

Sensibiliser à la notion de stress et aux leviers pour remédier à son excès dans le monde professionnel



Introduction et compréhension du stress

1. Se connaître
2. Le stress en 3 vidéos
3. Résignation / motivation

Impact du stress sur le milieu professionnel

1. Le stress pour moi
2. En chiffre
3. L'impact du stress
4. Les 6 Facteurs de stress

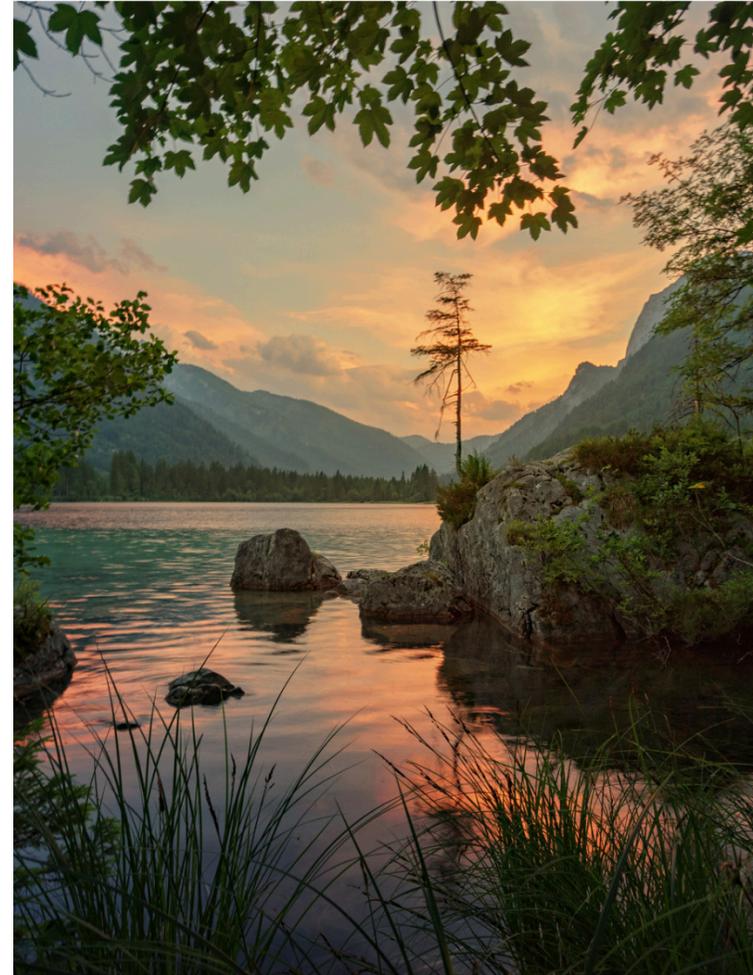
Leviers individuels et organisationnels

1. Le cercle vicieux de la gestion du stress
2. Le burn-out ou syndrome d'épuisement
3. La résistance en psychologie

Plan d'action et conclusion

1. Les leviers
2. Mon plan d'action





La méthodologie

L'INTERVENTION EN THÉRAPIE SOCIALE

Une approche transdisciplinaire

L'intervention en Thérapie Sociale TST® est une méthode issue de la Thérapie sociale inventée par Charles Rojzman à la fin des années '80. Structurée et développée ces dix dernières années par ses associés Igor Rothenbühler et Nicole Rothenbühler,

Les obstacles à la coopération

*La prise en compte des **peurs, des méfiances et des préjugés** à l'œuvre dans tous les groupes à l'origine des **obstacles à la coopération** et au vivre ensemble est un élément fondamental de l'intervention en thérapie sociale TST®.*

Le conflit

*Comme l'a théorisé de façon pionnière Georg Simmel, le **conflit est considéré comme une forme constructive de socialisation**, de structuration des interactions sociales, phénomène à la fois inévitable et nécessaire à la vie sociale.*

La recherche d'autonomie

*Le renforcement de l'autonomie est au centre de notre approche. L'intervention en thérapie sociale TST® accompagne les groupes dans le sens d'une autonomisation, d'une **plus grande responsabilité et d'une meilleure connaissance de soi-même** (réflexivité) en interaction avec les autres.*

De la nécessité du dialogue conflictuel.

**source : La Thérapie Sociale, Charles Rojzman, Igor et Nicole Rothenbühler, Chronique sociale*



La gestion du stress en 3 étapes

1/ comprendre de quoi on parle

2/ connaître ses freins et ses limites

3/ trouver des réponses réalistes et adaptées à sa vie professionnelle

Vidéo : [Stress au travail : pourquoi imagine-t-on toujours le pire ?](#)

Mécanisme complexe qui nécessite de se connaître, de se comprendre.

