Stress et crise,
Comment agir et s'entraider ?

Caisse des Dépôts GROUPE

alter égales cdc

LE RÉSEAU MIXITÉ

Contexte

- Peur de la maladie et de ses conséquences
- Peur de transmettre la maladie à ses proches
- Incertitude au sujet de l'avenir, des conséquences économiques
- Tensions liées au confinement, au fait de moins bouger, de moins partager de moments agréables entre collègues, en famille ou entre amis, de moins projeter vers des moments de plaisir (vacances)…

Interne

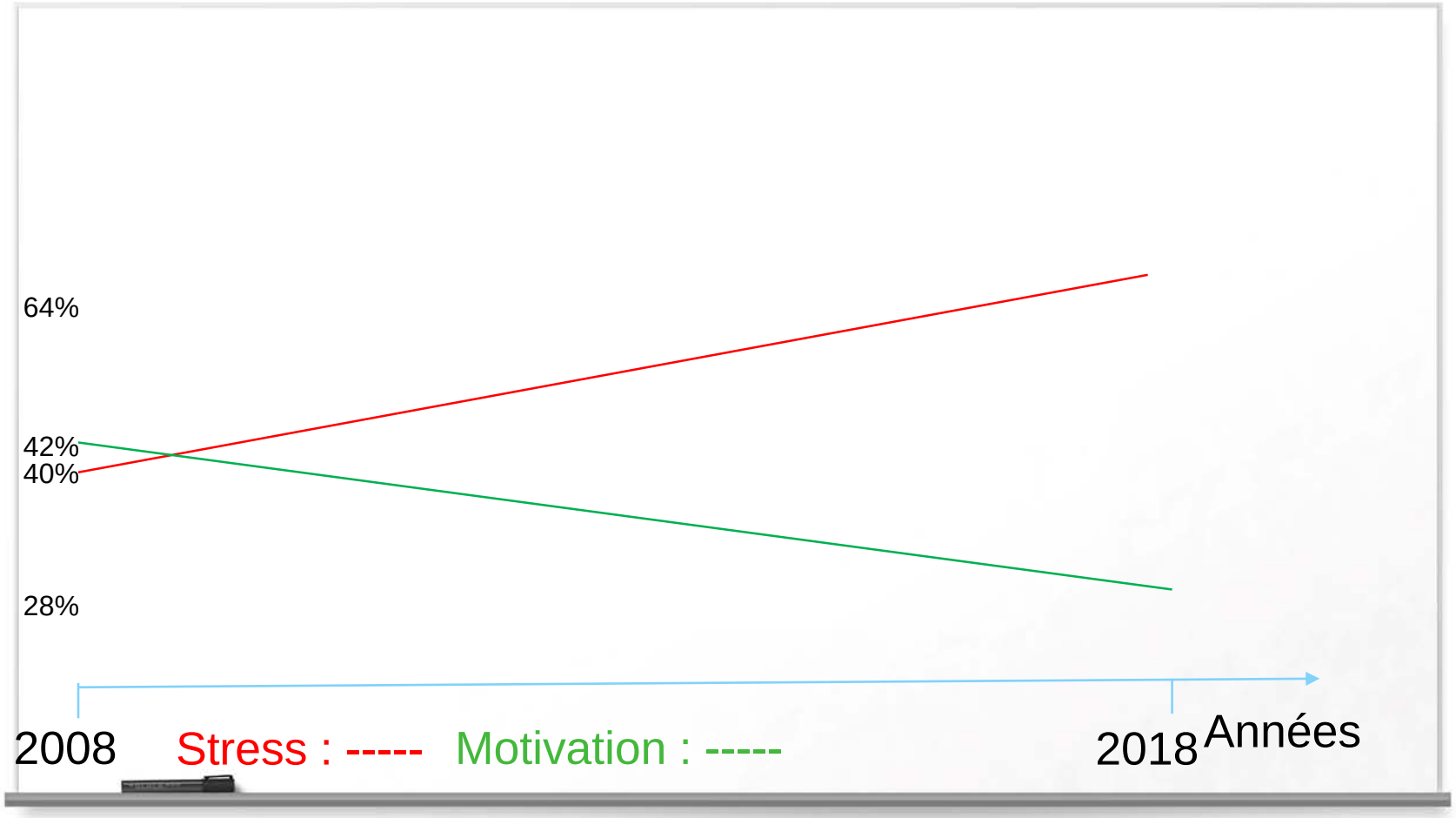
Les conséquences de ce contexte

- Une augmentation du stress et une baisse de la motivation
  - Une étude réalisée par Opinionway montre une augmentation de 10% du nombre de collaborateurs stressés et une baisse de 25% des collaborateurs motivés

- Cela vient aggraver une situation déjà très compliquée au niveau de notre pays.
  - En dix ans, le pourcentage de personnes se sentant stressées est passé de 40% à 60% et le pourcentage de collaborateurs très motivés est passé de 42 à 28%.

Interne

Une situation déjà très compliquée…



Interne

Rappels sur les mécanismes du stress

- Qu'est-ce que la réaction de stress ?

