COMMENT MIEUX GÉRER LE STRESS ?



Nous ne sommes pas tous égaux face au stress.
Tout le monde ne l'absorbe pas de la même manière
et il est important de ne pas se fier aux apparences
car chacun l'exprime à sa façon.

Marleine MAZOUZ

STRESS AIGU

- Sous forme de pic dans une journée
- Vite évacué

STRESS CHRONIQUE

- Il nous habite en permanence
- Difficile à évacuer

3 ÉTAPES POUR LE STRESS

1. RÉCEPTION DE SIGNAUX :

- Ronger les ongles, ...

Je vais mieux ou je vais me surmenuestir

2. PHASE DE RÉSISTANCE :

- Peut durer longtemps

Je vais y arriver !

3. BURN OUT/BORE OUT/BROWN OUT:

- Manifestations physiques mettant en péril la santé

Attention ! Il faut agir...

Mais comment agir ?

3 TYPES DE COMPORTEMENTS AUXQUELS IL FAUT SAVOIR FAIRE FACE



1. ANXIÉTÉ OU ÉTAT DE FUITE

- Regard fuyant
- Sourire forcé

Comment agir ?

- Éviter de crier, sanctionner
- Rassurer, aider



2. AGRESSIVITÉ OU ÉTAT DE LUTTE

- Tension
- Impulsivité
- Susceptibilité

Comment agir ?

- Éviter de menacer, d'attaquer
- Marquer la reconnaissance, l'équité



3. DÉCOURAGEMENT OU ÉTAT D'INHIBITION

- Repli sur soi
- Soupirs
- Abattement

Comment agir ?

- Éviter de nier
- Simple présence dans le silence, un bon soutien

TIPS POUR SOULAGER LE STRESS



RELAXATION

- S'isoler/ressourcer

EXERCICE COHÉRENCE CARDIAQUE

- 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes

BONNES PRATIQUES DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Centre de FORMATION
Université Du Domicile

Infographie créé à l'issue de l'atelier «Gérer efficacement son stress pour améliorer sa qualité de vie au travail» du octobre 2023
©SAS UDD, 60 rue Saint Blaise, au capital social de 1.555.410€, N° SIREN . 834 111 601 / Janvier 2024 / Crédit photos Shutterstock : Roman Samborskyi