De multiples astuces qui peuvent aider mais qui peuvent aussi ne pas suffire :

- Profitez d'une bonne nuit de sommeil. Un sommeil agité laisse rarement présager une excellente journée. ...
- Faites de l'exercice. L'activité physique est très bénéfique pour la santé mentale. ...
- Méditez. ...
- Prenez le contrôle. ...
- Souriez et riez. ...
- Socialisez. ...
- Tenez un journal
- ...

Pourquoi les astuces ne peuvent pas suffire ?

Parce que nos réactions au stress sont dépendantes de notre histoire de vie, de notre parcours, de nos expériences...





Tour de table

Par groupe de 3 ou 4

Nommer un rapporteur

- **Présentation libre**
- **Expression des besoins**

Qu'est-ce que j'attends de cette formation ?

- **Expression du négatif**

Qu'est-ce que je ne souhaiterais pas y trouver ?

Quel doute ou soupçon, je peux avoir ?

Qu'est-ce qui me stresse dans cette journée ?



Pause respiration

pratiquez la respiration profonde et recentrez-vous.

Trouvez une position confortable assise, les pieds à plat sur le sol, les mains posées sur vos genoux, ou dans la position qui vous convient le mieux.

Commencez par prendre une profonde inspiration par le nez, en gonflant lentement votre abdomen. Ressentez l'air qui entre doucement. Puis, expirez lentement par la bouche, en vidant complètement vos poumons. Répétez ce processus plusieurs fois, en vous concentrant sur le rythme régulier de votre respiration.

Pendant que vous respirez, concentrez-vous sur le moment présent. Laissez aller les pensées qui peuvent surgir, et dirigez votre attention sur le mouvement apaisant de votre respiration. Si votre esprit s'éloigne, ramenez-le doucement à votre souffle.

Nous allons prendre environ trois minutes pour cette pratique. Continuez à respirer profondément et à vous recentrer. Si vous le souhaitez, vous pouvez fermer les yeux pour vous aider à vous concentrer davantage.

Stress, anxiété ou angoisse? Savoir les départager.

Au-delà d'une personne sur 4 âgée de plus de 15 ans affirme éprouver du stress intense dans sa vie.

L'angoisse et l'anxiété sont des réactions naturelles face au stress.

Les symptômes qui y sont associés sont différents pour chaque personne et les moyens efficaces pour les gérer le sont également.

À petites doses, le stress, l'anxiété et l'angoisse peuvent nous motiver, nous rendre plus productifs et même nous permettre d'éviter un danger.

Cependant, lorsque ces sentiments deviennent envahissants et nuisent aux activités quotidiennes, il est question de troubles anxieux.

Masque

Découvrez la perception que les autres ont de vous.

en binôme

Question 1

Quel(s) type(s) de profil, de personnalité me stresse ?

Question 2

Comment je réagis face à ces personnes ?

Question 3

Me ressentez-vous stressé ? Pourquoi ?



Le stress, en 3 vidéos...

vidéo - Comprendre les
mécanismes du stress



vidéo - Les mécanismes
de stress au travail



vidéo - Le stress, c'est
quoi ?



stress

Ce qui est stressant
pour moi.

en individuel
+ doc éval stress



Stress

Ce qui est stressant pour moi

- les activités

en petit groupe

Question 1

Quels sont les principaux déclencheurs de stress que vous avez rencontrés dans votre environnement professionnel ?

Question 2

Comment le stress se manifeste-t-il pour vous sur les plans physique, émotionnel et comportemental ?

Question 3

Qu'est-ce que cela freine ou empêche dans votre quotidien professionnel ?



Stress

Ce qui est stressant pour moi

- les profils de personnes

en petit groupe

Question 1

Dans les types de personnalités/profils qui me stressent, définissez plus précisément une situation de votre expérience professionnelle (répétitive) ?

Question 2

Comment le stress se manifeste-t-il personnellement pour vous sur les plans physique, émotionnel et comportemental ?

Question 3

Comment pensez-vous que votre comportement est perçu par l'autre ? Comment votre comportement va agir sur l'autre ?



En chiffre

Impactant à la fois les personnes, les entreprises et l'économie, le stress au travail dégrade la santé et le bien-être des salariés, l'image et la productivité des entreprises ainsi que le budget des économies.



Pause relaxation

Imaginez-vous dans un lieu calme et apaisant, et nommez, pour vous, chaque détail sensoriel.



Impact

Partager vos expériences et l'impact du stress sur votre travail

en petit groupe

Question 1

Pouvez-vous partager des expériences où le stress au travail a eu un impact sur votre productivité ?

Comment cela s'est-il manifesté et quelles conséquences avez-vous observées sur vos performances professionnelles.

Question 2

Comment le stress professionnel a-t-il affecté votre santé mentale ?

Pouvez-vous identifier des moments où le stress a été particulièrement préjudiciable à votre bien-être psychologique, et quelles ont été les répercussions (fatigue, irritabilité, dépression...) ?