  Il s'agit d'une libération d'hormones (adrénaline, noradrénaline, cortisol, aldostérone, endorphines, ocytocine) face à ce que l'organisme perçoit comme une agression.

- Pourquoi cette réaction de survie est-elle devenue problématique ?

  - Trop de sources
  - Pas assez de facteurs de protection
  - Une activité physique souvent insuffisante
  - Une alimentation pas toujours adaptée

- Impact du confinement…

Interne

Les hormones du stress…

Interne

Percevoir le stress dans son entourage

- Signes physiques :
  - Tensions musculaires, maux de tête, douleurs à l'estomac, fatigue, troubles du sommeil…

- Signes intellectuels :
  - Difficultés de concentration, de mémorisation, de décision…
- Signes émotionnels :
  - Irritabilité, anxiété, tristesse, changements d'humeur…
- Signes comportementaux :
  - Comportements addictifs (tabac, alcool…), tendance à l'isolement, à la précipitation, au désinvestissement…

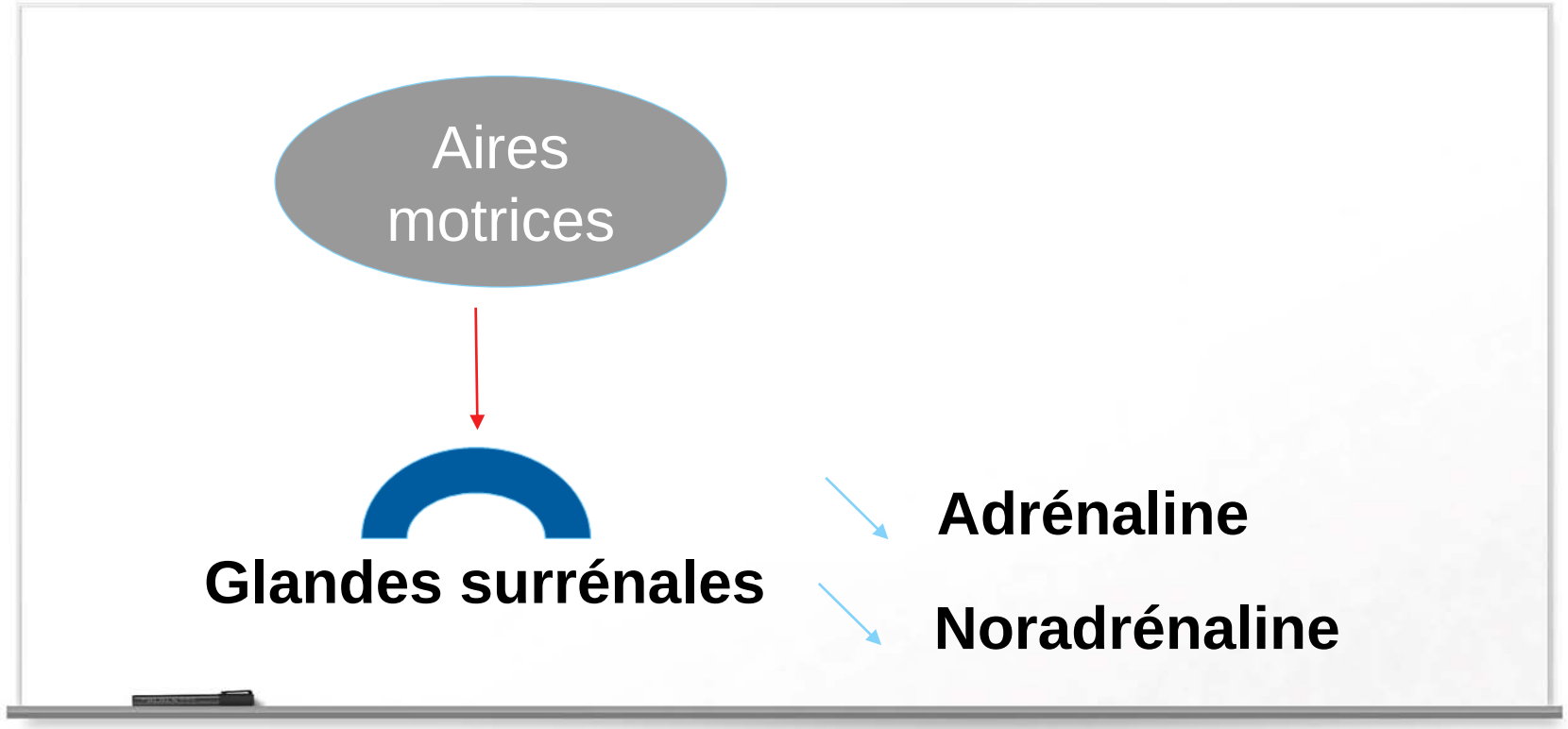
Interne

Comment se protéger soi ?

