



HSE
Occupational Health & Safety
and Environmental Protection unit

Qu'en est-il de votre stress? Un outil : La déconnexion flash

Katia Schenkel

2023

EDMS reference

CARING FOR YOUR MENTAL HEALTH PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

MENTAL HEALTH
AWARENESS CAMPAIGN
CAMPAGNE DE PRÉVENTION
SANTÉ MENTALE

11 October, 774/R-013 (Prévessin)

Flash disconnection / 11.30 a.m. in English
Déconnexion flash / 13h30 en français

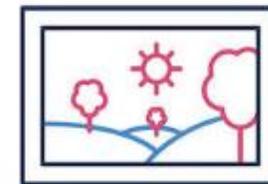
18 October, 774/R-013 (Prévessin)

Cardiac coherence / 11.30 a.m. in English
Cohérence cardiaque / 13h30 en français

25 October, 31/3-004 (IT Amphitheatre)

Stress self-evaluation tool / 11.30 a.m. in English
Outil pour auto-évaluer son stress / 13h30 en français

Campaign organised by the CERN Medical Service
Campagne organisée par le service médical du CERN.



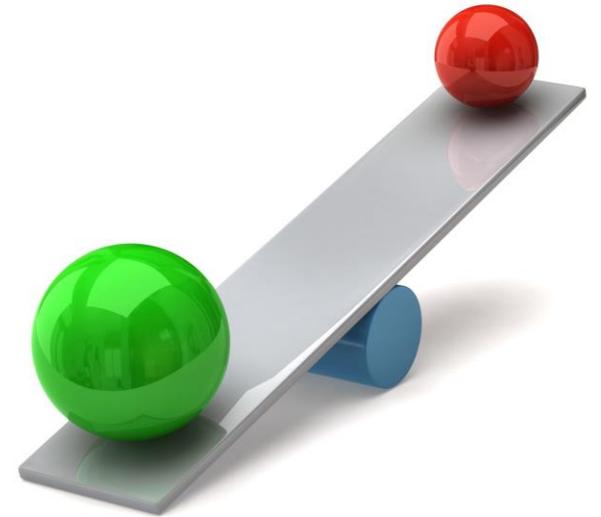
HSE
Unité Santé et sécurité au travail
et protection de l'environnement

More information: hse.cern/MentalHealth
Plus d'informations : hse.cern/fr/santementale



