

Gestion du stress

Rentrée pédagogique doctorant.e.s de l'Université de Poitiers – 21 & 22 janvier 2021

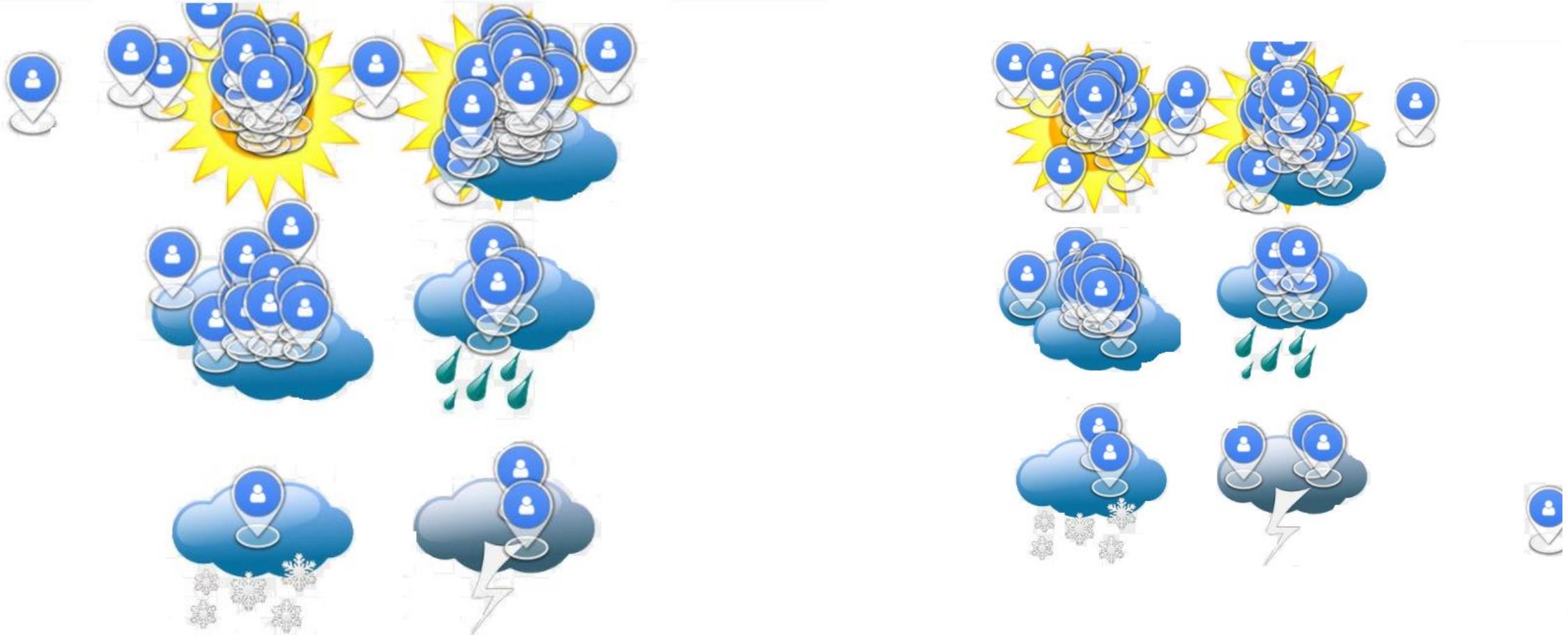


Pôle recherche et Innovation - Université de Poitiers

Gilles BAUBE

Gestion du stress

Comment allez-vous ce matin ? Et ces temps-ci dans votre thèse??



Gestion du stress

Stress test



Gestion du stress

Crash test



Gestion du stress



Personne stressée

Comprendre le stress

Manifestations, Causes, Conséquences

Gérer le stress

Identifier & mobiliser nos ressources

Gestion du stress

Définition

C'est un Canadien, Hans Selye, physiologiste, qui a démontré l'existence du stress comme **"mode de réponse général d'un organisme vivant face à des agressions extérieures"** dans les années 1930.

Le mot vient du français "estrece", étroit, et du latin stringere (tendre, tension, ou serrer).

