

# Lutter contre le stress au travail en prenant conscience de ses ressources et habiletés émotionnelles

---



Rencontres Santé Travail  
Jeudi 14 octobre 2021

Merci de patienter, le webinaire débutera  
dans quelques minutes

# Lutter contre le stress au travail en prenant conscience de ses ressources et habiletés émotionnelles

---



Rencontres Santé Travail  
Jeudi 14 octobre 2021

Amandine FAIVRE - Psychologue du travail  
Marie-Céline LEMARIÉ - Ergonome Conseiller RPS

# Introduction

- Ne pas se limiter à une seule approche ou prise en charge individuelle



Privilégier une démarche de prévention **collective**



- **Point crucial** : l'entreprise doit réduire au maximum les sources de risques professionnels et notamment **les situations à RPS**

Environnement de travail qui a déjà limité les situations à risque

=

**Stress diminué**

# Introduction

**ATTENTION** : Pas une recette magique proposée !



Se questionner, identifier ses ressources personnelles, habiletés émotionnelles ....

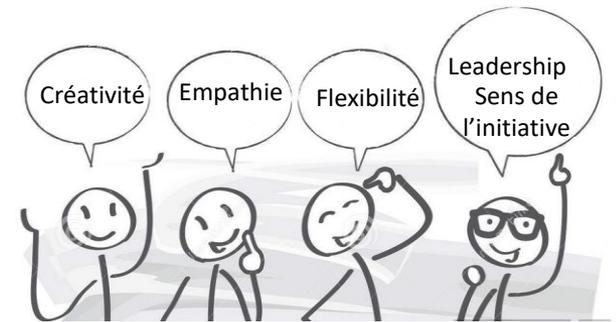


Mieux appréhender ce qui va nous déborder, provoquer du stress, des réactions excessives ...  
en anticipant ces situations, en **mettant en place des stratégies** pour les éviter ou qu'elles dégènèrent

# Vous avez dit SOFT SKILLS ?

Définition : compétences *douces*, transversales **VS** traits de personnalité

Un certain engouement ... pourtant notion pas si nouvelle



## Pourquoi ?

- Pandémie, perte de repères
- Prise de conscience de la fragilité du monde
- Changements profonds

Prudence ! Risque « d'idéalisation », dérive, exclusion, avec le risque d'imposture





# RESSOURCES PERSONNELLES

---

# Ressources personnelles

**Uniques, elles sont propres à chaque individu, déterminées par plusieurs éléments**



**Personnalité**



**Parcours, vécu**



**Génétique**

# Habiletés émotionnelles



**Conscience de soi** : aptitude à se connaître, à comprendre ses pensées et émotions  
Capacité à reconnaître ses limites

**Empathie** : capacité à analyser les émotions d'autrui et à s'identifier à lui dans ce qu'il ressent



**Maitrise de soi** : capacité à réguler ses pensées, émotions et comportements

# Habiletés émotionnelles

**Aptitudes sociales** : capacités à exprimer les sentiments, attitudes, désirs, opinions ou droits en adéquation avec le contexte tout en respectant les autres



**Capacité à se faire aider** : savoir aller chercher de l'aide auprès d'un(e) professionnel(le) adapté(e) à la situation

Sens des réalités

Capacité à prendre des décisions

Favorisées par un bon équilibre mais également par nos croyances, notre état d'esprit et capacités de réflexion





APPROCHE PREVENTIVE INDIVIDUELLE

---

# Identifier les signaux de stress

Savoir reconnaître les signaux de fatigue, d'irritabilité

Ne pas minimiser les signaux de fatigue voire d'épuisement



# Porter intérêt aux émotions



Evaluer dans quel sens je vais, à contre sens ?

Est-ce que le travail que j'entreprends correspond à mes valeurs ?

Est-t 'il source d'émotions ? **Laquelle ? Lesquelles ?**

Colère



Joie



Peur



Tristesse



Dégout

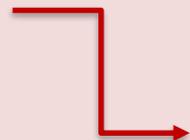


# Porter intérêt aux émotions

## Colère



REPOUSSER



Poser des limites  
Défendre son espace vital  
Dénoncer des injustices

## Joie



AVANCER

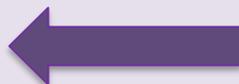


Partager  
Célébrer  
Se motiver

## Peur



RECULER



Fuir le danger  
Se mettre en sécurité

# Porter intérêt aux émotions

## Tristesse

VERS  
LE BAS



Lâcher prise  
Affliger



## Dégout



Rejeter  
Aversion  
Eccœurement



ELOIGNER



## Reconnaître l'émotion qui m'anime

Savoir la mesurer :

- Si la fréquence d'apparition est régulière, omniprésente
- Si l'intensité est forte (ex : ne pas arriver à contenir l'émotion de manière fréquente – pleurs réguliers)

# Evaluer son vécu/ressenti au travail



Identifier si je suis amené(e) à étendre mes horaires en dehors des plages habituelles ? Fréquence d'apparition ? Durée de l'allongement ?