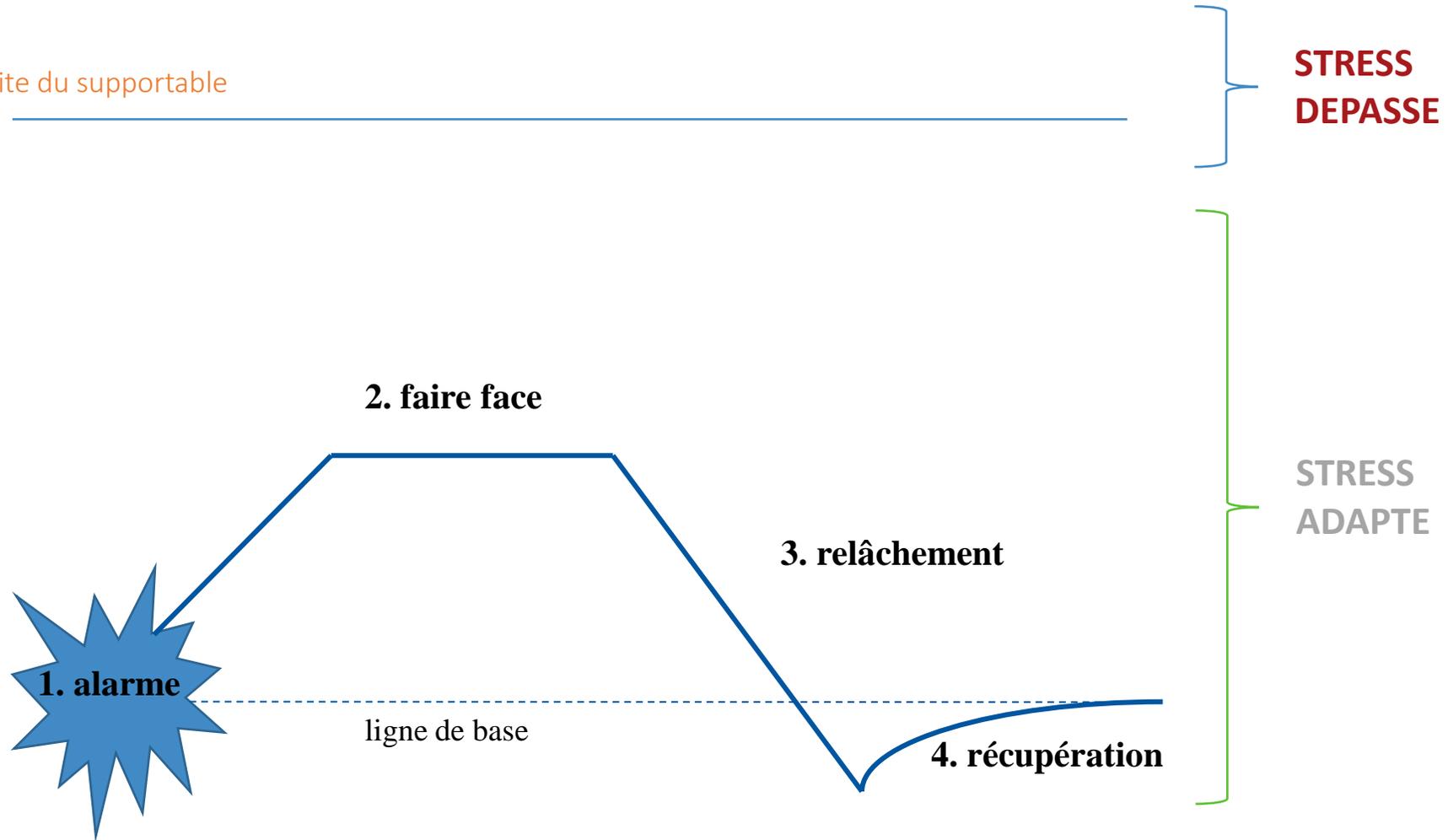
Définitions du stress

- Réaction réflexe, neurobiologique, physiologique et psychologique d'alarme, de mobilisation et de défense, de l'individu à une agression, une menace ou une situation inattendue
 - focalise l'attention
 - mobilise l'énergie
 - prépare à l'action
- Evaluation de l'équilibre entre :
 - La demande / exigences (réelle ou perçue)
 - Les capacités / ressources (réelles ou perçues)

