





# SPÉCIMEN

La santé  
GAGNE  
l'entreprise

## Zoom prévention

# Stress

### À chacun sa façon de réagir

- ❖ **Chacun réagit différemment face à un même événement :**  
on est plus ou moins endurant au stress.  
Tout dépend de la perception et de l'analyse personnelle que l'on a de la situation.

### Des signes qui ne trompent pas

- ❖ **1<sup>re</sup> phase, l'alarme**  
Le corps est prêt au combat, l'organisme produit plus d'hormones :  
respiration accélérée, mains moites, sueurs froides, rythme cardiaque plus rapide,  
système musculaire sous tension...
- ❖ **2<sup>e</sup> phase, la résistance**  
Par habitude, l'organisme se détend.
- ❖ **3<sup>e</sup> phase, l'épuisement**  
L'organisme produit toujours plus d'hormones.  
En sursrégime, il s'épuise.



# SPÉCIMEN

La santé  
GAGNE  
l'entreprise

## Zoom prévention Stress

### Des moyens pour faire face au stress

#### ✚ Pour gérer le stress, il y a trois possibilités : changer A, B ou C dans le modèle ABC

✚ **A** comme « **Activating** », désigne l'événement potentiellement stressant.

Pascal a remis un rapport important. Sans nouvelles, il se pose des questions et ce matin, son patron ne lui dit pas bonjour.

✚ **B** comme « **Beliefs** », représente les pensées ou la perception éprouvée au sujet de A.

Pascal en déduit qu'il n'a pas apprécié son rapport.

✚ **C** comme « **Consequence** », est le stress qui découle de B.

Pascal ne pense qu'à ça. En fait, son patron avait un fils malade. Pour cause de mauvaise perception de la situation, Pascal s'est inutilement stressé. Le stress peut naître d'une hypothèse ou d'une vision exagérée d'un problème.

#### ✚ 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 ».

Ménagez-vous un moment  
de détente par jour.

[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**