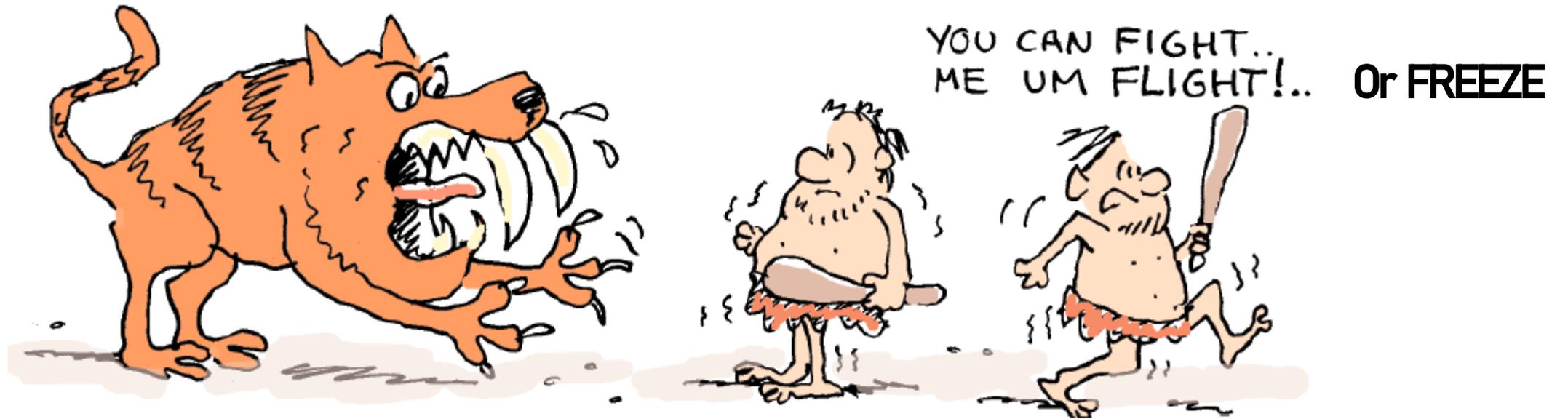
Outre-atlantique il est devenu stress (Hans Selye, 'The stress of life', 1956).



Hans Selye

Gestion du stress

Le stress, un **syndrome général d'adaptation** ...



... une réponse naturelle utile – et efficace – face au danger.

