

Prévention sur le plan de l'organisation

- ⤴ Faciliter le travail en aménageant sa place et ses conditions de travail de manière fonctionnelle
- ⤴ Utiliser judicieusement les temps morts, par ex. Pour se détendre
- ⤴ Donner la possibilité de participer activement; faire usage de cette possibilité
- ⤴ Savoir déléguer, mais aussi prendre et assumer les responsabilités
- ⤴ Savoir utiliser les outils de travail
- ⤴ Prévoir l'équipement et le temps nécessaire au maintien d'une bonne hygiène corporelle et à l'exercice physique et appliquer ces mesures.

Prévention sur le plan cognitif (pensée)

- ⤴ Se préparer en essayant de répondre à des questions hypothétiques: qu'est-ce qui pourrait arriver de pire? Qu'est-ce qui pourrait m'arriver à moi ou à d'autres personnes? Quelle ma réaction si cela se produisait? Pourrais-je réagir différemment?
- ⤴ Quelle est la probabilité que le pire des cas se produise?
- ⤴ Quelle est la meilleure des choses qui pourrait se produire?
- ⤴ Contrôler l'équilibre de son énergie psychique:
 - Qu'est-ce qui me stresse?
 - De quoi ai-je peur?
 - Où puis-je puiser de nouvelles forces?
 - Qu'est-ce qui me fait plaisir?
 - Dans quels domaines ai-je du succès?
 - Quels enseignements puis-je tirer pour moi-même?
 - Savoir que tout à une fin.
- ⤴ Essayer d'influer sur la situation dans laquelle je me trouve: que puis-je faire pour changer les choses? Que puis-je améliorer?
- ⤴ Chercher de l'aide: suis-je seul(e) à avoir ce problème? Qui pourrait me soutenir, m'aider, m'écouter?

Considérer les défis comme des chances, s'entraîner à tenir le coup

Le stress: définition et symptômes

Définition:

Le stress est la réaction normale d'une personne aux stimuli internes et externes. En fonction de l'intensité et de la durée, le stress peut aussi bien être dynamisant et productif que paralysant et destructeur.

Les réaction de stress sont provoquées par des stressors internes ou externes qui, du point de vue subjectif de la personne, mettent fortement à contribution ou dépassent ses ressources, ou les ressources disponibles en général. (Lazarus et Launier 1991; Folkman, 1948)

Le stress provoque chez l'être humain des réactions au niveau du corps, de la pensée, des émotions et du comportement. En voici quelques exemples :

Corps :

- Céphalées
- Sensation d'épuisement
- Crampes
- Tensions
- Nervosité, troubles moteurs
- Épisodes de dépression physique
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Hypertension

Raisonnement, pensée :

- Problème de concentration, troubles de la mémoire
- Insécurité
- Baisse de l'estime de soi

Sentiments, émotions :

- Anxiété
- Irritabilité
- État dépressif
- Agressivité
- Sensation d'oppression

Comportement :

- Augmentations de la consommation d'alcool, de nicotine et de médicaments
- Prestations en dents de scie
- Absentéisme (augmentation des jours de maladie)
- Conflits
- Disputes, agressions contre autrui
- Repli sur soi, isolement

Stresseurs:

Les stresseurs sont des facteurs générateurs de stress qui peuvent avoir une origine interne ou externe. Ils sont de nature interne lorsqu'ils sont considérés et interprétés comme étant essentiellement intrinsèques à l'individu et de nature externe lorsqu'il s'agit d'exigences posées par l'environnement.

Facteurs déclencheurs internes	Facteurs déclencheurs externes
<ul style="list-style-type: none">➤ Attentes et exigences envers soi-même➤ Objectifs personnels (professionnels, sociaux, privés)➤ Système de valeurs et principes moraux personnels➤ Aspects normatifs qui sont importants pour l'individu➤ Charge émotionnelle à laquelle l'individu ne peut pas faire face.	<ul style="list-style-type: none">➤ Attente de l'extérieur➤ Volume de travail➤ Degré de difficulté➤ Manque d'information et de clarté dans la définition de la tâche➤ Responsabilités➤ Contexte social, économique et culturel

Prévention du stress

Les listes ci-après énumèrent un certain nombre de mesures éprouvées destinées à prévenir l'apparition du stress. Elles peuvent être mises en pratique par tout un chacun dans son activité quotidienne.

Mesures portant sur l'individu

- Changer l'échelle normative, relativiser la comparaison sociale;
- Réduire l'émotivité, p.ex. Par des techniques de relaxation ou de visualisation;
- Augmenter la résistance physique par des activités de loisir, une

- alimentation saine et un sommeil réparateur;
- Rechercher des dérivatifs et des distractions, extérioriser ses sentiments.

Mesures portant sur les stresseurs

- Modifier les conditions de travail
 - Modifier les structures et l'organisation (p.ex. Gestion du temps)
 - Développer les contacts sociaux
 - Identifier, analyser et réduire les facteurs de stress potentiels; rechercher des informations.
 - Résoudre les problèmes
- Changer l'ordre des priorités.

Prévention sur le plan physique

- Faire en sorte d'acquérir ou de maintenir une bonne condition physique
- Se nourrir de façon saine et équilibrée, veiller à observer des horaires de repas réguliers, boire suffisamment
- Prendre soin de son hygiène corporelle
- Dormir régulièrement et suffisamment
- Veiller à observer des pauses
- Prévoir des moments de repos
- Faire de la relaxation

Prévention sur le plan psychique

- Développer une confiance en ses propres capacités et compétences
- Prévenir les agressions, se défouler de manière contrôlée (jurer, exprimer sa colère)
- Se distraire, lire, écouter la radio, regarder la télévision
- Entretenir des contacts sociaux (discussions, lettres, téléphones)
- Disposer d'un solide réseau social
- Parler de ses peurs (avec ses collègues, les amis, les connaissances, les membres de la famille)
- S'influencer soi-même positivement: voir les aspects positifs, se réjouir des choses belles et agréables, se concentrer sur la résolution de la tâche
- Maintenir et accroître le sentiment de sa propre valeur: reconnaître ses besoins et les respecter, mettre les limites nécessaires, comprendre et remplir son propre rôle, exprimer clairement ses attentes envers les autres, donner un feedback.

