



HSE  
Occupational Health & Safety  
and Environmental Protection unit

# Stress et techniques simples de décharge

*Work Well Feel Well*

Katia Schenkel, Sébastien Tubau & Margot Lavorel

04.06.24

Service Médical

# Le Stress

- **Réponse Naturelle:**

Le stress est une réponse naturelle du corps à une menace perçue ou à une pression. Il peut être déclenché par des événements externes (situations professionnelles ou des relations) ou internes (pensées ou émotions).

- **Réponse Physique et Psychologique:**

Le stress se manifeste à la fois physiquement (augmentation du rythme cardiaque, tension musculaire, etc.) et psychologiquement (anxiété, irritabilité, difficulté de concentration).

- **Types de Stress:**

- **Stress Aigu:** Une réaction **immédiate et temporaire** à une menace spécifique. Il est généralement de courte durée.

- **Stress Chronique:** Un état de stress **prolongé et persistant**, souvent causé par des situations constantes ou récurrentes.

# Les causes du stress

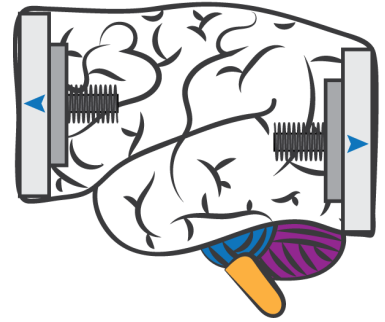
## • Facteurs Externes

- **Professionnels:** Pression au travail, charges de travail élevées, délais serrés, manque de soutien ou de reconnaissance
- **Personnels:** Problèmes relationnels, responsabilités familiales, événements de vie importants (comme un divorce ou un deuil)
- **Environnementaux:** Conditions de vie difficiles, bruit, pollution, insécurité

External Stressors



Internal Stressors



## • Facteurs Internes

- **Pensées et Émotions:** Peurs, anxiété, pessimisme, manque de contrôle perçu
- **Attentes Personnelles:** Perfectionnisme, auto-exigence élevée
- **Santé Physique:** Maladies chroniques, manque de sommeil, mauvaise alimentation

# Les conséquences du stress

- **Conséquences Physiques**

- **Systèmes Corporels**

- Affecte le système cardiovasculaire (hypertension, maladies cardiaques), immunitaire (baisse de l'immunité), et digestif (troubles gastro-intestinaux)

- **Sommeil**

- Insomnie, mauvaise qualité du sommeil

- **Conséquences Psychologiques**

- **Santé Mentale**

- Anxiété, dépression, épuisement professionnel (burnout)

- **Comportements**

- Comportements d'évitement, irritabilité, baisse de la motivation, procrastination...

- **Conséquences Sociales**

- **Relations**

- Tensions dans les relations personnelles et professionnelles, isolement social

- **Performance**

- Baisse de la productivité, erreurs fréquentes, diminution de la satisfaction au travail et dans la vie personnelle

# De l'importance de s'auto-évaluer

## Baromètre de la santé psychologique

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement	Contacts sociaux réduits	Contacts sociaux évités	Interruption des contacts avec ses proches
Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance	
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance
	Cultiver ses liens sociaux	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches	Reprendre contact avec ses proches

# Les mécanismes à l'œuvre

## *Réponse Fight or Flight*

La réponse "Fight or Flight" est une réaction physiologique à une menace perçue, préparant le corps à fuir ou à combattre.

- Déclenchée par le système nerveux sympathique

- **Objectif:**

- Maximiser les ressources corporelles pour faire face à un danger imminent.

- **Réactions Physiologiques:**

- Accélération du rythme cardiaque
- Augmentation de la pression artérielle
- Dilatation des pupilles
- Réduction des fonctions digestives

# Implications Psychologiques de la Réponse Fight or Flight

- **Réactions Émotionnelles:**

- **Anxiété et Peur**

La perception de menace active des émotions intenses, souvent associées à l'anxiété et à la peur.

- **Hypervigilance**

Augmentation de l'attention aux menaces potentielles, pouvant mener à un état constant d'alerte.

- **Comportements:**

- **Évitement**

Tendance à éviter les situations perçues comme dangereuses, pouvant limiter les activités quotidiennes.

- **Agressivité**

Réponse combative face aux menaces, pouvant se manifester par une irritabilité ou des conflits interpersonnels.

# 4 techniques simples pour décharger le stress sur le lieu de travail

## *Cohérence cardiaque*

### Etape 1

Respirer plus lentement et profondément (environ 4-5 secondes d'inspiration, et 4-5 secondes d'expiration)



### Etape 2

Concentrez votre attention sur la région du cœur. Imaginez que votre respiration entre et sort de votre cœur ou de votre poitrine.