- Aujourd'hui, recourir aux mesures barrières
- Pratiquer une activité physique
- Adapter son alimentation
- Pratiquer un exercice d'hypnose de pleine conscience
- Augmenter son sentiment d'efficacité personnelle
- Modifier les ondes de son cerveau
- Cultiver les menus plaisirs de la vie
- Oser demander de l'aide si la situation est trop compliquée

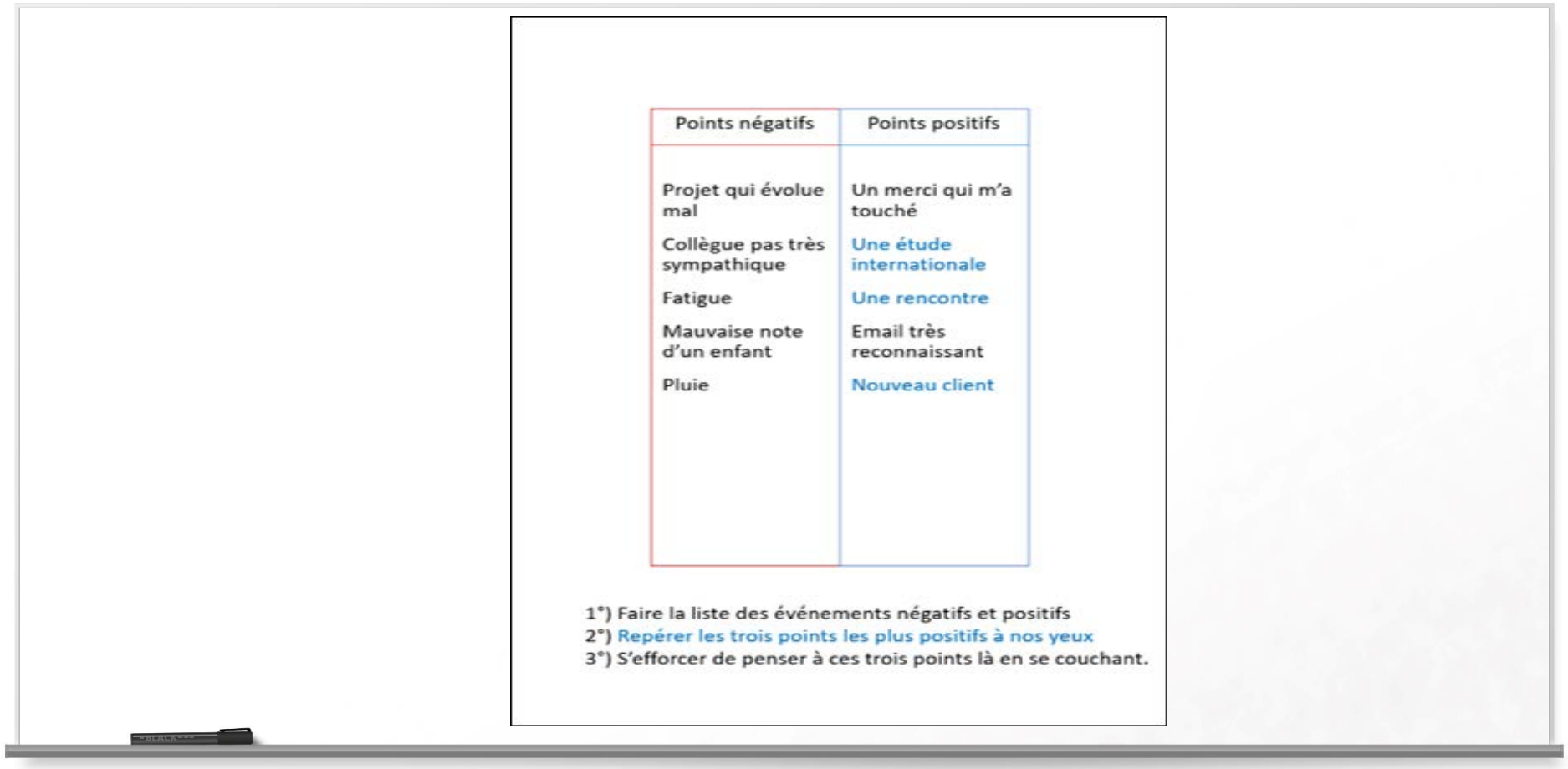
Interne

Effets de l’activité physique sur le stress…



Interne

