allusion lorsque nous parlons du stress. C'est le type de stress qui a des effets négatifs

LES SYMPTÔMES DU STRESS

- Symptômes physiques
- Symptômes mentaux
- Symptômes comportementaux
- Symptômes émotionnels



Je ne suis pas
content.

SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Changements du cycle du sommeil
- Fatigue
- Changements dans la digestion
- Maux de tête
- Manque de libido
- Maux et douleurs
- Infections
- Indigestion
- Vertiges
- Évanouissement
- Transpiration et tremblements
- Fourmillements dans les mains et les pieds
- Essoufflement
- Palpitations
- Battements de cœur irréguliers

SYMPTÔMES MENTAUX

- Manque de concentration
- Pertes de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions
- Désorientation
- Crises de panique



Je suis
confus

SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

- Changements d'appétit - trop ou trop peu
- Augmentation de la consommation d'alcool et d'autres drogues
- Augmentation de la consommation du tabac
- Impatience
- Agitation
- Rongement des ongles

SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS

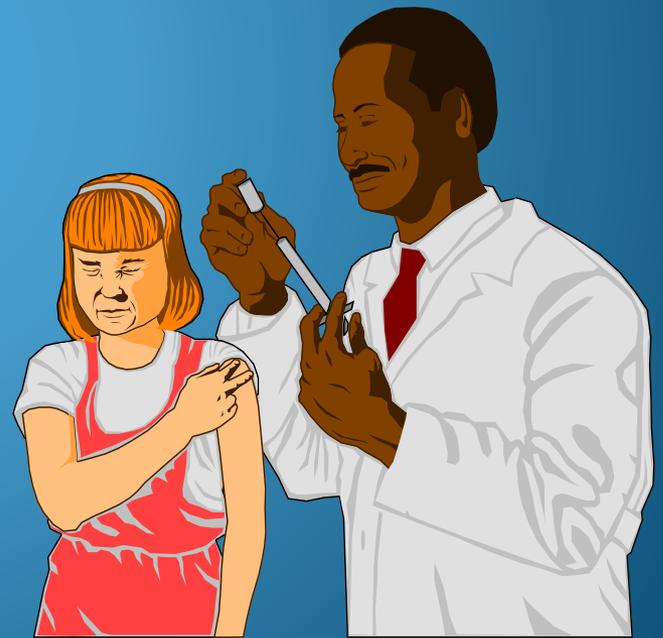
- Crises de dépression
- Impatience
- Crises de rage
- Tendance à pleurer constamment,
- Détérioration de l'hygiène personnelle et de l'apparence



MALADIES LIÉES AU STRESS

Le stress n'est pas synonyme de mauvaise santé, mais il est associé aux maladies suivantes:

- Maladie cardiovasculaire
- Maladie du système immunitaire
- Asthme
- Diabète
- Troubles digestifs
- Problèmes de peau
- Maux de tête et migraines
- Dépression



Évolution des réponses au stress



PARTIE 2

- LE STRESS AU TRAVAIL

PLAN

- Pourquoi travaillons-nous ?
- Facteurs contribuant au stress au travail
- Stratégies de lutte contre le stress



POURQUOI TRAVAILLONS-NOUS?

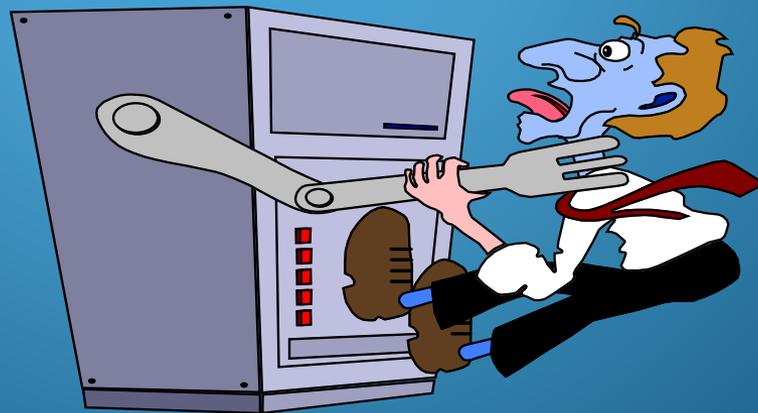
- Le travail est une source de revenus et nous permet de satisfaire à d'autres besoins : exercice physique et mental, contacts sociaux, sentiment d'estime de soi et de compétence.

LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LE STRESS AU TRAVAIL

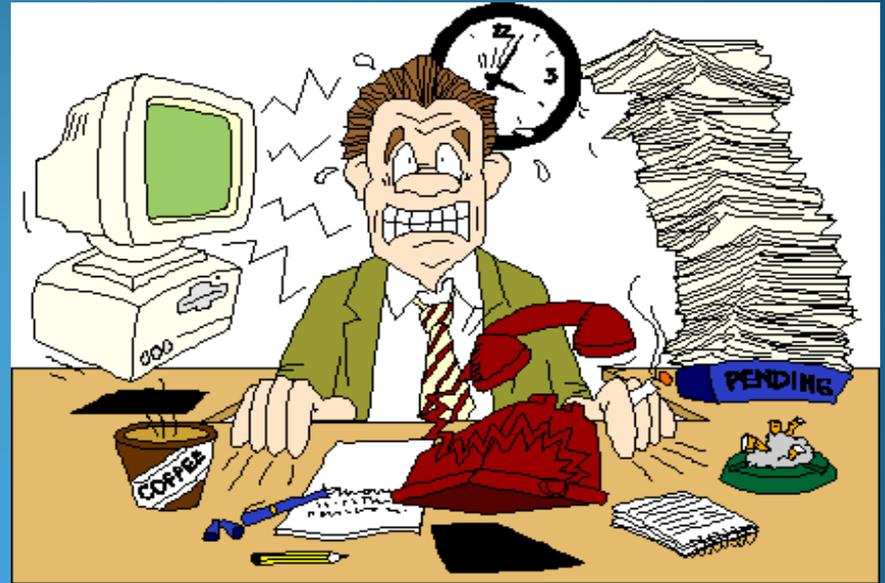
- La volonté de réussir
- L'évolution des modes de travail
- Les conditions de travail
- Surcharge de travail
- Sous-emploi
- Incertitude
- Conflit
- Responsabilité
- Les relations au travail
- Le changement au travail

LES CONDITIONS DE TRAVAIL

La santé physique et mentale subit les effets néfastes de mauvaises conditions de travail, telles que des niveaux de bruit élevés, l'éclairage, la température et des horaires désagréables ou excessifs.



SURCHARGE DE TRAVAIL



Le stress peut se manifester lorsqu'une personne est incapable de faire face aux exigences pratiques, techniques ou intellectuelles d'une tâche particulière. Des circonstances telles que de longues heures de travail, des délais irréalistes et des interruptions fréquentes peuvent aggraver la situation.

Comment puis-je augmenter ma productivité ?



SOUS-EMPLOI

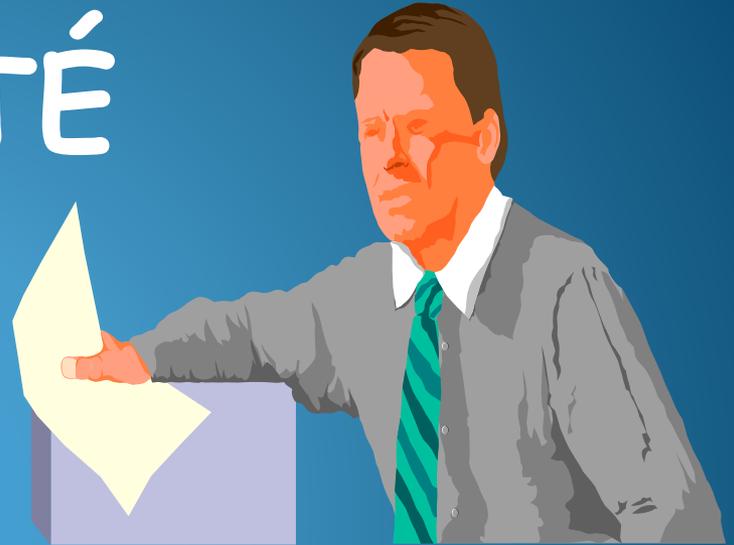
- Cela peut provenir de l'ennui parce qu'il n'y a pas assez à faire, ou parce qu'un travail est ennuyeux et répétitif.