Gestion du stress

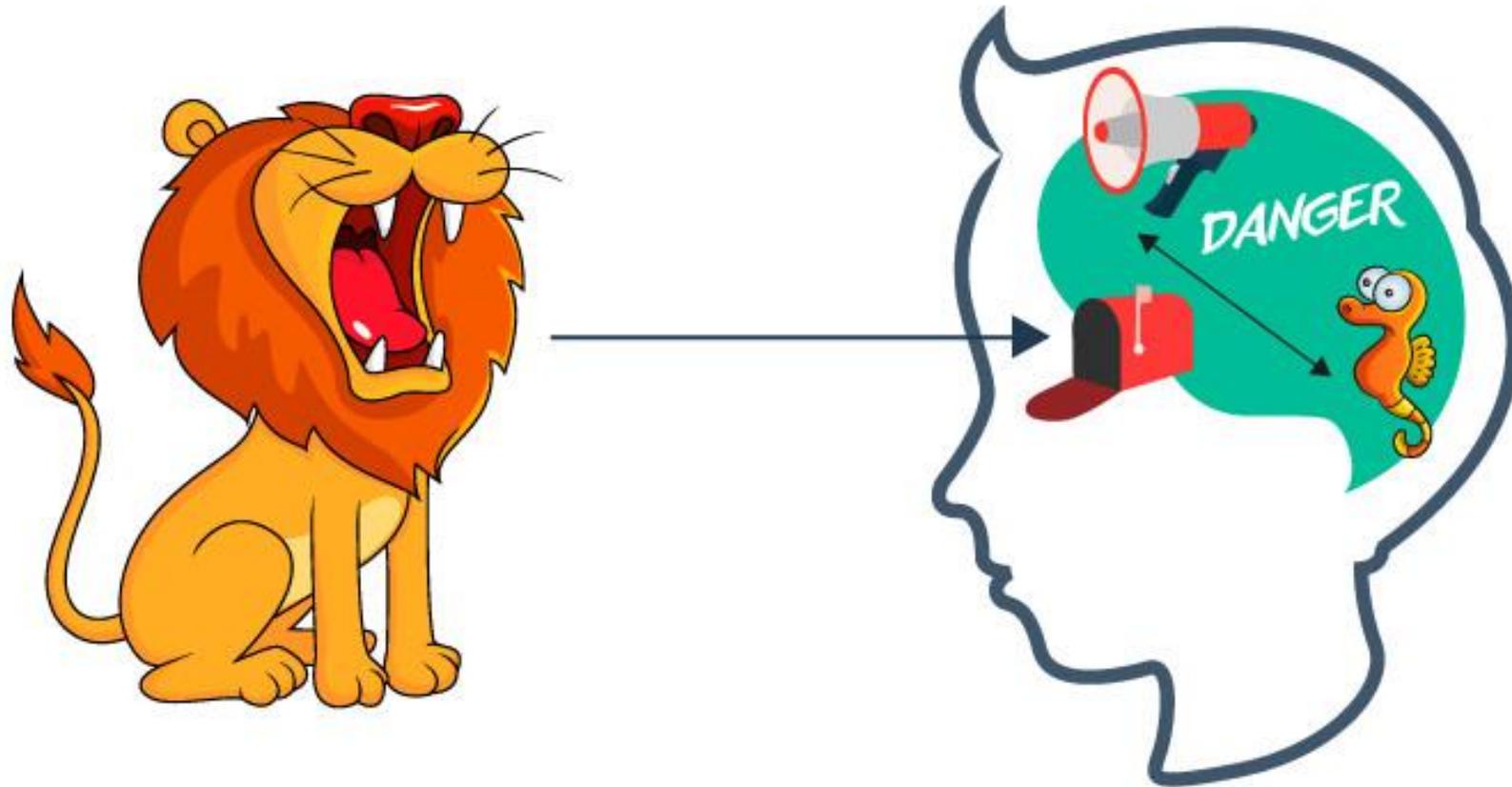


That is the question !

Le stress,
reste-t-il une réponse
adaptée
aujourd'hui, au travail ?



Gestion du stress



Amygdale



Hypothalamus

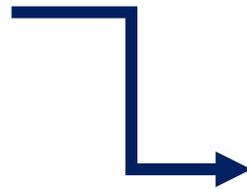
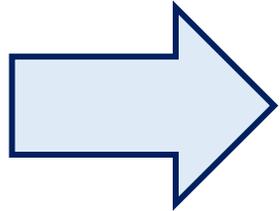


Hippocampe

Gestion du stress

Notre perception du stress active
la sécrétion d'hormone du système

SYMPATHIQUE



Adrénaline

&

Cortisol

Gestion du stress



Cela mobilise beaucoup d'énergie
en peu de temps
On peut « fight » ou « flight » plus
vite, plus haut, plus loin

*Accélère notre rythme cardiaque
Notre tension artérielle
Augmente notre vigilance*



