

La santé
GAGNE
l'entreprise

SPÉCIMEN



Zoom prévention
Stress

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

Ni « bon », ni « mauvais »

Phénomène physiologique d'adaptation du corps, le stress n'est *a priori* ni « bon » ni « mauvais ». En revanche, ses effets sur la santé peuvent être positifs ou négatifs.

On distingue
le **stress aigu**, atout
pour relever des défis,
du **stress chronique**,
potentiellement néfaste
à la santé.

Nécessaire, dans tous les cas

Celui ou celle qui « ne connaît pas le stress » risque d'avoir des difficultés d'adaptation et de manquer de l'indispensable élan vital qu'il procure.

Aigu, il est stimulant

Ponctuel, il est positif. Une urgence, une prise de parole en public, un entretien à passer, un changement de poste choisi... peuvent générer un stress aigu, qui s'envole l'événement passé. Ce stress-là favorise l'apprentissage, la performance et aide à donner le meilleur de soi-même.

Chronique, il est paralysant

Chronique, il devient négatif : une intensification du travail, un accroissement des contraintes, des difficultés à organiser le travail, la pression de l'urgence³... Ces situations durent et « l'insurmontable » s'installe. Ce trop-plein peut avoir des conséquences sur la santé.

SPÉCIMEN

³ Enquête nationale sur les conditions de travail, Direction de l'animation de la recherche des études et statistiques (Darés), 2005.



Repérer le stress pour le prévenir

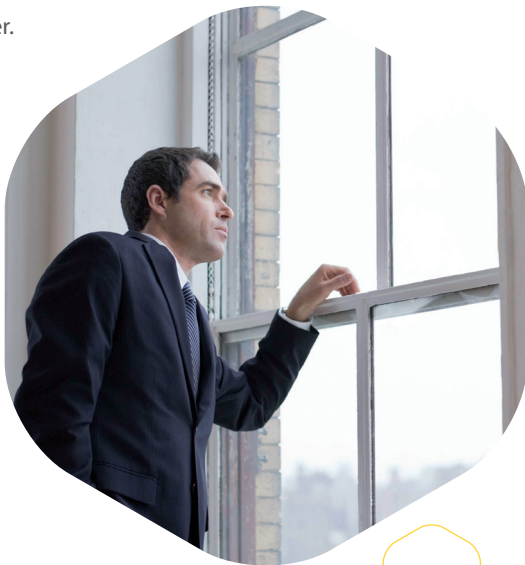


Le corps humain émet de multiples signaux. C'est pourquoi, il vaut mieux identifier les signes de stress dès leur apparition et chercher à comprendre leurs origines, immédiates ou profondes, pour pouvoir neutraliser les effets néfastes du stress. Sinon, l'escalade peut aller jusqu'à l'épuisement.

Les signes d'alerte au travail

- ⚡ Vous êtes souvent irritable.
- ⚡ Vous vous emportez plus souvent qu'autrefois.
- ⚡ Vous avez du mal à vous concentrer.
- ⚡ Vous êtes fatigué au travail.
- ⚡ Vous êtes souvent malade.
- ⚡ Vous avez beaucoup perdu de votre humeur.
- ⚡ Vous êtes moins intéressé par votre travail.
- ⚡ Vous courez toujours après le temps.
- ⚡ Vous avez du mal à vous lever un jour de travail.
- ⚡ Votre vie au travail est une préoccupation quasi permanente.

SPÉCIMEN



L'assertivité est particulièrement utile quand on doit :

- ✚ dire quelque chose de désagréable à quelqu'un ou quand on se sent critiqué ;
- ✚ demander quelque chose et que l'on risque un refus ;
- ✚ dire « non » et sans doute déplaire ;
- ✚ se confronter à l'inconnu ou l'incertitude.

SPÉCIMEN



FORMULER UNE CRITIQUE ? PENSEZ À LA TECHNIQUE DU DESC

- ✚ **D** comme « **Décrivez la situation objectivement** » :
« Depuis une semaine, tu es tous les matins en retard ».
- ✚ **E** comme « **Exprimez votre émotion** » :
« Ça me gêne beaucoup ».
- ✚ **S** comme « **Solution constructive** » :
« J'aimerais qu'on trouve une solution ».
- ✚ **C** comme « **Conséquences** » :
« Pour travailler dans de bonnes conditions ».

Exemples de DESC :

« Je vois que le dossier que vous deviez préparer n'est pas prêt. Je ne peux pas dépasser les délais. Je souhaite que vous en fassiez votre priorité. Nous pouvons voir ensemble comment décaler les autres dossiers. »

« Tu me dis que cette organisation ne te convient pas. Soyons constructifs, dis-moi plutôt ce que tu proposes. Nous trouverons une solution ensemble qui conviendra à tout le monde. »