Une forme d'hypnose de pleine conscience…

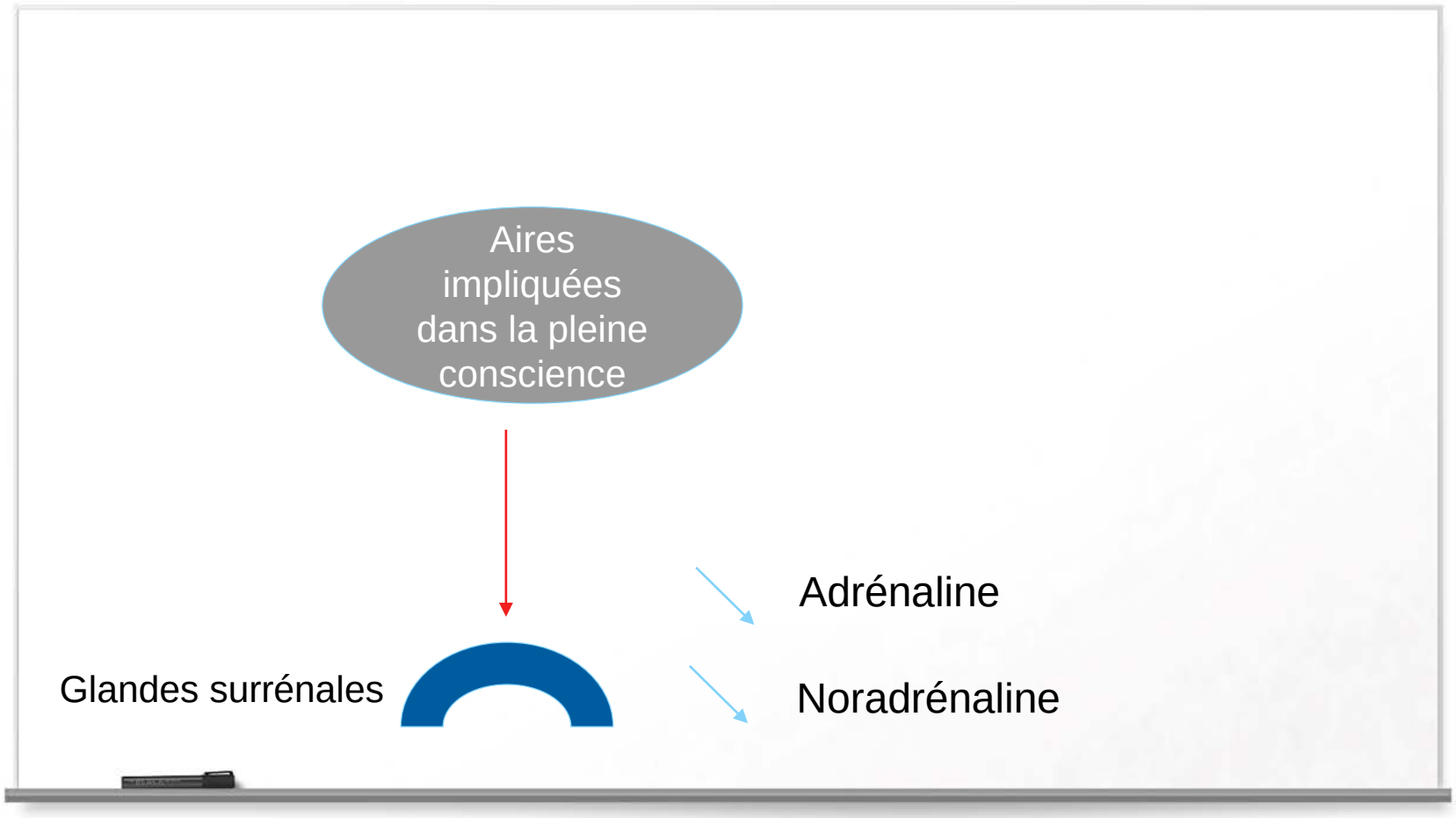


Points négatifs	Points positifs
Projet qui évolue mal	Un merci qui m'a touché
Collègue pas très sympathique	Une étude internationale
Fatigue	Une rencontre
Mauvaise note d'un enfant	Email très reconnaissant
Pluie	Nouveau client

1°) Faire la liste des événements négatifs et positifs
2°) Repérer les trois points les plus positifs à nos yeux
3°) S'efforcer de penser à ces trois points là en se couchant.