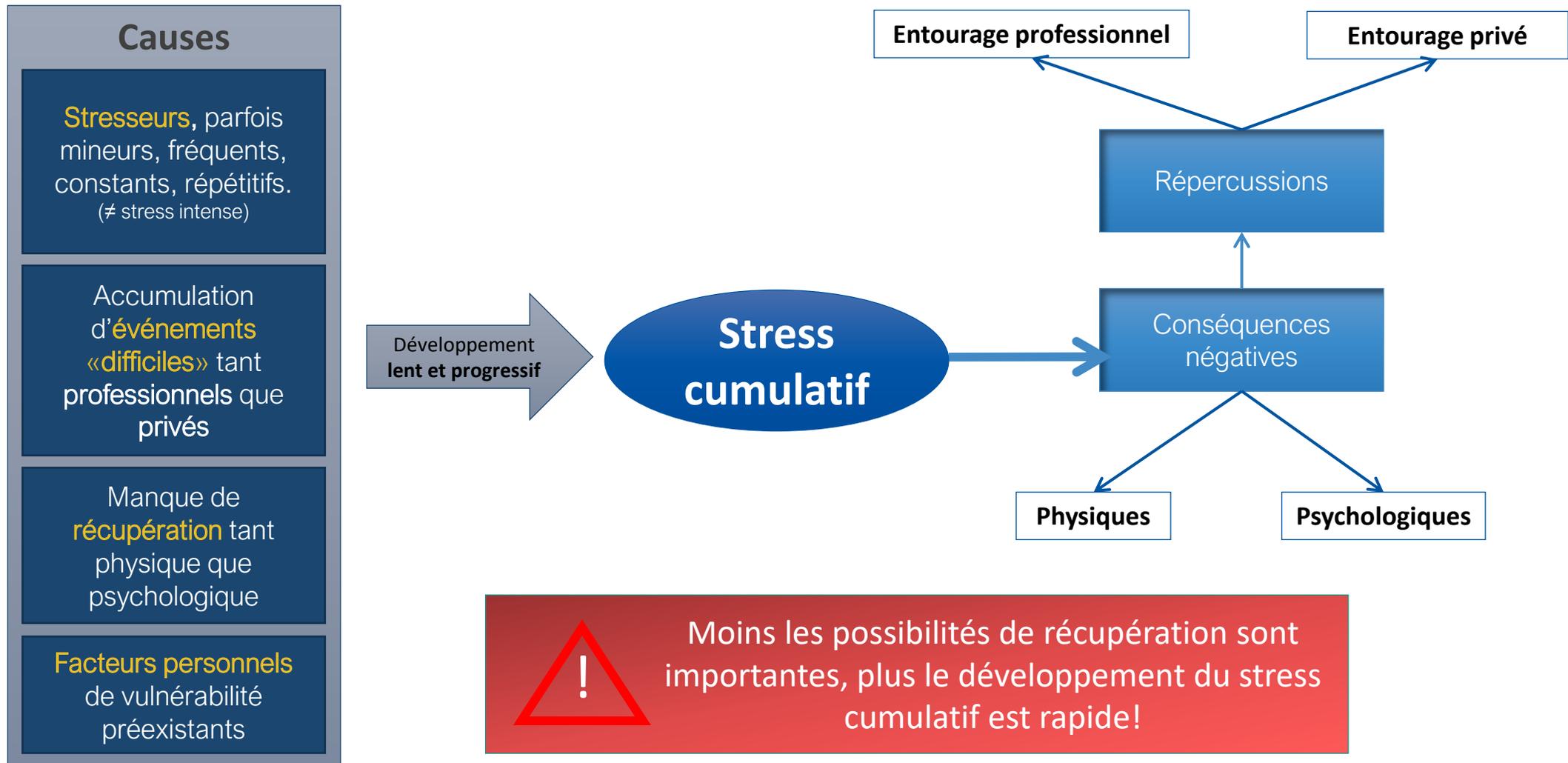


Etapes du stress

Limite du supportable



Le stress cumulatif



Les signaux de stress



Physiques

Ex. Maux de tête, fatigue, transpiration, trouble du sommeil, palpitations, vertige, problème de digestion, ...



Psychiques / Emotionnels

Ex. Irritabilité, insatisfaction générale, pessimisme, manque de confiance en soi, détresse, ...



