



GROUPEMENT DES
INFIRMIER(E)S DU
TRAVAIL

Journées d'études du Groupement des
Infirmier(e)s du Travail
Jeudi 11 juin 2009
Grenoble

Savoir gérer son stress

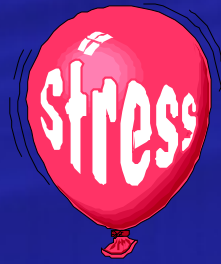


Docteur Charly Cungi
10 avenue Gantin 74150 Rumilly
cungi@ifforthecc.org

Qu'est ce que le stress ?

**Le stress est la réaction
d'adaptation de l'individu face
à toute stimulation**

Exemple



Cette réaction est globale, physique, émotionnelle, cognitive et comportementale

Stimulation

Un entretien d'évaluation



Réaction

Anxiété, souci

Mauvais sommeil la veille, transpiration, tension musculaire

Pourvu que je sois à la hauteur

Je fume pour me calmer

EMOTION

REACTION
PHYSIQUE

PENSEE

COMPORTEMENT

Deux définitions sont indispensables en pratique:

Il s'agit de la réaction de la personne face aux stressseurs

Le stress

Les stressseurs

Ce sont:

- les pressions de l'environnement, comme les problèmes à résoudre, les difficultés relationnelles
- les ennuis de santé qui agissent comme un "facteur externe"



Deux champs d'intervention

Les méthodes de gestion du stress, individuellement ou collectivement

Le sujet soumis aux stressseurs

Le milieu stressant

Les modifications du contexte stressant:

Entreprise
Famille
Autres (loisirs, sport, milieu associatif)

Les interventions se font souvent
Dans les deux champs

La conduite à tenir peut être très différente d'une situation à l'autre, d'une personne à l'autre:



Un stresser pour une personne peut ne pas être un stresser pour une autre personne

Dans certains cas il est utile d'apprendre à faire face de manière efficace

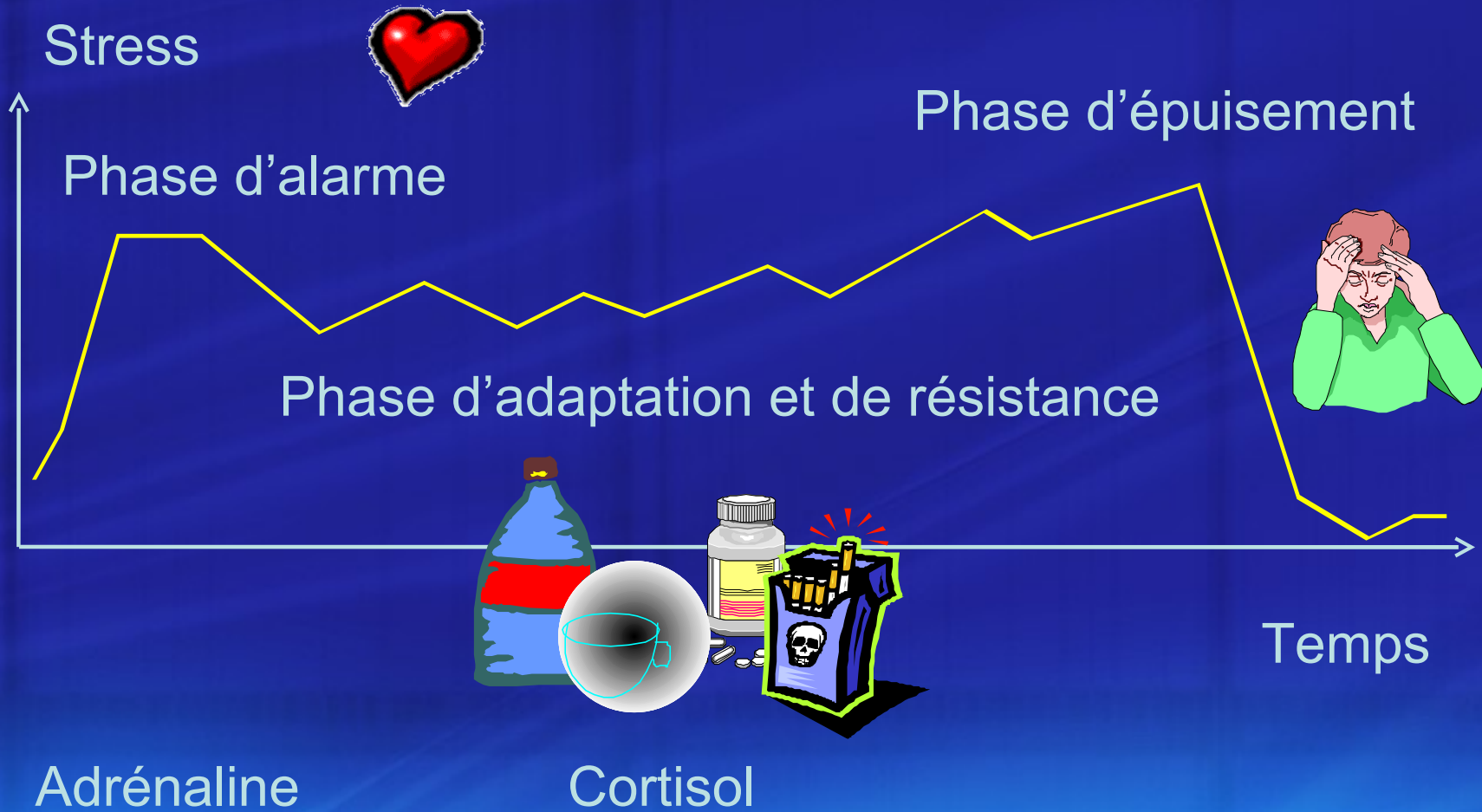
Dans d'autres cas les problèmes sont si importants qu'il vaut mieux affronter un changement de situation plutôt que de rester exposé à de tels stressers