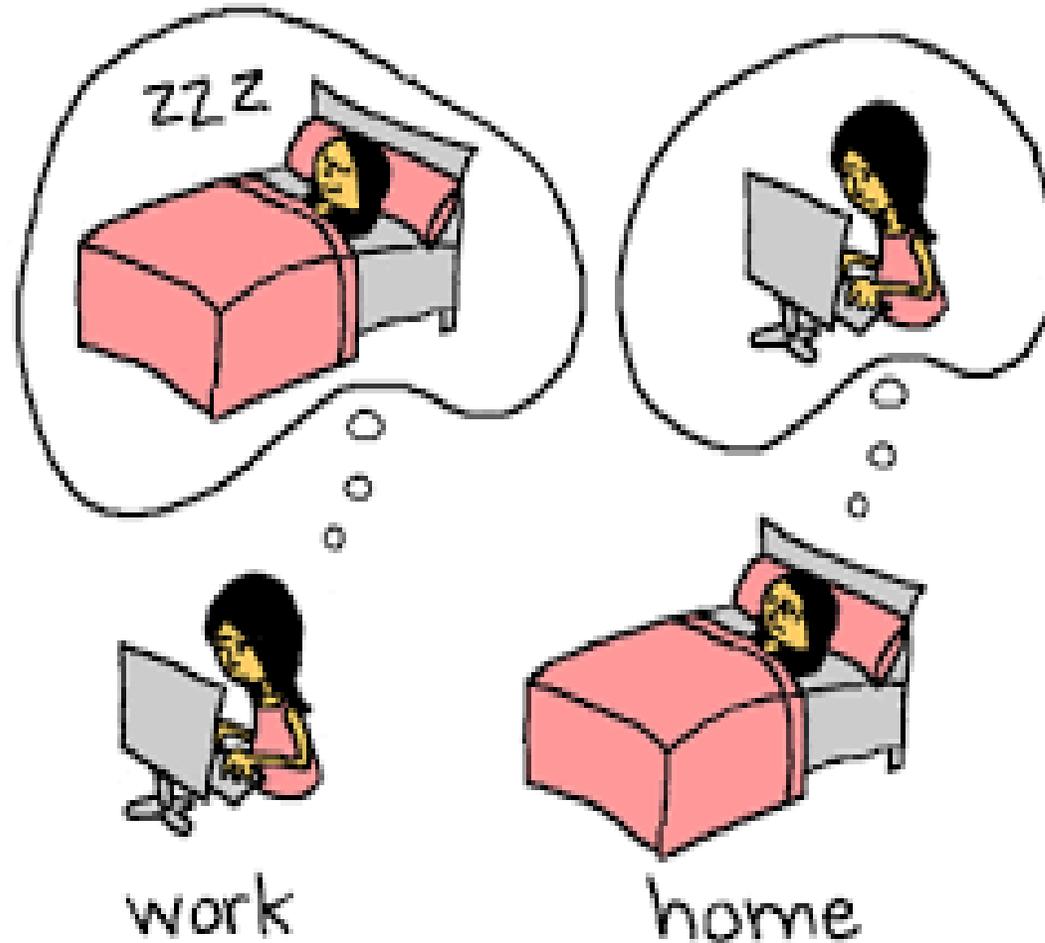
Cela nous épuise

*... et bloque notre système para
sympathique (- d'hormones
agréables) :
dopamine, ocytocine, sérotonine,
responsables du plaisir, du bien
être, du repos*

