



MANUEL DE GESTION DU STRESS



DÉTAILS PERSONNELS

NOM

DÉTAILS DU CONTACT

Ceci est un cahier d'exercices pour la plateforme “Gestion du stress” de l’Unité de bien-être du personnel.

Son objectif est de vous aider à comprendre l’impact que peut avoir le stress.

Pour visiter la plate-forme, contactez l’Unité de bien-être du personnel, swo@iom.int

Connaissez-vous les effets du stress ?

Vous demandez-vous ce qui nous stresse ?

Quels sont les moyens de faire face au stress ?

Ce document vous aide à comprendre l'impact que peut avoir le stress. Parfois, lorsqu'on se trouve en difficulté, on devient stressé pour plusieurs raisons et cela peut affecter notre bien-être et notre fonctionnement au travail et dans la vie personnelle. Il est utile de comprendre ces raisons pour pouvoir ajuster nos mécanismes d'adaptation. Des exercices sont proposés à la fin de chaque section pour en apprendre davantage sur votre approche actuelle au stress et aux situations difficiles.

LES EFFETS DU STRESS

Le stress est une réponse d'adaptation que nous ressentons tous lorsque nous sommes confrontés à une situation que l'on considère comme un facteur de stress, ex : environnement difficile ou maladie. Le stress affecte notre esprit, notre corps et nos émotions. « La réponse non-spécifique du corps à toute demande de changement » (Hans Selye, 1936)

Nous avons tous besoin d'un certain niveau de stress dans nos vies pour pouvoir mener une vie normale. En fait, le stress peut être positif. Toutefois, les effets d'un stress trop important peuvent avoir un impact négatif. Le stress produit des hormones qui peuvent avoir des effets divers.

Travail

Notre manière de travailler et de penser peut être entamée.
Il existe quatre niveaux de fonctionnement au travail :

- Niveau un** L'automatisation - Ignorer ce qui est différent dans une nouvelle situation et faire la même chose qu'avant.
- Niveau deux** Voir la différence mais faire la même chose qu'avant.
- Niveau trois** Voir la différence et adapter le travail.
- Niveau quatre** Reconnaître que la situation est nouvelle et prendre des mesures pour répondre à la situation. (source: ottoscharmer.com)

Idéalement, au travail, nous devrions être au niveau trois et quatre. Lorsqu'on est stressé, il est possible que l'on soit au niveau un ou deux, ces niveaux ne sont pas très efficaces, excepté dans situations comme se brosser les dents.

Mémoire

Le stress et l'inquiétude peuvent affecter négativement votre mémoire et prendre trop de place dans votre esprit. Cela affectera votre capacité à penser et/ou à prendre des décisions. Si vous sentez que votre raisonnement et/ou capacité à prendre des décisions sont diminués, faites une pause d'une minute, respirez profondément et retournez au travail. Si votre raisonnement est fortement diminué, demandez à quelqu'un de prendre le relai. Nous sommes tous des êtres humains et sommes faillibles à certains moments.

Attention et prise de décision

Le stress ou l'inquiétude peuvent nuire à notre capacité à être attentif. On peut être peu attentif ou se centrer sur le mauvais problème ou trop analyser. On peut oublier d'être attentif à la bonne information en réfléchissant trop ou trop peu ou au mauvais problème. On peut devenir distrait et prendre de mauvaises décisions.

Réapparition d'événements passés

L'expérience d'un incident traumatique ou d'un stress important peut faire resurgir des souvenirs d'événements passés similaires. Vous pouvez vous souvenir d'un moment particulier de l'événement, des sons ou des odeurs associés à ce souvenir.

Sensations et émotions

Vos émotions pourraient être inhabituelles, vous vous sentez bien à un moment puis tout à coup effrayé, puis de nouveau bien et ensuite en colère et très triste. Vous pouvez avoir peur et cela peut nuire à votre capacité à être attentif et concentré.

Impact sur votre sommeil et votre alimentation

Votre alimentation et votre sommeil peuvent être affectés par le stress et l'inquiétude. Le stress peut déstabiliser nos schémas habituels.

Comportements excessifs

L'excès de la nicotine ou l'alcool, et les comportements excessifs comme la boulimie, n'aident pas à faire face efficacement. Au mieux, ils apportent un apaisement à très court terme.