Psychologiques

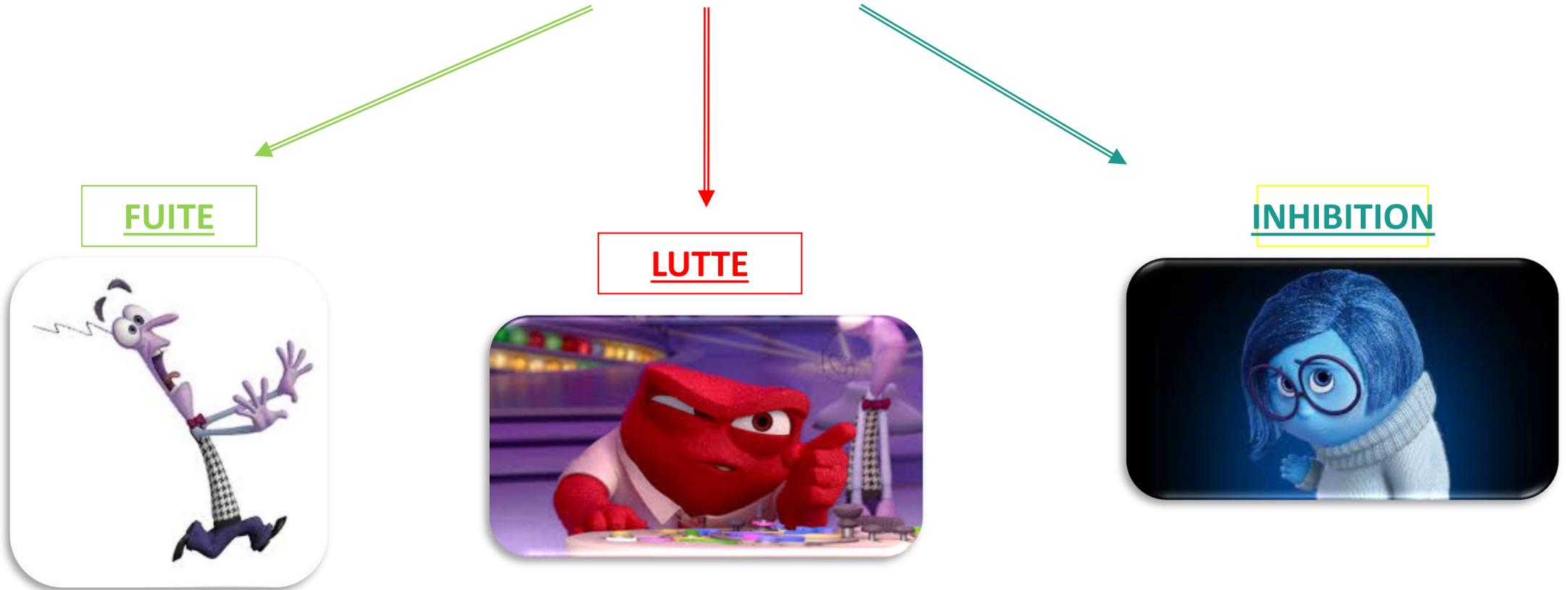
Ex. Manque de concentration, trous de mémoire, indécision, perspective limitée ou à court terme, difficulté à accepter la nouveauté, ...



Comportementaux

Communication altérée, conflits, isolement, baisse des performances, absences, workaholisme, ...

Réactions face à une menace (Laborit)



Ce sont les réactions automatiques d'un individu face à des agressions qui perturbent son équilibre naturel.