### Etape 3

Activez un sentiment positif. Essayez sincèrement d'éprouver un sentiment régénérateur, tel que l'appréciation ou l'attention pour quelqu'un ou quelque chose dans votre vie.



# 4 techniques simples pour décharger le stress sur le lieu de travail

## *Soupir physiologique*

1ère  
inspiration

Prenez une profonde inspiration par le nez, remplissant vos poumons à environ 80% de leur capacité.

2ème  
inspiration

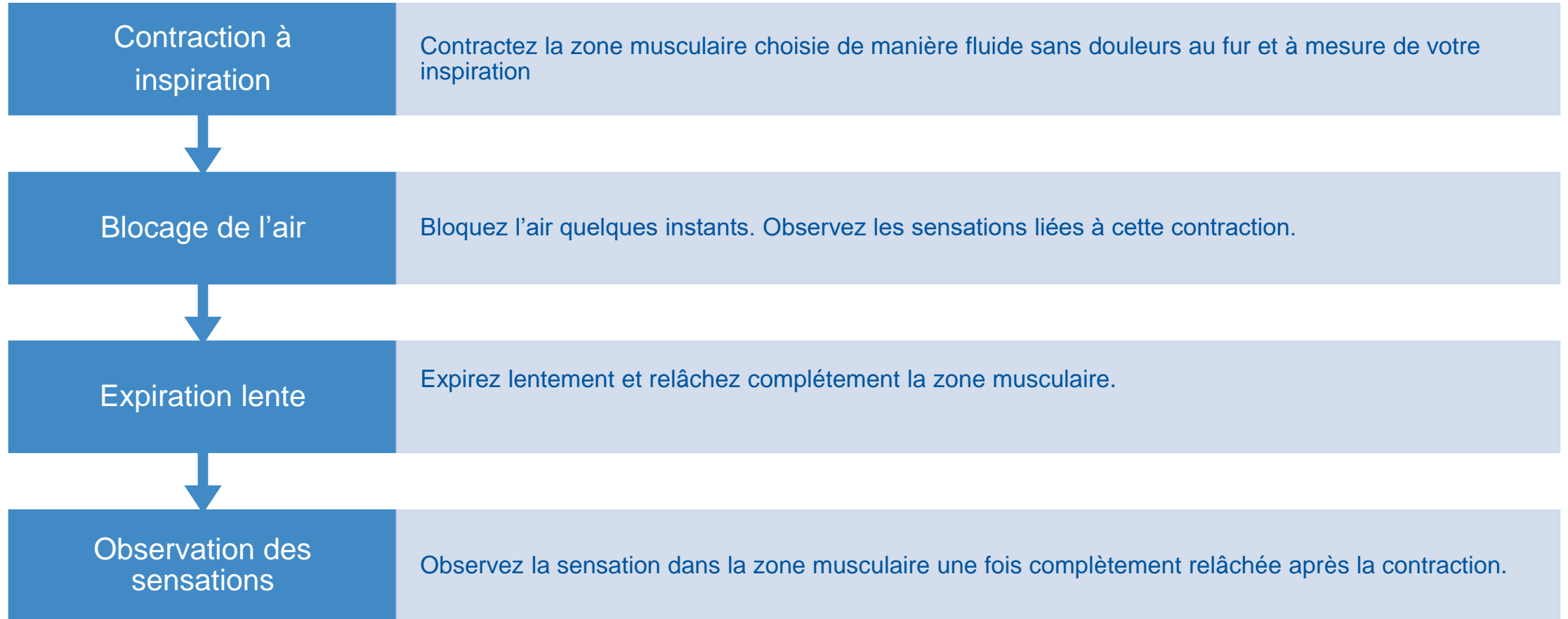
Immédiatement après la première inspiration, prenez une deuxième courte inspiration pour remplir complètement vos poumons.

Expiration lente

Expirez lentement et complètement par la bouche.  
Relâchez toute la tension en soufflant doucement, comme si vous souffliez à travers une paille.

# 4 techniques simples pour décharger le stress sur le lieu de travail

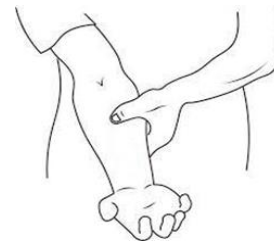
## *Relaxation musculaire*



# 4 techniques simples pour décharger le stress sur le lieu de travail

## *Auto-massage*

- Ensemble de petits exercices
- Praticable partout et par tout le monde
- Liberté du choix des exercices, du temps de pratique ou de nombre de série
- Soulage et prévient les tensions musculaires (TMS), facilite le bien-être, réduit le stress



# Supports Vidéo bientôt disponibles sur le site du service médical



<https://hse.cern/fr/content/soutien-en-sante-mentale>



[www.cern.ch](http://www.cern.ch)