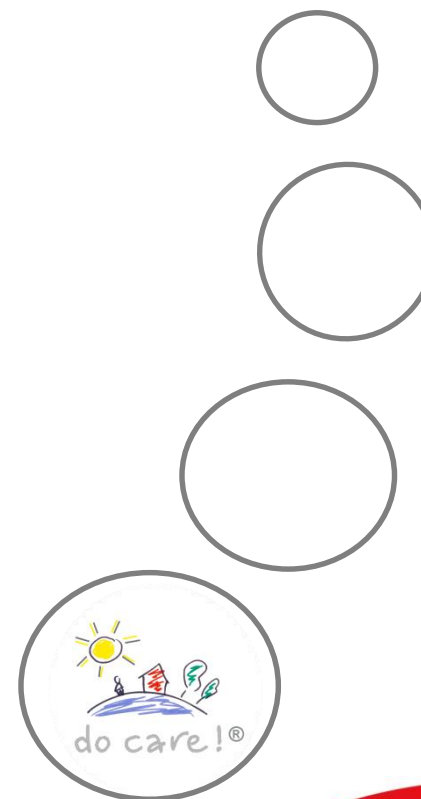


meier  
tobler

flashlight pour les collaboratrices  
et collaborateurs

# STRESS

sécurité+santé



Dr. Anne Katrin Matyssek

**visana**

A votre service, tout simplement.

*Bonjour et bienvenue, nous sommes heureux que tu t'accordes ces 5 minutes! Ce flashlight doit t'aider à prendre soin de toi. 😊*

## Quel est le thème du jour? Quels en sont les effets?

- Tu as une surcharge de travail? Tu es sollicité/e de toutes parts et cela ne diminue pas?
- Ton supérieur/e a besoin de toi immédiatement?
- Et deux collègues souhaitent aussi que tu fasses quelque chose pour eux rapidement?

Prise individuellement, chacune de ces situations ne représente pas un problème pour toi. C'est également ce que dit la recherche scientifique. Car du point de vue de la science du travail, les sollicitations dans le quotidien professionnel ont dans un premier temps un effet neutre – mais lorsqu'elles sont trop nombreuses, elles provoquent une pression néfaste, notamment lorsqu'on a le sentiment de ne pas être à la hauteur des exigences en termes de quantité et d'intensité.

Un excès de sollicitations au travail peut avoir un impact néfaste jusqu'à ce que des répercussions sur la santé se fassent ressentir.

**On ne parvient plus à déconnecter,  
on dort mal,  
le lendemain, nos performances sont altérées,  
on travaille plus lentement.  
La pression sanguine augmente, la tension s'accroît,  
on tombe plus facilement malade,  
l'humeur se dégrade,  
on perd l'envie d'entretenir des contacts.**

**3  
NIVEAUX DE  
REACTION:**

- **CORPS**
- **PSYCHISME**
- **VIE SOCIALE**

Enfin, la vie privée peut également s'en trouver affectée. Cela perturbe encore davantage la récupération; le corps, le psychisme et la vie sociale sont concernés.

Un cercle vicieux s'installe...

Mais le stress n'est pas une fatalité. Dans l'intérêt de ta santé, tu peux et devrais agir. Et ton employeur, par son soutien, a également son rôle à jouer – par exemple par le biais de ce flashlight.

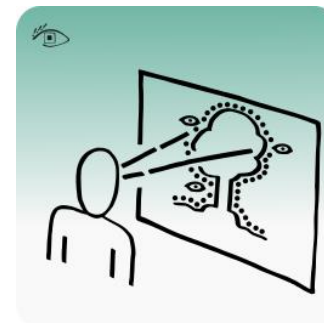
# QUE PEUX-TU FAIRE?

Tu peux tester  
l'effet relaxant des  
mini-exercices suivants  
directement à ta place de  
travail:



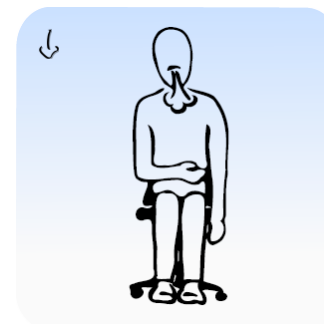
1. ■

Détends-toi et fais autre chose pendant 10 secondes. Tu peux simplement regarder par la fenêtre. Ou fermer brièvement les yeux.



2. ■

Pose une main sur ton ventre (tu peux le faire même en compagnie d'autres personnes). Observe ton ventre se soulever puis s'abaisser à chaque respiration.



3. ■

Va chercher un verre d'eau. Bois lentement chaque gorgée. Imagine que chaque millilitre régénère tes cellules (et raffermi ta peau 😊)



# POURQUOI CES EXERCICES SONT-ILS EFFICACES?

Car tu prends du recul par rapport à ton stress! Pendant quelques secondes, tu as en tête autre chose que les 1000 tâches qui t'attendent.

**La capacité à lutter contre le stress n'est autre que la capacité de distanciation ou capacité à prendre du recul.**

Et celle-ci peut s'apprendre. Tu l'as sûrement déjà remarqué: tu disposes de cette capacité!



La distanciation constitue le principe de base de la lutte contre le stress. On a besoin de recul pour retrouver la tête froide. On voit alors ce qui compte vraiment. Et une fois que les priorités ont été déterminées, on peut:

- a) affronter la situation de manière active et par exemple
- dire non et fixer des limites
  - discuter et résoudre des conflits
  - demander un soutien

ou

- b) affronter la situation sur le plan mental et par exemple
- se dire que d'autres personnes sont dans une situation bien pire
  - chercher à détendre son corps et son esprit
  - s'accorder des moments à soi et ainsi reprendre des forces

**APPROCHES  
FONDAMENTALES  
POUR LUTTER  
CONTRE LE STRESS**

**A) Adopter une  
approche ACTIVE et  
B) MENTALE**



***La santé psychique présente de multiples facettes.***

*C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, onze autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail. N'hésite pas à nous contacter pour en savoir plus! [www.visana.ch/flashlights](http://www.visana.ch/flashlights)*