INCERTITUDE



- Le rôle professionnel de l'individu - les objectifs, les responsabilités et les attentes, et un manque de communication et de retour d'information peuvent entraîner de la confusion, de la vulnérabilité et du stress.

RESPONSABILITÉ



- Plus le niveau de responsabilité est élevé, plus le niveau de stress potentiel est important.

Stratégie de gestion du stress en général

#1: Éviter le stress inutile

- **Apprenez à dire "non"** - Sachez quelles sont vos limites et respectez-les. Que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle, refusez d'accepter des responsabilités supplémentaires si possible. Accepter plus que ce que vous pouvez gérer est une recette parfaite pour provoquer du stress.
- **Prenez le contrôle de votre environnement** - Si les nouvelles du soir vous rendent inquiets, éteignez la télévision. Si la circulation vous rend tendu, prenez une route plus longue mais moins fréquentée et peut-être commencez à chanter en conduisant...

Éviter le stress inutile

- **Ayez une liste de choses à faire** - Analysez votre emploi du temps, vos responsabilités et vos tâches quotidiennes. Si vous avez trop de choses à faire, faites la distinction entre ce que vous "devriez" et ce que vous "devez" faire. Reléguez les tâches qui ne sont pas vraiment nécessaires au bas de la liste ou supprimez-les entièrement.

#2: Changer la situation

- Exprimez vos sentiments au lieu de les refouler. Si quelque chose ou quelqu'un vous dérange, vous devez communiquer vos préoccupations de manière ouverte et respectueuse. Si vous n'exprimez pas vos sentiments, le ressentiment s'accumulera et la situation restera probablement la même.
- Soyez prêt à faire des compromis. Lorsque vous demandez à quelqu'un de changer son comportement, soyez prêt à faire de même. Si vous êtes tous deux prêts à faire des concessions, vous aurez de bonnes chances de trouver un juste milieu.

Changer la situation

- **Soyez plus sûr de vous.** Ne prenez pas de recul sur votre propre vie. Faites face aux problèmes de front, en faisant de votre mieux pour les anticiper et les prévenir. Si vous devez étudier pour un examen et que votre colocataire bavard vient de rentrer, dites-lui d'emblée que vous n'avez que cinq minutes pour discuter.
- **Gérez mieux votre temps.** Une mauvaise gestion du temps peut causer beaucoup de stress. Lorsque vous êtes débordé et que vous prenez du retard, il est difficile de rester calme et concentré. Mais si vous planifiez à l'avance et que vous vous assurez de ne pas vous surmener, vous pouvez réduire votre niveau de stress.

#3: S'adapter aux facteurs de stress

- **Reformulez les problèmes.** Essayez de voir les situations stressantes sous un angle plus positif. Au lieu de vous énerver à propos d'un embouteillage, voyez-le comme une occasion de faire une pause, de réorganiser les choses, d'écouter votre station de radio préférée ou de profiter d'un moment de solitude.
- **Examinez la situation dans son ensemble.** Prenez du recul par rapport à la situation stressante. Cherchez à savoir quelle importance elle aura à long terme. Cela aura-t-il de l'importance dans un mois ? Dans un an ? Cela vaut-il vraiment la peine de s'énerver ? Si la réponse est non, concentrez votre temps et votre énergie ailleurs. Essayez de vous souvenir d'un moment dans le passé où quelque chose de semblable s'est produit.

