



Arrêtez de trop stresser

Le stress fait partie de la vie, c'est inévitable. Mais tout stress n'est pas mauvais en soi. En effet, le stress peut nous aider à rester motivé et à offrir un bon rendement. Mais nous atteignons tous un point où le stress qu'on vit nous dépasse. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons tous développer des compétences en gestion de stress et renforcer notre résilience pour faire face aux aléas de la vie.

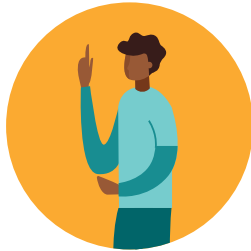
Gérer son stress grâce au modèle P3A

Puisque nous ne pouvons éviter de vivre du stress ou des émotions désagréables, il est utile de travailler notre résilience afin de détecter nos facteurs de stress plus rapidement, d'y répondre de manière plus saine et d'agir proactivement pour les gérer.

La présente fiche de travail vous propose un modèle pour gérer votre stress lorsqu'il atteint un niveau trop élevé, soit le modèle P3A : prise de conscience, acceptation, adaptation et action¹. Vous pouvez l'utiliser pour renforcer votre résilience même si vous ne vivez pas un grand stress. Vous n'en serez que mieux outillé devant le prochain défi que la vie vous réserve.



Prise de conscience



Acceptation

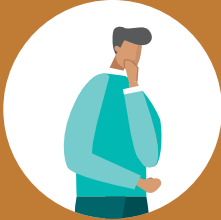


Adaptation



Action





Prise de conscience

Comprendre et anticiper ce qui vous cause du stress.

Connaître vos réactions au stress : comment vous sentez-vous physiquement?

Quelles sont les émotions que le stress déclenche chez vous?

Comment réagissez-vous? Quels comportements adoptez-vous?

Vivez-vous présentement un stress négatif? La liste qui suit énumère quelques facteurs de stress qu'on retrouve couramment dans un contexte professionnel. Consultez-la pour vous aider à déterminer les sources de stress dans votre vie^{2,3}.

- Précarité d'emploi** – Vous avez le sentiment que votre poste est menacé ou que vous pourriez perdre votre emploi.
- Rémunération et avantages insuffisants** – Vous avez l'impression que la rémunération et les avantages que vous recevez ne sont pas à la hauteur du travail que vous faites.
- Risque pour la santé physique ou psychologique** – Votre environnement de travail comporte des risques pour votre santé physique ou psychologique.
- Rôle ou attentes mal définis** – Votre rôle n'est pas clairement défini ou vous ne saisissez pas bien en quoi il contribue aux objectifs généraux de votre équipe ou de votre organisation.
- Déséquilibre entre les demandes et les ressources** – Vous ne disposez pas des ressources nécessaires pour faire votre travail, que ce soit en matière de temps, d'argent, de personnel ou de soutien de la part des dirigeants.
- Manque de contrôle ou de souplesse** – Vous n'avez pas l'impression d'être consulté ou d'avoir du contrôle par rapport à l'organisation de votre travail. Vous ne percevez pas une grande souplesse par rapport à la manière dont le travail est fait ou par rapport au moment où il l'est fait.
- Conciliation travail-famille déficiente** – Votre charge de travail vous empêche de remplir vos obligations personnelles ou familiales.
- Inadéquation entre vos compétences et votre emploi** – Votre rôle ne semble pas cadrer avec vos compétences. Vous ne pouvez pas exploiter vos aptitudes, vos talents ou vos champs d'intérêt dans votre emploi.
- Manque de reconnaissance ou de récompense** – Vos efforts et vos réalisations ne semblent pas être reconnus ou récompensés à leur juste valeur.
- Qualité des relations** – Vous n'avez pas l'impression que les relations que vous entretenez avec vos collègues sont positives ou favorables.
- Fort volume de changements** – Votre équipe ou votre organisation a connu beaucoup de changements difficiles.
- Conditions défavorables à la productivité** – Votre espace de travail n'est pas confortable, fonctionnel ou agréable à l'œil ou vous êtes souvent interrompu, ce qui vous empêche de faire votre travail.
- Piètre santé physique ou mentale** – Vous ne vous sentez pas bien physiquement ou mentalement ou vous avez de la difficulté à faire de votre santé mentale ou physique une priorité.
- Pouvez-vous penser à d'autres facteurs de stress?** _____





Y a-t-il un facteur de stress lié au travail que vous souhaiteriez aborder dès maintenant?