Et tous les intermédiaires sont possibles!



Quelques points importants pour comprendre

Trois phases



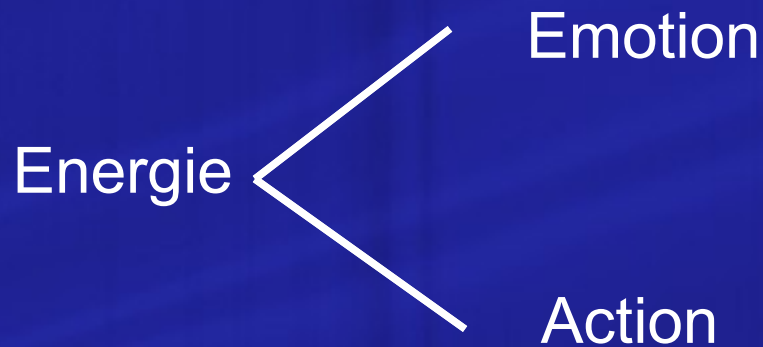
Qu'est ce qu'une réaction de stress inadaptée?

- C'est une réaction:
 - Trop intense
 - Trop durable
 - Ou les deux...
- Remarque: une réaction trop intense même adaptée peut être nocive: c'est le cas du stress post traumatique.

En cas de stress inadaptée

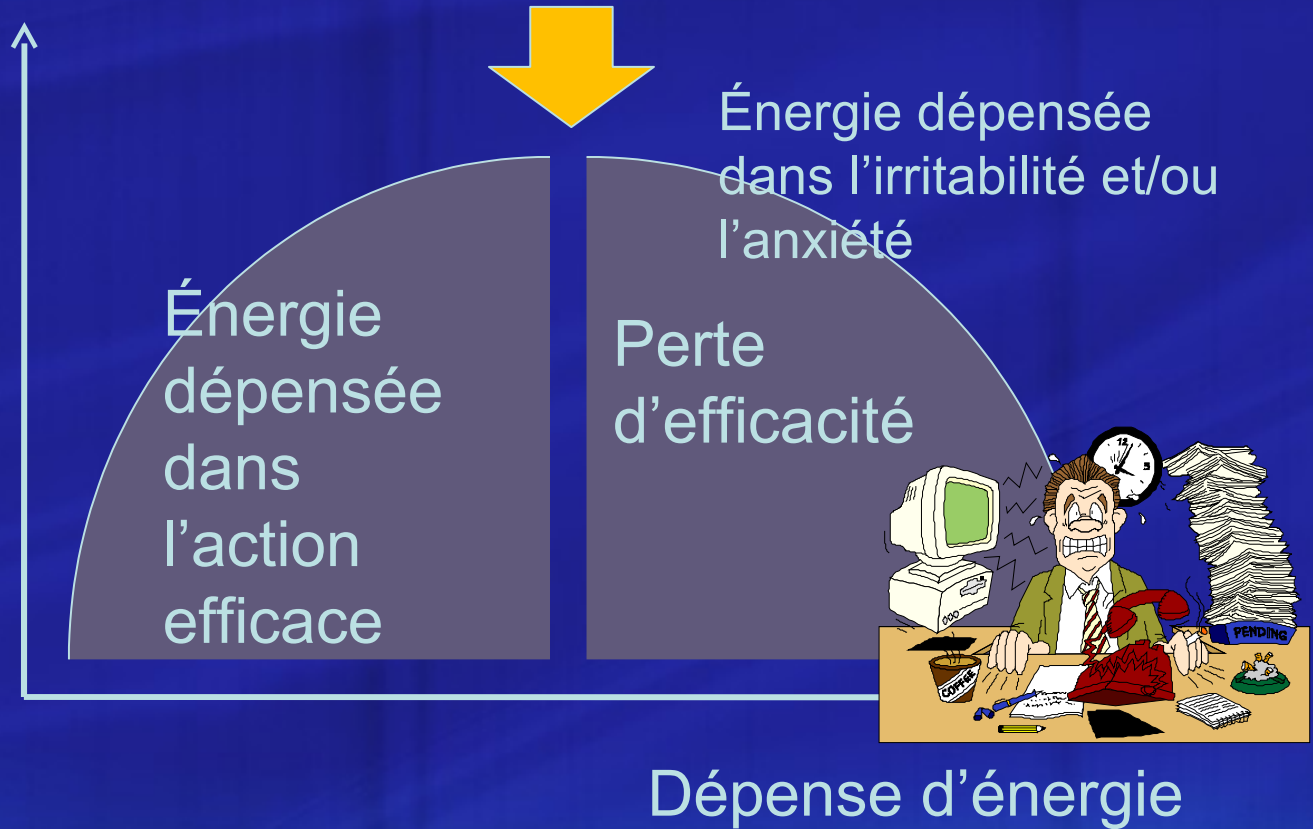
- Les problèmes apparaissent:
 - Au niveau de la santé
 - Au niveau psychologique
 - L'efficacité professionnelle diminue
 - Les problèmes relationnels familiaux, sociaux et au travail sont beaucoup plus fréquents

Qu'est ce que le stress adapté, le « bon stress »?



- C'est le meilleur « rapport qualité prix » pour l'efficacité:
 - Un maximum d'énergie est dépensé en action efficace
 - Un minimum d'énergie est dépensé en émotivité

Efficacité



Épuisement professionnel et pire...

Le rôle des émotions

Ce sont toujours les émotions qui commandent au-delà d'un certain seuil d'intensité. Nous avons alors toujours les pensées et les comportements en rapport avec l'émotion

Emotions → Pensées → Comportement → Conséquences

Exemple:
Colère

Ce type
est idiot

“Vous êtes
un idiot”

“Idiot toi
même!”

Les émotions ne sont pas les sentiments



Cerveau rationnel

Cerveau affectif

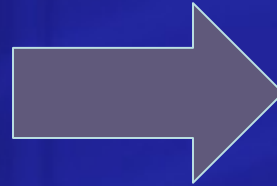
Cerveau émotionnel

- Peur
- Colère
- Surprise
- Dégout
- Douleur
- Plaisir
- Calme



En résumé: les avantages, les inconvénients et les risques du stress

Si la réaction de stress est adaptée



La santé est préservée au moins, améliorée certainement

Si la réaction de stress est mal adaptée

Trop intense ou/et trop durable



- ❑ Troubles fonctionnels
- ❑ Maladies organiques, par exemple les problèmes cardiovasculaires, un ulcère d'estomac
- ❑ Troubles anxieux et dépressifs
- ❑ Perte d'efficacité
- ❑ Problèmes relationnels et familiaux