S'adapter aux facteurs de stress

- **Adaptez vos normes.** Le perfectionnisme est une source majeure de stress évitable. Cessez de vous mettre en situation d'échec en exigeant la perfection. Fixez des normes raisonnables pour vous-même et pour les autres, et apprenez à vous contenter d'un "assez bien."
- **Concentrez-vous sur le positif.** Lorsque le "stress" vous déprime, prenez un moment pour réfléchir à tout ce que vous appréciez dans votre vie, y compris vos propres qualités et dons. Cette stratégie simple peut vous aider à garder les choses en perspective. Créez un journal ou un tableau de reconnaissance

#4: Accepter les choses que l'on ne peut pas changer

- **N'essayez pas de contrôler l'incontrôlable.** De nombreuses choses dans la vie échappent à notre contrôle, notamment le comportement des autres. Plutôt que de vous stresser à cause d'eux, concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler, comme votre façon de réagir aux problèmes.
- **Recherchez le côté positif des choses.** Comme le préconise le dicton, "Ce qui ne tue pas nous rend plus forts". Lorsque vous êtes confronté à des défis majeurs, essayez de les considérer comme des opportunités de croissance personnelle. Si vos mauvais choix ont contribué à une situation stressante, réfléchissez-y et retenez les leçons de vos erreurs.

#5: Prendre le temps de s'amuser et de se détendre

Des moyens sains pour se détendre et se revitaliser

- Faites une promenade.
- Passez du temps dans la nature.
- Appelez un bon ami.
- Faites disparaître les tensions avec une bonne séance d'entraînement.
- Écrivez dans votre journal.
- Prenez un long bain.
- Allumez des bougies parfumées.
- Pratiquez la pleine conscience.
- Jouez avec un animal de compagnie.
- Travaillez dans votre jardin.
- Faites-vous masser.
- Détendez-vous avec un bon livre.
- Écoutez de la musique.
- Regardez un film comique.

#5: Prendre le temps de s'amuser et de se détendre

- **Réservez des moments de détente.** Incluez le repos et la détente dans votre programme quotidien. Ne laissez pas d'autres obligations vous gêner. C'est le moment de laisser tomber toutes les responsabilités et de recharger vos batteries.
- **Nouez des liens avec les autres.** Passez du temps avec des personnes positives qui enrichissent votre vie. Un système de soutien solide vous protégera des effets négatifs du stress.
- **Faites quelque chose qui vous plaît chaque jour.** Prenez le temps de pratiquer des activités de loisirs qui vous apportent de la joie, qu'il s'agisse de faire une promenade, de jouer du piano ou de danser.
- **Gardez votre sens de l'humour.** Cela inclut la capacité de se moquer de soi-même. Le fait de rire aide votre corps à lutter contre le stress de plusieurs façons, les comédies.

Adopter un mode de vie sain

- **Réduisez la caféine et le sucre.** L'euphorie temporaire que provoque la caféine et le sucre se termine souvent par un effondrement de l'humeur et de l'énergie. En réduisant la quantité de café, de boissons gazeuses, de chocolat et de friandises sucrées dans votre alimentation, vous vous sentirez plus détendu et vous pourrez mieux dormir.
- **Évitez l'alcool, les cigarettes et les drogues.** La consommation d'alcool ou de drogues peut vous permettre d'échapper facilement au stress, mais ce soulagement n'est que temporaire. N'évitez pas ou ne masquez pas le problème ; abordez-le de front et avec un esprit clair.
- **Dormez suffisamment.** Un sommeil adéquat alimente votre esprit, ainsi que votre corps. Si vous vous sentez fatigué, votre stress augmentera, car vous risquez de penser de façon irrationnelle.

- QUESTIONS