Respiration

Le stress et l'inquiétude peuvent affecter le corps et la respiration. Idéalement, vous devez prendre 12-18 respirations par minute. Les personnes stressées ont tendance à respirer de superficiellement ou à prendre moins de six respirations par minute. Voici une application qui peut vous aider : Stop, Breathe & Think (en anglais).

EXERCICE :

Quelles sont vos propres réactions au stress ?

Corps Ex : tension des épaules, respiration irrégulière, insomnie

Esprit Ex : problèmes de concentration, distraction

Emotions Ex : faible motivation, facilement irritable

QU'EST-CE QUI NOUS STRESSE ?

Des facteurs internes (humeur, problèmes de santé) et externes (température, sécurité, exigences au travail) peuvent provoquer une réaction de stress en chacun de nous.

Chaque personne possède ses propres facteurs de stress et réagira différemment. Votre réaction à un facteur de stress peut aussi varier en fonction de votre humeur et de votre énergie.

EXERCICE :

Écrivez vos facteurs de stress

Internes

Ex : humeur, symptômes de maladie, tristesse, colère, inquiétudes

Externes

Ex : travail, collègues, problèmes familiaux

Sur quels facteurs pouvez-vous influer et quels sont ceux que vous devez accepter ?

MANIÈRES DE GÉRER LE STRESS

Il est important de gérer le stress lorsqu'il survient. Si on l'ignore, il s'accumule et peut nous rendre la vie difficile plus tard. Par exemple, ne pas gérer son stress peut conduire à un stress accumulé.

Nos méthodes de gestion nous aident à gérer le stress que nous rencontrons au quotidien. Nous développons ces habitudes au fil des années. Certaines sont utiles et d'autres ne le sont pas. Nous avons tous nos propres méthodes de gestion du stress. Nous avons chacun quatre différents types d'habitudes :

Activité physique

A quelle fréquence vous maintenez-vous en forme chaque semaine ? L'exercice régulier est vital pour gérer le stress. Trop ou pas assez d'exercice est inutile.

Mode de vie sain

Avez-vous un régime alimentaire sain ? Votre corps, cœur et esprit ont besoin d'être nourris et de se reposer régulièrement pour fonctionner correctement.

Méthodes de travail saines

Vos habitudes de travail sont-elles saines ? Comment est votre concentration ? Combien de temps passez-vous au travail ? Etes-vous productif ? Des méthodes de travail saines conduisent à une meilleure gestion du stress et à une productivité accrue.

Cercle social

Il est vital car il réduit le stress. Vous n'êtes pas obligé d'avoir 50 amis mais vous avez besoin d'au moins une ou deux personnes en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez parler. Prendre soin de votre bien-être émotionnel est tout aussi vital.

EXERCICE

Ecrivez vos stratégies actuelles de gestion du stress dans le tableau ci-dessous et évaluez si elles sont efficaces ou non (cochez celles qui sont efficaces).

Activité physique

Ex : faire régulièrement du sport, marcher tous les jours

Mode de vie sain

Ex : régime alimentaire sain, bon sommeil

Travail saines

Ex : liste de priorités, équilibre entre vie privée/professionnelle.

Cercle social et émotions

Ex : bon cercle d'amis et famille

QUELQUES SUGGESTIONS

Voici des suggestions qui peuvent vous aider. Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'appliquer les conseils ci-dessous.

Activité physique

Faire 10 minutes *d'exercice physique* trois fois par jour peut améliorer votre humeur, soulager la dépression et accroître la sensation de bien-être.

Bonne posture Ex. vous asseoir bien droit peut vous aider à emmagasiner davantage d'oxygène et à mieux gérer les activités stressantes comme le respect des délais.

Acupressure Prenez le pouce et l'index d'une main et appuyez sur la paume de l'autre main (entre les doigts). Attendez trois secondes et changez de main. En utilisant les mêmes doigts, massez chacun de vos doigts.

Massez vos articulations dans un mouvement circulaire.

Tirez sur chacun de vos doigts en glissant le long du doigt jusqu'à son extrémité. Pour plus d'efficacité, utilisez d'huile essentielle de lavande qui contribue à la relaxation (assurez-vous de ne pas être allergique à l'huile de lavande).