Notre corps nous transmet des signaux lorsque nous vivons du stress. Nous avons tous notre façon de réagir, mais nous n'en sommes pas toujours conscients, à moins de prendre le temps de nous observer. Voici une belle occasion de le faire.

Ci-après figurent quelques symptômes que nous pouvons éprouver lorsque nous sommes stressés. Utilisez la liste qui suit pour décrire votre réponse automatique à des expériences de stress (actuelles ou passées)⁴?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Être irritable | <input type="checkbox"/> Se laisser distraire facilement |
| <input type="checkbox"/> Transpirer ou avoir la nausée | <input type="checkbox"/> Éprouver un besoin de contrôle |
| <input type="checkbox"/> Respirer rapidement ou peu profondément | <input type="checkbox"/> Travailler plus fort, plus longtemps et plus rapidement |
| <input type="checkbox"/> Manquer d'énergie, se sentir fatigué | <input type="checkbox"/> Faire plus d'erreurs que d'habitude |
| <input type="checkbox"/> Connaître une baisse de motivation | <input type="checkbox"/> Ne pas bien dormir (ou se réveiller préoccupé) |
| <input type="checkbox"/> Manger trop ou trop peu | <input type="checkbox"/> Avoir des sautes d'humeur |
| <input type="checkbox"/> Autre : _____ | |
-





Acceptation

Travailler à accepter comment on se sent, sans se juger. Se traiter avec gentillesse.

Reconnaître ce sur quoi nous avons du contrôle dans une situation. (Petit indice : Généralement, nous avons du contrôle sur notre réponse à la situation.)

Si un collègue ou une amie vivait une situation semblable ou se sentait comme vous vous sentez, que lui diriez-vous?

Souvent, nous n'avons pas le contrôle sur les situations qui se présentent à nous et il ne sert à rien de stresser pour des événements sur lesquels nous n'avons aucune maîtrise.

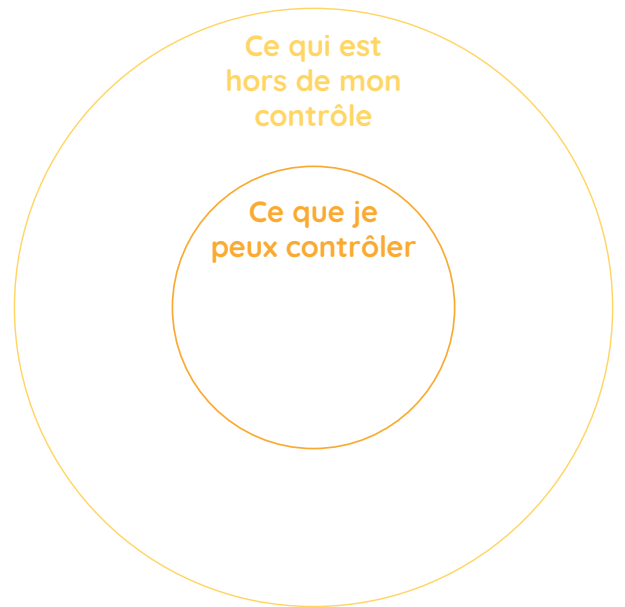
Prenez un moment pour examiner la situation à laquelle vous faites face. Sur quels éléments avez-vous le contrôle? Sur lesquels n'en avez-vous pas?

Parfois, la seule chose à faire, même si c'est difficile, c'est d'accepter les choses telles qu'elles sont, car nous n'avons pas de contrôle sur elles. Lâcher prise nous permet d'économiser beaucoup de temps et d'énergie émotionnelle.

Voici quelques trucs qui pourraient vous aider à accepter une situation et à y faire face :

Se confier à un membre de votre réseau ou à un professionnel de la santé mentale permet de diminuer le pouvoir que vos facteurs de stress ont sur vous.

Tenez un journal, méditez ou utilisez une technique de gestion du stress pour vous libérer des émotions négatives (consultez notre fiche Astuces pour se détendre au travail).