La réaction de stress dépend de deux groupes de facteurs principaux



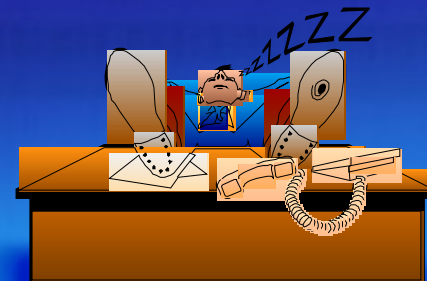
Les facteurs externes:

Les stresseurs

Inversement, le soutien dont une personne dispose, au niveau familial et social



Les qualités propres de la personne: elle-même et ses compétences pour faire face





- D'un point de vue pratique nous définissons deux grandes catégories de stressseurs
 - Les stressseurs matériels comme la prise de décision, la gestion du temps, la quantité d'informations à traiter etc.
 - Les stressseurs relationnels



■ Au niveau professionnel, les stressseurs matériels les plus fréquents sont:

- Le temps et la quantité d'informations à traiter par unité de temps
- Le décalage entre travail prescrit et travail réel
- Le décalage entre le travail réel et les moyens mis en œuvre
- La prise des décisions



■ Au niveau de la vie courante, les stressseurs matériels les plus fréquents sont:

- Le bruit
- Les transports
- Les problèmes d'argent
- Le logement



■ Au niveau professionnel, les stressseurs relationnels les plus fréquents sont:

- La pression hiérarchique, parfois jusqu'au « harcèlement »
- Les conflits au travail avec les collègues ou les subalternes
- Les critiques négatives
- Les difficultés de communication



■ Au niveau personnel, les stressseurs relationnels les plus fréquents sont:

- Les conflits familiaux
- Les conflits de voisinage
- Les conflits avec les amis
- Les problèmes commerciaux et associatifs

Que puis je faire?

Chacun ses stressseurs...

Chacun son stress!



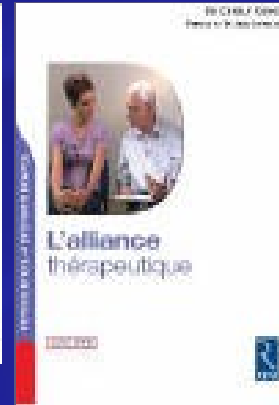
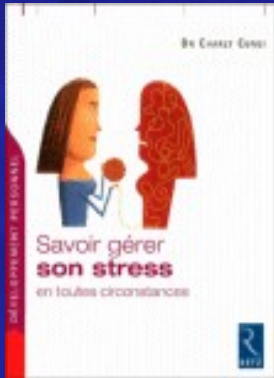
- ❑ 1 Diagnostiquer son stress
- ❑ 2 Évaluer son stress
- ❑ 3 comprendre:
 - ❑ L'histoire du problème de stress
 - ❑ Comment le stress est maintenu ou/et aggravé « ici et maintenant »
- ❑ 4 Agir



La gestion du stress peut comporter:

- ❑ Un programme de gestion de l'émotivité
- ❑ Le développement de « savoirs faire »:
 - ❑ Des savoirs faire professionnels spécifiques quand c'est nécessaire
 - ❑ Des savoirs faire non spécifiques: la résolution de problèmes, les méthodes de prise de décision, les méthodes de gestions du temps
 - ❑ De savoirs faire relationnels: gestion des conflits, travail en équipe ou en réseau, relation avec les personnalités difficiles
- ❑ Un changement de contexte

Plus le programme de gestion du stress est « taillé sur mesure » plus il sera efficace



Quelques lectures conseillées

Savoir gérer son stress

Savoir se relaxer 

Savoir s'affirmer

L'alliance thérapeutique

Pour les techniques d'entretien 

Docteur Charly Cungi Editions Retz

Merci pour votre écoute