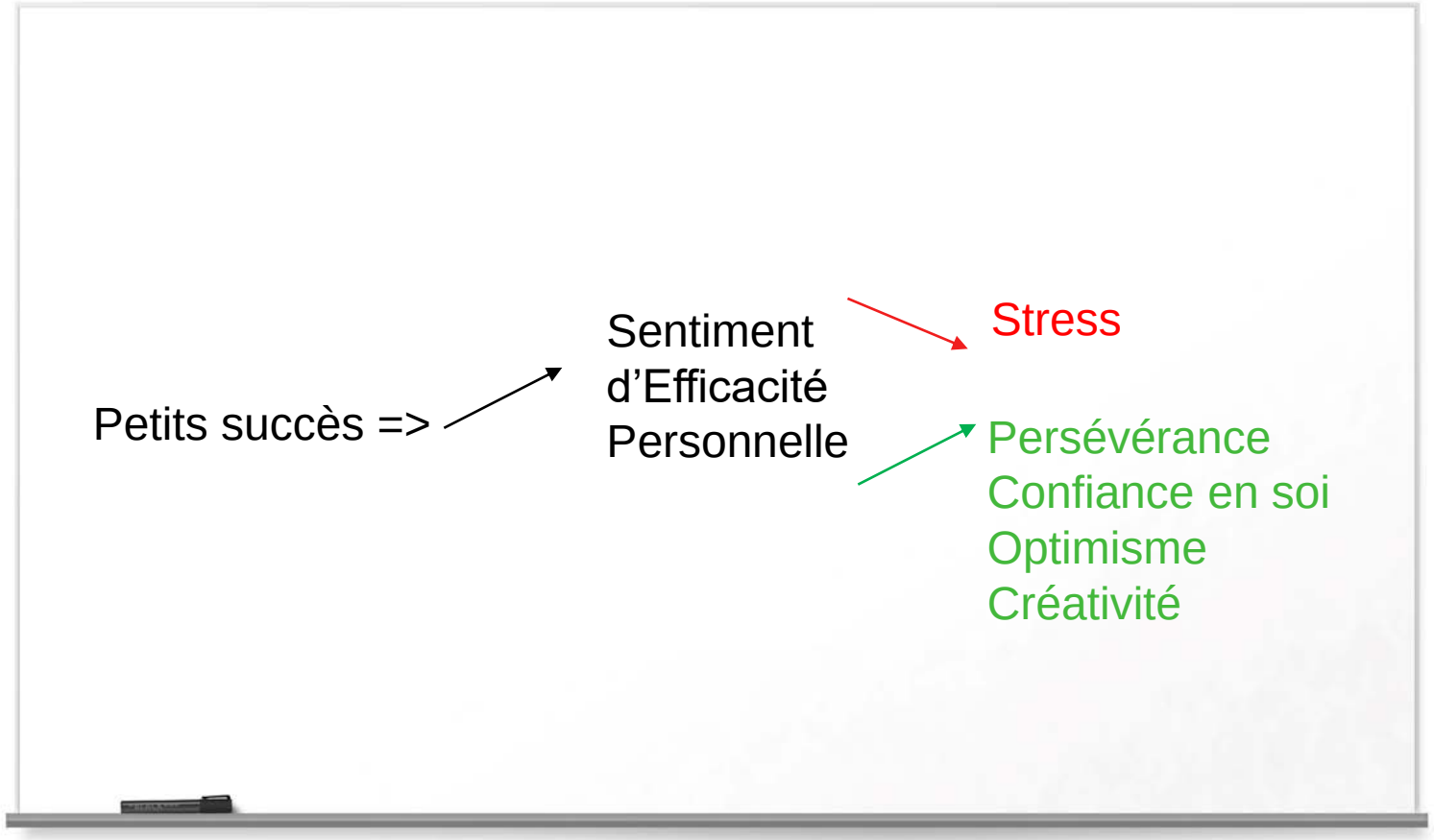
Interne

Une forme d’hypnose de pleine conscience…



Interne

Le carnet des petits succès…



Interne

Accueillir, rassurer et motiver

Favoriser la réduction du stress post confinement

- Exprimer de l'empathie en prenant des nouvelles des collaborateurs, des collègues et de leurs familles.

- Faire ressentir à ceux-ci la joie que l'on a de les retrouver.

- Intégrer le sens de son travail

Interne

Comment rassurer ?

- Rassurer grâce au respect des mesures barrières :
  - Être exemplaire afin d'inciter chacune, chacun, à se laver les mains souvent avec de l'eau et du savon, pendant au moins trente secondes.
  - Utiliser du gel hydroalcoolique.
- Désinfecter les surfaces contacts (poignets de porte, boutons d'ascenseurs…), les chaises, les toilettes, les bouches de ventilation… avec des solutions adaptées à base d'alcool ou d'eau de javel.

Interne

- Respecter une distance suffisante (1,80 m) entre les personnes. C’est la distance conseillée en Allemagne et qui semble en conformité avec plusieurs études récentes.

- Avoir des stocks suffisants de masques afin que chacune, chacun, puisse en changer régulièrement.