Gestion du stress

Système
sympathique
activé

=



=

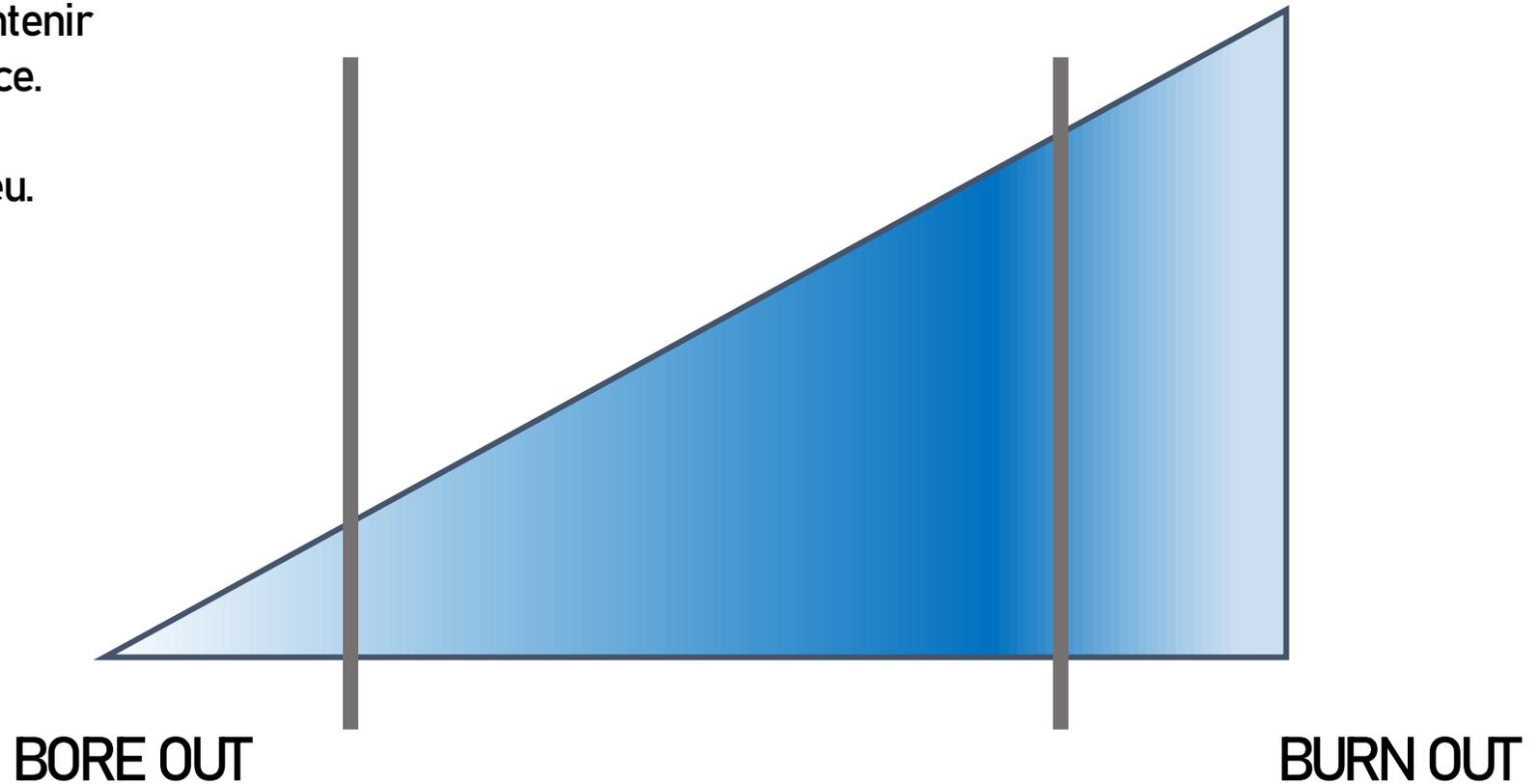
Difficulté
à se
reposer

Gestion du stress

Il s'agit alors de savoir maintenir
notre stress à sa bonne place.

Au travail, ni trop, ni trop peu.

A la maison...
On fait ce qu'on veut.



Gestion du stress

2 types de stress :

Stress chronique

&

stress aigu

Durée

+

-

Stress chronique

Relations difficiles, tâches peu appréciées / reconnues, conditions de travail dégradées, manque de visibilité

→ **anxiété, épuisement, agressivité, burn out, pathologies légères**

Stress grave

Harcèlement, grèves, plans sociaux, accusations. Travail/tâches inadapté(es) pour la personne.

→ **pathologies graves (cancer), dépression, suicide**

Stress normal

Réunion importante, prise de parole en public, entretien d'évaluation, négociation importante.

→ **inquiétude, mise en alerte, trac, peurs, réactivité**

Stress aigu

Remise en cause très forte, humiliation, changement important, négociation très difficile.

→ **anxiété/angoisse, fatigue, perte de sommeil, irritabilité, cynisme, agressivité**

- Intensité +

Gestion du stress

Qu'est-ce qui nous stresse ? Quels sont nos facteurs stressants ?



Gestion du stress

Il y a un grand nombre de **facteurs stressants** différents,
Rythme de vie moderne, horaires, pression des résultats, problèmes graves (santé, professionnels), etc.

Nous sommes tous différents et nous réagissons différemment aux événements :

- Faible ou forte estime de soi
- Enjeux réels ou ressentis importants
- Aisance devant tel ou tel type de tâche

Et au labo :

- Syndrome de l'imposteur des jeunes (ou moins jeunes) chercheurs
- Compétition exacerbée
- Faible maîtrise de l'environnement humain et institutionnel

Comment le reconnaître au bureau ?



Panique

Colères, énervements, cris
Envie de tout lâcher, tout casser

Comment le reconnaître au bureau ?



Tics,

Gestes d'agacement, d'inquiétude

Consommation excessive de café (ou de produits sucrés)

-> avec effets de boule de neige

Comment le reconnaître au bureau ?



Abattement

Perte d'énergie (et de sommeil)
Procrastination excessive
Incapacité à décider
Difficulté à se concentrer
Sentiment de tourner en rond
De ne pas avancer

Comment le reconnaître au bureau ?



Isolement, résignation

Perte de confiance en soi,

Envie de s'isoler

Perte de sens et de goût pour les choses

Pour les relations

Comment le reconnaître au bureau ?



Irritabilité

Facilité à s'emporter
Réactions à fleur de peau

Pour les managers, risque de harceler, maltraiter les membres de son staff, les dénigrer, les humilier

Comment le reconnaître au bureau ?



Troubles physiques

Maux de dos

Maux de ventre, digestion difficile

Sommeil inégal

Autres maux physiques

Comprendre le stress

Manifestations, Causes, Conséquences

Gérer le stress

Identifier & mobiliser nos ressources

Gestion du stress

Prendre **soin** de soi,
De son corps et de sa tête,
Prendre du temps pour soi

Pour se **régénérer**

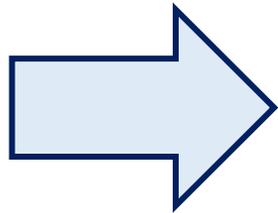
Equilibre de vie



Gestion du stress

Notre sentiment de bien être active la
sécrétion d'hormone du système

PARA SYMPATHIQUE



Dopamine
Sérotonine
Ocytocine

Stratégie de fuite, d'évitement



Stratégie automatique, inconsciente

Parfois dans l'excès
Parfois nocive pour le corps (alcool,
tabac, drogues ...) ou produits trop sucrés
ou excitants (café ...)