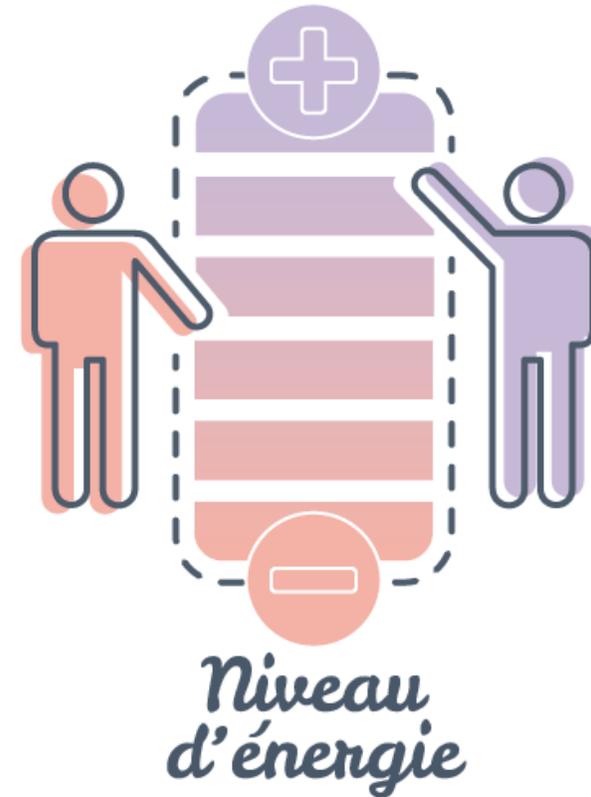
Bonnes pratiques



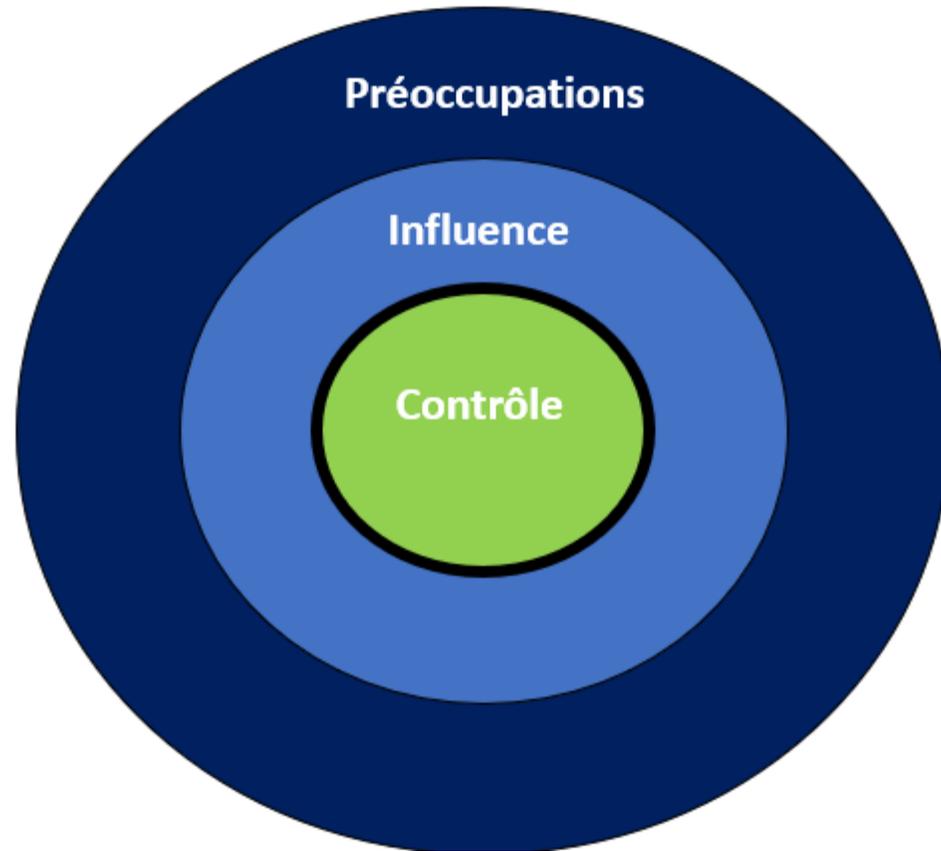
Auto-évaluation du niveau de stress/énergie

Faire cette évaluation permet de :

- Eviter la contagion du stress
- Mettre en place des contre-mesures
- Rester dans un cadre de sécurité psychique



Se focaliser sur ce que l'on peut maîtriser



(Stephen, R. Covey)