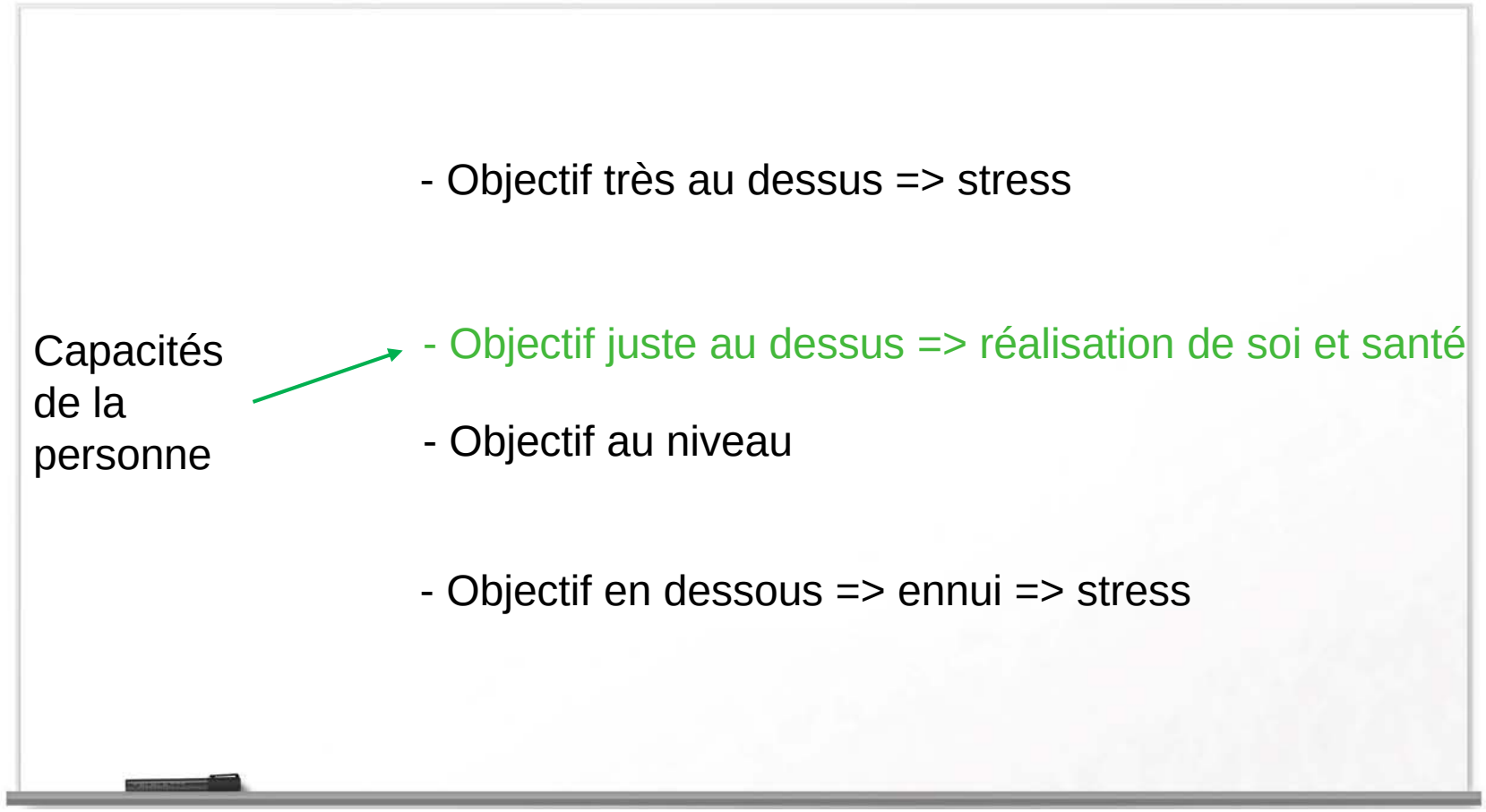
- Respecter ces mesures efficaces est un signe de considération vis-à-vis d’autrui...

Comment remotiver chacune, chacun ?

- D’une manière générale, depuis des mois, nous sommes soumis à un flux d’émotions négatives. Il est donc essentiel de faire émerger des émotions positives et de diminuer les émotions négatives.
- Pour augmenter les émotions positives :
  - Prendre conscience du sens de son activité et de la reprise
  - Se fixer des objectifs qui soient des « défis possibles »
  - S’accorder et accorder un juste niveau d’autonomie
  - Exprimer des retours positifs dès que possible
- Pour diminuer les émotions négatives :
  - Faire tout ce qui est possible pour être perçu comme juste
  - Eviter ou corriger les maladresses comportementales
  - Muter le pessimisme en optimisme