Facteurs de stress

vidéo - Les 6 facteurs de stress au travail

Facteurs de stress liés aux relations de travail

Facteurs de stress liés à l'évolution sociologique

Facteurs de stress liés à la tâche ou au contenu du travail à effectuer

Facteurs de stress liés à l'organisation du travail à effectuer

Facteurs de stress liés à l'environnement techniques ou physique

Facteurs de stress liés à l'environnement macro-économique de l'entreprise



Facteurs

Ce qui influence mon stress

cf tableau

en petit groupe

Question 1

Classer ces 6 facteurs par ordre de niveau d'apport de stress.

Question 2

Pour le facteur le plus fort, racontez un exemple et décrivez le type de stress que cela provoque chez vous.

Question 3

Quelles adaptations pourraient être mises en œuvre pour améliorer ces différentes situations et diminuer votre niveau de stress ?



Auto-évaluation



**Sources de stress
extérieures**

**Sources de stress
internes**
(peurs, craintes,
dévalorisation...)

**Moment de la
journée**
(matin, quand je change
d'activité...)

**intensité du
stress**
(sur une échelle de 1 à 10)

Le cercle vicieux de la gestion du stress

Vidéo : 3 types de comportement

- soumission
- évitement
- compensation

Vidéo : Résignation, motivation : comment ça marche ?

- impuissance acquise
- résignation



Auto-évaluation



Sources de stress
les plus fortes

Mon comportement

1. soumission
2. évitement
3. compensation
4. comportement adapté

Le burn-out

Le burnout ou l'épuisement professionnel, initialement identifié parmi les personnels soignant et aidant, peut concerner toutes les professions qui demandent un engagement personnel intense.

Les mesures de prévention doivent empêcher une aggravation de la santé des personnes déjà menacées d'épuisement et, parallèlement, prévenir l'apparition d'autres cas.

Vidéo : Je me suis effondré » : témoignage d'un burn out

- l' épuisement émotionnel : sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles,
- la dépersonnalisation ou le cynisme : insensibilité au monde environnant, déshumanisation de la relation à l'autre (les usagers, clients ou patients deviennent des objets), vision négative des autres et du travail,
- le sentiment de non-accomplissement personnel au travail : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, dépréciation de ses résultats, sentiment de gâchis...

Le Test de Maslach



La résistance en psychologie

La résistance au changement est souvent due à la peur de l'inconnu et à l'inconfort lié à la sortie de notre zone de confort.

Les neurosciences peuvent aider à surmonter cette résistance en identifiant les mécanismes cérébraux impliqués dans la peur et l'anxiété, et en proposant des techniques pour les atténuer.

Vidéo : résistance au changement en neurosciences

Les différents types de peurs :

- d'être rejeté, exclu
- d'être agressé, attaqué
- d'être jugé, méprisé
- d'être manipulé, culpabilisé

La peur développe adaptabilité, stratégie, intuition, prudence, implication, sens de l'observation, analyse, réflexion...

Mais aussi, défiance, ruse, calcul, manipulation, agressivité, mensonge, médisance, jalousie, lâcheté,...



Peurs

Reconnaître ses peurs pour
comprendre ses blocages

en individuel

doc “Stress - couleurs”

Question 1

Dans quel zone je suis ?

Question 2

- Y a-t-il un geste, si petit soit-il, que je peux poser pour garder le moral, refaire le plein ou revenir vers la zone verte?



Peurs

Reconnaître ses peurs pour
comprendre ses blocages

en petit groupe

Question 1

Quels craintes, peurs ou blocages, j'ai par rapport à une situation que me semble bloquée / stressante ?

Question 2

Enoncer ce que la situation, qui va évoluer, va m'apporter, ce qu'il y aura de positif pour moi.

Question 3

De quoi j'ai besoin pour sécuriser ma peur / débloquer ?



Leviers

Ce que je fais ou aimerais faire.

en petit groupe

Question 1

Quelles techniques ou pratiques personnelles utilisez-vous actuellement pour gérer le stress dans votre vie quotidienne ?

Question 2

Pouvez-vous identifier des moments spécifiques où vous trouvez du réconfort ou du calme pendant la journée ? Comment ces moments contribuent-ils à votre bien-être ?

Question 3

Y a-t-il des activités spécifiques que vous trouvez particulièrement relaxantes et apaisantes ? Comment les intégrez-vous dans votre routine ?



Objectifs

Ce que je fais ou aimerais faire.

en petit groupe

Question 1

Avez-vous des objectifs de bien-être spécifiques que vous aimeriez atteindre ? Comment envisagez-vous de les réaliser ?

Question 2

En prenant du recul et en prenant en compte vos peurs, quels aspects de votre vie quotidienne pourriez-vous ajuster pour favoriser une gestion plus efficace du stress ?



Plan

diminution de mon stress

Étape 1

1

2

Étape 3

3

Étape 2

Étape 4

Quels sont vos prochaines étapes ? Et quelle temporalité réaliste vous donnez-vous ?