Concilier vie privée et vie professionnelle  
Ai-je la possibilité de conserver du temps pour des occupations personnelles (sport, loisirs, jardinage, marche, activités familiales...)



Est-ce que j'arrive à respecter le planning fixé dans les grandes lignes ?  
Suis-je régulièrement en dehors des objectifs que je me suis fixé ?

Suis-je satisfait(e) du travail accompli ? Si non ce sentiment est-il régulier ?



# Identifier ses limites



## Suis-je en capacité de définir mes limites ?

Cette aptitude correspond à l'analyse objective des compétences (sans se sous-évaluer, sans se sur-évaluer)

Avant d'accepter de nouvelles responsabilités, réfléchir à ses propres attentes et aux raisons qui poussent le salarié à accepter et/ou refuser ?

Ex : dans le cadre d'une montée en compétence sur des fonctions d'encadrement d'équipe  
→ un salarié serait amené à déterminer s'il accepte :

1. par conviction : il se sent en capacité d'accompagner une équipe dans un objectif positif de progression pour lui et le groupe
2. par nécessité (ne pas décevoir mon employeur) ou conformisme (cela ne se fait pas de refuser )
3. pour valoriser son image/son égo (ce qui risque à long terme d'avoir des conséquences néfastes sur le groupe mais aussi sur le salarié)

# Prendre conscience de son état de santé

**Physiques** : maux de tête, troubles du sommeil, de l'appétit, douleurs musculaires...



**Emotionnels** : irritabilité, pleurs, anxiété, tristesse



**Intellectuels** : oublis, erreurs, difficultés de concentration, difficulté à prendre des décisions

**Comportementaux** : agressivité, isolement social, augmentation des comportements addictifs (tabac, alcool, médicaments, drogues...)



# Conserver un bon équilibre



## Hygiène alimentaire

Maintenir un bon équilibre alimentaire tout en veillant à conserver la pause méridienne (éviter de la réaliser sur le poste de travail)



## Hygiène physique

Veiller à maintenir des activités extraprofessionnelles qui favorisent la déconnexion (sports et loisirs, marche, vélo, musique, lecture... )

## Hygiène cognitive



Veiller à conserver un état d'esprit positif (favoriser un discours intérieur positif entraîne le cerveau à préférer le + au -)  
Repérer les pensées automatiques, négatives, veiller à résoudre les préoccupations



## Développement psychologique

Pratiquer certaines disciplines permet de gérer les énergies négatives et de favoriser une meilleure écoute du corps (yoga, méditation, relaxation, sophrologie, respiration abdominale...)

Nécessite parfois  
l'aide d'un tiers

# Être en capacité de se faire aider

## Auprès de ma hiérarchie



Si les stratégies managériales sont saines, le salarié sera en mesure de bénéficier de soutien dans le cadre de ses activités



## Médecin traitant

Il sera en mesure d'effectuer un bilan de santé et de conseiller sur une prise en charge adaptée



## Service de prévention en santé au travail

Le médecin du travail pourra conseiller le salarié et faire appel à une équipe de préventeurs selon le risque auquel est exposé le salarié

## Accompagnement personnel



Mettre en place un accompagnement personnalisé selon la nature de la problématique rencontrée afin d'éviter de puiser dans ses ressources et de s'effondrer



# RESSOURCES ENVIRONNEMENTALES

---

# Développer des actions collectives

L'employeur doit impulser, développer une culture qui favorise la santé mentale des collaborateurs



Evaluer la charge de travail réelle  
(clarifier les fonctions, les objectifs...)



Soutenir les équipes  
(managers, salariés,...)



Témoigner de la reconnaissance



Donner du sens au travail

# Agir au quotidien dans l'entreprise

L'employeur doit impulser, développer une culture qui favorise la santé mentale des collaborateurs



Expliquer les changements, impliquer les salariés concernés



Donner de l'autonomie, encourager les initiatives



Bannir toute forme de violence



Faciliter la conciliation vie privée / professionnelle des salariés

# En conclusion ....

Faire baisser les tensions au travail :

Combinaison d'approches préventives complémentaires, collective / individuelle

- **En prévention individuelle** : prendre le temps d'identifier ses émotions, ses habiletés émotionnelles, repérer les premiers signaux de stress, .... Savoir demander de l'aide ou connaître ses limites est une force, non une faiblesse. Mais cela ne suffit pas !
- **En prévention collective** : l'organisation se doit de mettre en place un environnement de travail qui soit le moins possible générateur de situations stressantes, impactant la santé mentale. L'identification des facteurs de risque et leur évaluation sont primordiales (et réglementaire).

Cette évaluation doit est vécue comme une opportunité d'amélioration pour ...

***Préserver la santé de tous !***

# QUESTIONS - REPOSSES

?

?

?



?

?

?