Si vous avez l'impression d'être pris dans la boucle d'une pensée négative automatique, utilisez notre fiche de travail *Entraîner son cerveau*.





Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Adaptation

Reformuler son histoire; voir les difficultés comme des occasions ou des défis.
Utiliser ses forces.

Quand on comprend ce qui nous cause du stress, on peut observer la situation qui en est la source de manière plus objective. Nous pouvons aussi l'envisager autrement, d'une manière qui nous aide à nous sentir davantage en mesure de gérer ce que nous pouvons contrôler de la situation.

Vous avez déjà surmonté des difficultés dans votre vie, c'est immanquable. Inscrivez trois situations difficiles que vous avez vécues. Comment aviez-vous géré la situation?

Quelles sont les forces que vous pouvez exploiter pour composer avec votre difficulté?

Vos trois principales forces	Comment puis-je utiliser cette force pour surmonter le défi auquel je fais face?





Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Action

L'action - aussi petite soit-elle - entraîne l'action.
Commencer par de petites étapes réalisables.

Passez en mode solution; faites un remue-méninges. Quelles mesures pouvez-vous prendre? (Conseil : Faites preuve de créativité et ne vous censurez pas. Vous pourrez toujours affiner votre liste plus tard.)

Exemple : Discuter franchement avec mon gestionnaire des ressources dont je dispose pour faire mon travail afin qu'on trouve ensemble des solutions au problème.

Exemple : Prendre les pauses auxquelles j'ai droit et sortir marcher au moins une fois par jour.

Dressez une liste de trois choses que vous pouvez faire aujourd'hui, cette semaine et ce mois-ci pour réduire votre niveau de stress actuel. (N'oubliez pas! L'objectif n'est pas de régler tout un problème d'un seul coup. Choisissez des gestes réalistes que vous pourrez cocher de votre liste de choses à faire et qui vous feront sentir bien.)

Aujourd'hui	Cette semaine	Ce mois-ci





Y a-t-il d'autres mesures que vous pourriez prendre, à long terme, pour vous préparer à faire face à une situation semblable dans le futur?

Important : Si vous jugez que le stress que vous vivez vous écrase et qu'il affecte votre capacité à fonctionner au quotidien, pensez à consulter un professionnel de la santé mentale.

.....

Autres ressources de Ça va pas aujourd'hui pour traiter le stress

- Fiche de renseignements : *Les sources de stress reliées au travail*
- Fiche de renseignements : *Entraînez votre cerveau à maîtriser vos humeurs*
- Fiche de travail : *Entraîner son cerveau*
- Activité : *Dés pour déstresser*
- Activité : *Activité visant à libérer un peu de tension au sein des équipes*

Références :

1 Plan visant à accroître la résilience, https://www.strategiesdesantementale.com/pdf/Plan_for_Resilience_Workplace_Edition_FR.pdf

2 Wellness@uchicago: <https://wellness.uchicago.edu/healthy-living/health-information/stress/>

3 Association canadienne de normalisation (CSA). CAN/CSA-Z1003-F13/BNQ 9700-803/F2013 (C2018). *Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail - Prévention, promotion et lignes directrices pour une mise en œuvre par étapes*, 2013.

4 Czabala, C., K. Charzyńska et B. Mroziak. « Psychosocial interventions in workplace mental health promotion: an overview », *Health promotion international*, vol. 26 (suppl. 1) (2011), i70-i84.

Bibliographie :

Gabriel, P. et M-R. Liimatainen. *Mental Health in the Workplace: Introduction, Executive Summaries*. Genève. Bureau international du Travail, 2000.

Khamisa, N., B. Oldenburg, K. Peltzer et D. Ilic. « Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 12, no 1 (2015), p. 652-666.

Lamb, D. et N. Cogan. « Coping with work-related stressors and building resilience in mental health workers: A comparative focus group study using interpretative phenomenological analysis », *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, vol. 89, no 3 (2016), p. 474-492.

MEUNIER, S., C. ROBERGE, S. COULOBÉ et E. HOULE, « Feeling better at Work! Mental health self-management strategies for workers with depressive and anxiety symptoms » *Journal of Affective Disorders*, 2018.

Tennant, C. « Work-related stress and depressive disorders », *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 51, no 5 (2001), p. 697-704.