Interne

Des objectifs au bon niveau…



Interne

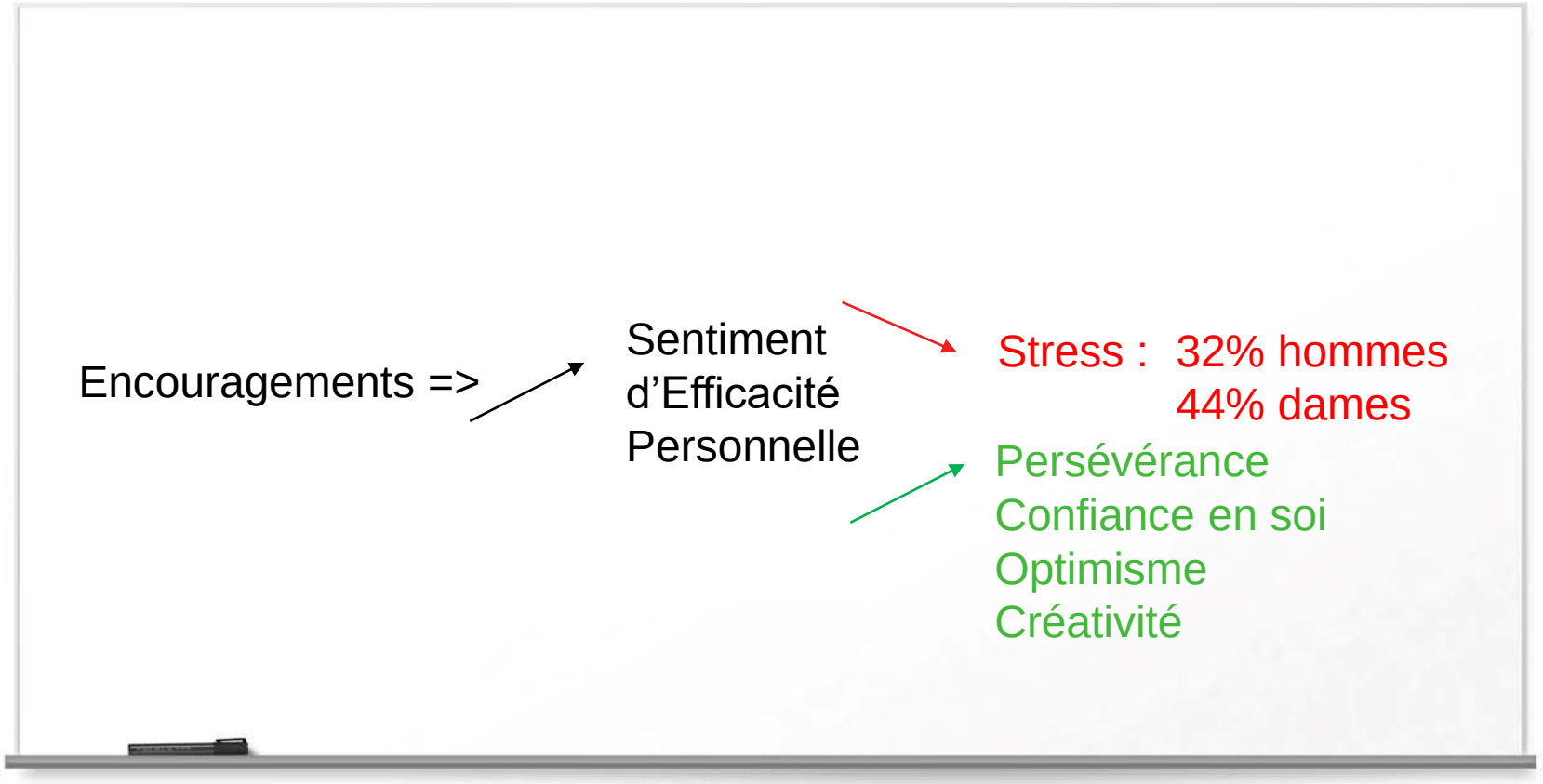
Des objectifs au bon niveau…

- Objectif juste au dessus => réalisation de soi et santé

  - Niveau de plaisir sur une échelle de 1 à 10
  - Niveau de stress sur une échelle de 1 à 10
  - Rapport P / S supérieur ou égal à 1