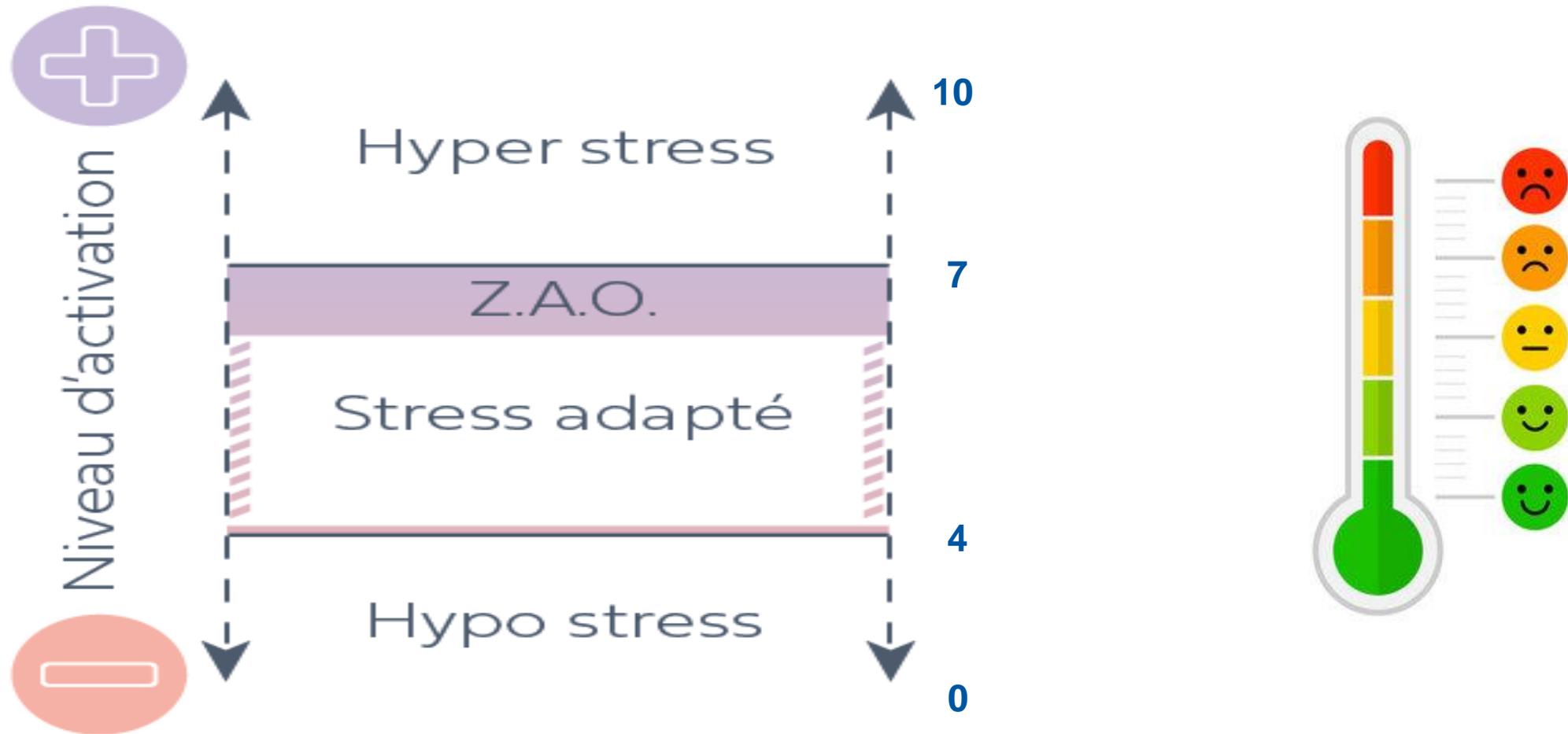
- Quel est mon moyen d'agir?
 - Ma zone d'influence?
 - Les contre-mesures?



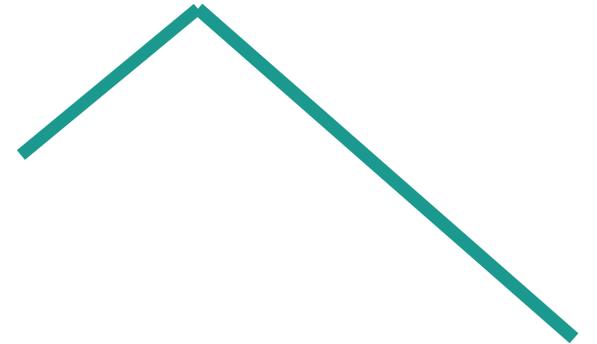
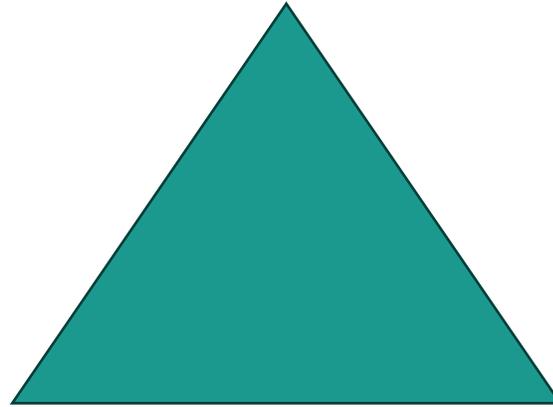
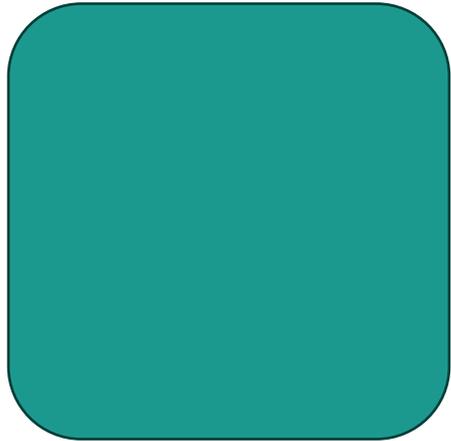
La déconnexion flash