Tenez une petite balle dure entre vos deux mains et faites-la rouler. Placez la balle au sol et mettez votre pied dessus en la faisant rouler entre le sol et vos orteils. Répétez avec l'autre pied.

Massez doucement vos lobes d'oreille. Cela vous aidera à vous relaxer.

Les actions répétitives Ex. tricoter, coudre, peuvent être relaxantes.

Respirez. Il est important de pratiquer régulièrement la respiration profonde, 12-18 respirations par minute. Cela vous aidera à penser et à agir de manière constructive. Si ce n'est pas le cas, votre respiration est superficiel. Voici quelques exercices :

La respiration consciente

Asseyez-vous confortablement en gardant le dos droit. Placez vos mains sur le côté, au-dessus de vos hanches. Inspirez profondément par le ventre (vos mains

doivent bouger pendant que le corps s'étend et se contracte). Expirez. Répétez cet exercice trois ou quatre fois. Déplacez vos mains au milieu de votre cage thoracique. Respirez et sentez votre corps s'étendre. Répétez trois ou quatre fois. Déplacez vos mains vers vos clavicules et là encore, sentez votre corps bouger. Répétez trois ou quatre fois. Vous venez de réapprendre à respirer profondément.

La respiration méditative

Asseyez-vous confortablement, en gardant le dos droit, les pieds ancrés au sol, les yeux fermés et les mains sur les genoux. Commencez à inspirer et expirer très lentement. Vous pouvez écouter de la musique relaxante en calquant votre respiration sur le rythme de la musique (12-18 respirations par minute).

Mode de vie sain

Alimentation et hydratation. Même si vous n'avez envie de manger sainement ou de boire, il est important de le faire. Un régime alimentaire équilibré contenant des aliments alcalins peut aider à réduire les réactions au stress, ex : lentilles, patate douce, aubergine, ail, carotte, gingembre, betterave, brocoli, choux de Bruxelles et avocat. Ayez des fruits secs et noix à portée de main, plutôt que du sucre et évitez ainsi l'hyperglycémie.

Mangez trois repas par jour. Votre dernier repas doit être pris au moins trois heures avant le coucher.

Optez pour du thé au ginseng plutôt que du café - il aidera votre métabolisme et apaise votre anxiété.

Sommeil. Si vous avez du mal à dormir, levez-vous et faites une activité, ex : musique, lecture, etc. jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à aller vous coucher. Vous pouvez aussi vous allonger et masser lentement votre ventre en vous centrant sur votre respiration jusqu'à ce que vous vous endormiez.

Si vous ne vous sentez pas bien, demandez un avis médical avant de supposer que vous pouvez gérer seul.

Travail

Si vous êtes distrait et/ou que vous avez du mal à vous concentrer, **assurez-vous d'abord que vous respirez correctement.** Faites des pauses durant laquelle vous pouvez faire une activité physique pour vous détendre. Il peut être utile de réfléchir avec un collègue à comment vous pouvez collaborer et vérifier votre travail mutuellement. Soyez patient avec vous-même surtout si vous êtes en situation de stress intense.

Si la situation est très stressante, **réfléchissez aux facteurs de stress** qui sont présents et faites une liste des facteurs sur lesquels vous pouvez influer et de ceux que vous devez accepter. Qui est confronté à ce problème ? Comment parlerez-vous à la personne ou est-ce un problème que vous devez résoudre avec vous-même ?

Soyez attentifs aux conseils de l'OIM et de l'UNDSS et suivez-les, aussi bien au travail qu'à la maison. Si vous ne comprenez pas les conseils, demandez à un collègue en charge de la sécurité. N'écoutez que les informations de sources fiables.

Faites des pauses régulières au travail - dix minutes toutes les heures.

Planifiez votre semaine. Analysez ce que vous avez fait la semaine dernière. Votre semaine était-elle productive ? Quels changements devez-vous faire ?

La culture du travail est l'identité de votre Organisation (HR Insights). Avez-vous envie d'aller au travail ? La culture est-elle favorable ? Si elle ne l'est pas, que pouvez-vous faire pour y remédier ? Que devez-vous dire à vos dirigeants ?