Interne

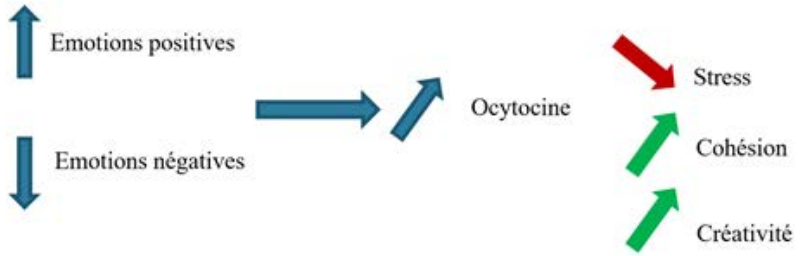
Les encouragements…

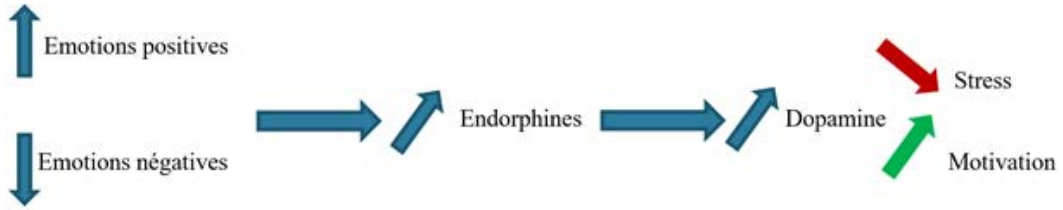


Interne

Emotions, motivation, cohésion et bien-être…

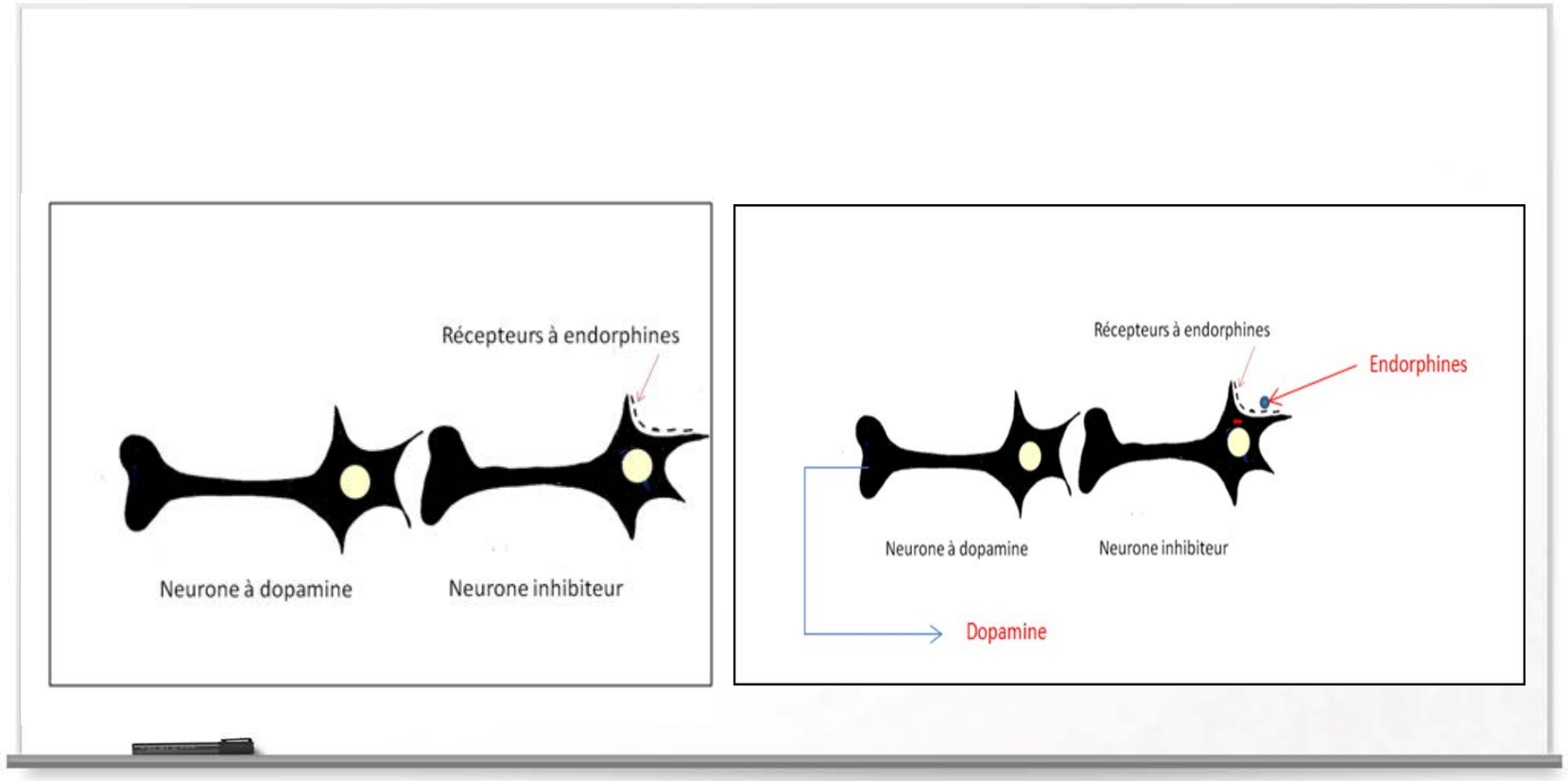
- L'augmentation des émotions positives et la diminution des émotions négatives…
  - Favorisent la sécrétion d'ocytocine
    - Ocytocine et cohésion
    - Ocytocine, créativité et confiance
    - Ocytocine et stress
  - Favorisent la sécrétion d'endorphines
    - Endorphines et dopamine
    - Dopamine, motivation et plaisir
    - Motivation et succès
    - Plaisir et bien-être





Interne

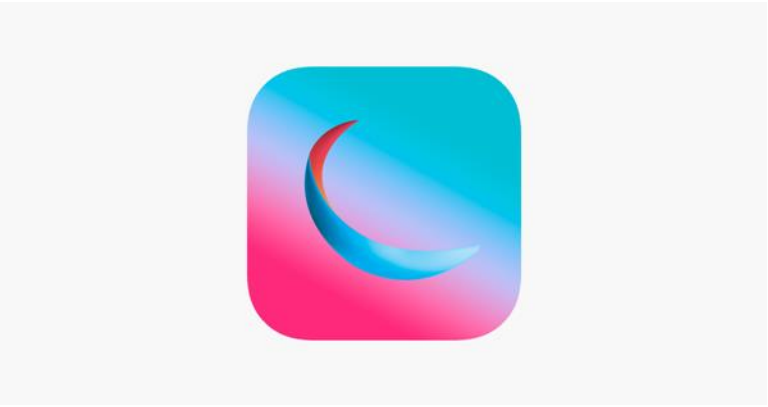
Endorphines et dopamine…



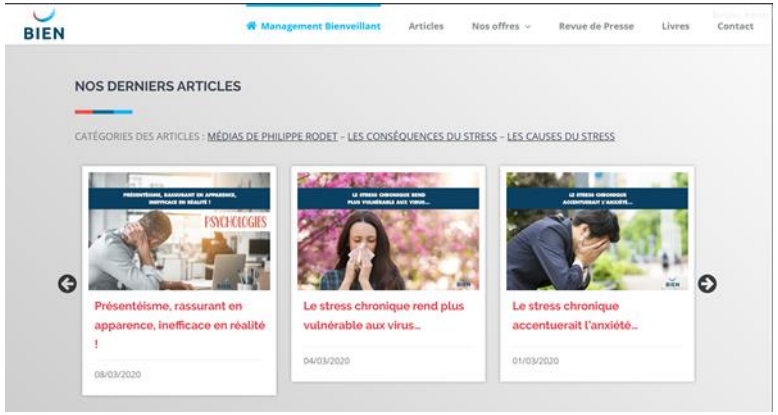
Interne

Pour aller plus loin…

- J’aimerais un support pour m’aider à aller mieux :
  - Appli « Bien chaque matin »
  - Téléchargement gratuit



- Je souhaite trouver des informations complémentaires :
  - Site : stress-info.org
  - Possibilité de s’abonner gratuitement à la newsletter qui informe de la parution d’un nouvel article.



Interne