Etape 1 : Evaluation de son niveau d'activation / Météo interne



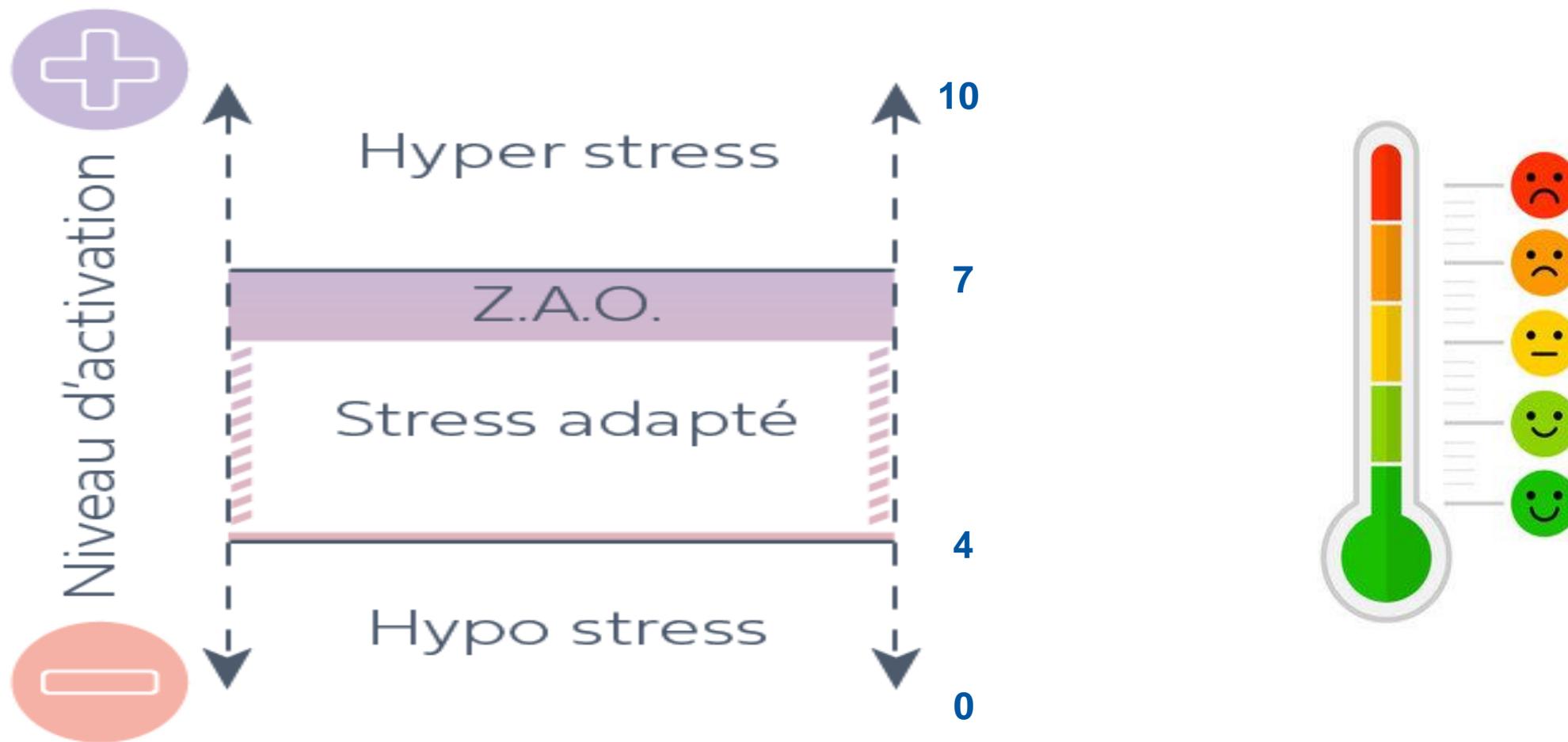
Respirations



Etape 2 : Laissez-vous guider



Etape 3 : Nouvelle évaluation de son niveau d'activation / Météo interne



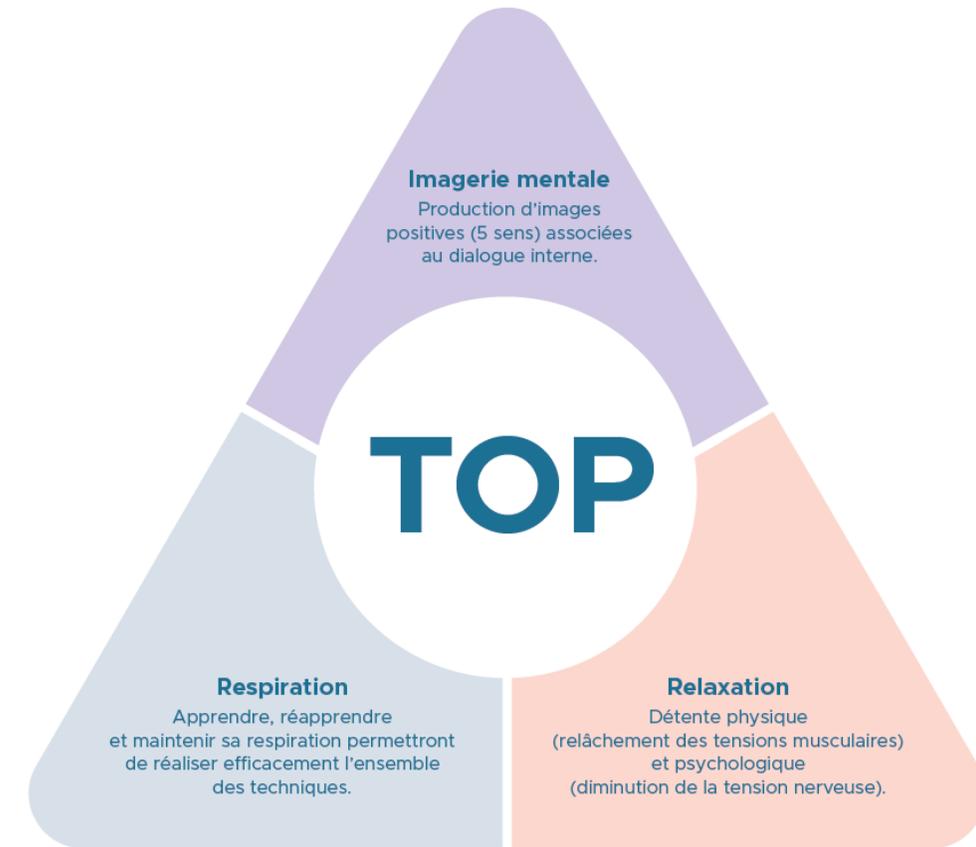
Bases de l'outil

- La respiration profonde :
 - Diminue le niveau de cortisol dans le corps
 - Augmente la qualité du sommeil
- Visualisation réduit l'anxiété et le stress



Présentation Techniques d'Optimisation du Potentiel

- Ensemble de techniques et de stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources psycho-cognitives et physiologiques selon la situation
- Développé pour et par l'armée française
 - Objectif : donner aux soldats moyens de gérer le stress, favoriser la récupération et l'efficacité opérationnelle
- Aujourd'hui utilisées en entreprise pour :
 - Gérer son stress et sa récupération



Conclusion

- Le stress fait partie des risques psychosociaux qui ont un impact important sur la santé des collaborateurs
 - Le risque de stress cumulatif est augmenté dans la situation actuelle (post-pandémie, différentes crise)
- Il est essentiel de l'évaluer pour soi
- Il y a des moyens de prévention pour agir sur le stress et le stress cumulatif
- Le service médical et les psychologues sont à disposition pour en discuter



Si vous avez besoin de soins, de conseils ou de soutien,

Nous sommes là pour vous!

Bâtiment 57

Lundi – Vendredi

8.00 - 12.30 | 13.30 - 17.00



Rez-de-chaussée

- Infirmierie: pour tous ceux qui se trouvent sur le site du CERN

1^{er} étage

- Psychologues: pour MPE & MPA
- Médecine du travail : pour MPE & étudiants





www.cern.ch