Avez-vous le sentiment que quelqu'un vous brime ? Quel impact cela a-t-il sur votre vie ? Qu'en faites-vous ? Il peut être utile d'en parler à ECO ou au médiateur.

Cercle social et émotions

Parlez à votre conjoint, à vos amis et famille. Il est démontré que le soutien social diminue le stress. Soutenez-vous les uns les autres et réfléchissez à comment faire face en tant qu'individu et famille plutôt que de penser aux difficultés elles-mêmes.

Réfléchissez au scénario le plus pessimiste, répétez-le dans votre tête et vous saurez quoi faire. N'hésitez pas à demander des conseils au Département de la sécurité de l'OIM si besoin.

Choisissez bien vos mots lorsque vous expliquer la situation aux enfants. Il vaut mieux être honnête mais ne leur donner que quelques informations à la fois. Assurez-vous qu'ils vous aient bien compris. Il peut être utile de faire un parallèle avec un enfant issu de la fiction en racontant comment il s'en est sorti. Rappelez-vous que les enfants (et les adolescentes) expriment leurs émotions à travers leur comportement. Soyez patient avec eux.

Essayez d'établir une routine autant que faire se peut. Réfléchissez à comment faire, notamment en parlant du quotidien, de vos rêves, de ceux de votre famille ou amis, et en s'adonnant à des loisirs et à des activités sociales.

Quand vous n'arriviez pas à montrer vos émotions, il est important de les reconnaître quand vous le pouvez et de faire part de vos émotions et inquiétudes à au moins une personne. Il n'est pas bon de garder ses émotions et inquiétudes pour soi.

Après une expérience stressante, il est important de l'assimiler aussi bien sur le plan émotionnel que cognitif, ex : accepter l'émotion et réfléchir à ce que l'expérience vous a appris.

Vous pouvez avoir peur, ce qui peut entamer votre capacité à être attentif et concentré. Pensez à ce qui vous fait peur puis réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour y remédier. Que pouvez-vous faire pour l'accepter et faire face à votre peur ?

Pratiquer votre religion ou votre foi peut être utile.

Comportements excessifs

La consommation excessive de tabac et autres substances et les comportements excessifs comme la boulimie ne vous aideront pas à faire face de manière efficace. Il vaut mieux parler à un thérapeute et développer des stratégies pour gérer votre inquiétude et votre stress.

Réapparition d'événements passés

Un incident traumatisant ou stress important peut faire resurgir des souvenir d'événements passés similaires. Si cela arrive, vous pouvez utiliser une ou plusieurs de ces techniques :

Ecrivez ce dont vous vous souvenez, ce que vous avez fait et ce qui aurait pu être fait différemment. Félicitez-vous et pardonnez-vous si nécessaire.

Pensez à un souvenir agréable d'un autre événement ou moment. Lorsque le souvenir de l'incident revient, remplacez-le par le souvenir agréable.

Portez un bracelet ou un objet qui vous rappelle de bons moments et touchez-le lorsqu'un souvenir désagréable resurgit.

Autres activités

Écouter de la musique réduit les réactions au stress comme l'hypertension et l'augmentation de la fréquence cardiaque.

Les personnes travaillant à proximité de plantes ont réagi 12% plus vite et étaient moins stressées d'après les relevés de leur tension artérielle avant et après un exercice de dactylographie.

La visualisation réduit le stress. Asseyez-vous et concentrez-vous sur votre respiration en fermant les yeux. Restez concentré sur votre respiration pendant cinq minutes puis visualisez une image ou une musique qui vous fait penser à la « paix ».

EXERCICE: Ma Stratégie

Regardez de nouveau à vos stratégies d'adaptation et écrivez les changements que vous pouvez faire. Assurez-vous que ceux-ci sont gérables et faisables dans votre situation actuelle. Que comptez-vous faire pour vous centrer sur des stratégies positives ? Qui vous aidera à atteindre vos objectifs ?

Activité physique

Mode de vie sain

Méthodes de travail saines

Cercle social et émotions

Pour toute question ou entretien confidentiel, veuillez contacter l'Unité de bien-être du personnel, swo@iom.int



swo@iom.int