Excès de nourriture ou d'absence de se
nourrir

Stratégie de ressourcement



Stratégie consciente

Mesurée, modérée,
Adaptée

Effets bénéfiques à court ou long terme
Pas d'effets délétères à long terme

Sport, camarades, arts, nature,
méditation, autres

Gestion du stress

*S'il y a une solution,
pourquoi s'inquiéter ?*

*S'il n'y a pas de solution,
pourquoi s'inquiéter ?*



Dalai Lama

Gestion du stress



Que la force me soit donnée
de supporter ce qui ne peut être changé,
le courage de changer
ce qui peut l'être,
Et la sagesse de faire la différence
entre les deux.

Marc Aurèle

Gestion du stress

Nous avons souvent,
mais pas toujours,
une certaine
possibilité pour agir.

Agir sur le
système +

Je n'agis pas sur moi

J'agis sur le système

JE REAGIS

J'agis sur moi

J'agis sur le système

J'AGIS

Je n'agis pas sur moi

Je n'agis pas sur le
système

JE SUBIS

J'agis sur moi

Je n'agis pas sur le
système

JE MADAPTE

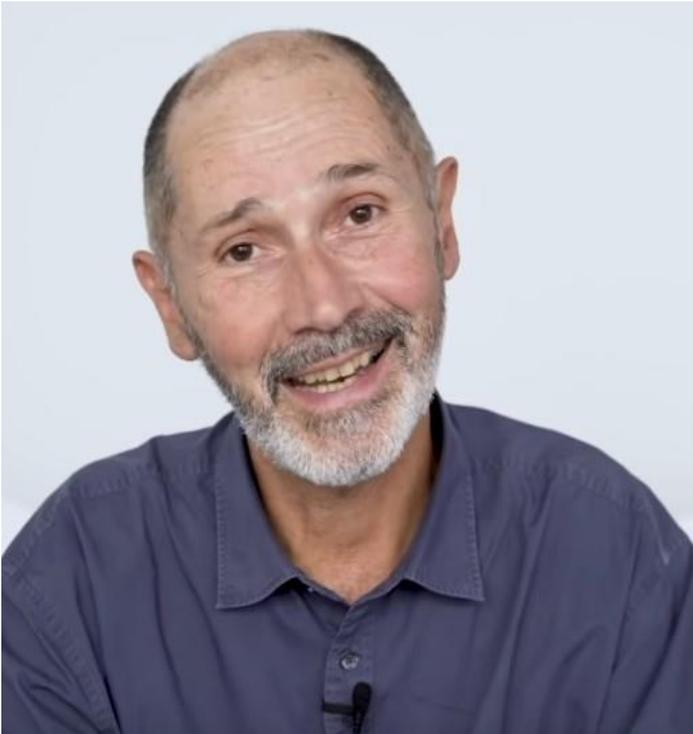
Agir sur soi +



ETRE ZEN, EN QUOI ÇA CONSISTE ?

- Etre à l'équilibre sur le plan émotionnel
- Faire de la place à nos émotions positives
- Avoir du recul sur ce qui nous arrive
- Répondre plutôt que réagir

Gestion du stress



ETRE ZEN, EN QUOI ÇA CONSISTE ?

- Etre à l'équilibre sur le plan émotionnel
- Faire de la place à nos émotions positives
- Avoir du recul sur ce qui nous arrive
- Répondre plutôt que réagir

1-

Ok, mais plus facile à dire qu'à faire !

2-

Comme tout, ça peut s'apprendre !

3-

Une voie possible,
JAMAIS une
injonction !

Gestion du stress

Faire la différence entre

la pensée positive

&

la psychologie positive

Une injonction d'aller bien

≠

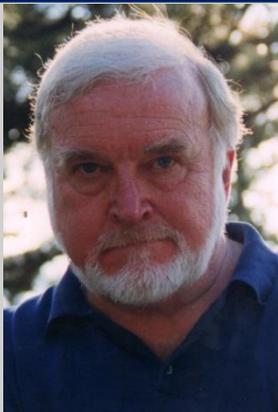
Un champ d'étude de la psychologie

M. Csikszentmihalyi

R. Shankland

D. Servan-Schreiber

I. Kotsou



Psychologue

Enseignante –
chercheuse

Médecin, psychiatre,
neurologue

Ecrivain, chercheur

Gestion du stress



Et au labo ?

**Compétition ou
coopération ?**

**Confiance ou
défiance ?**

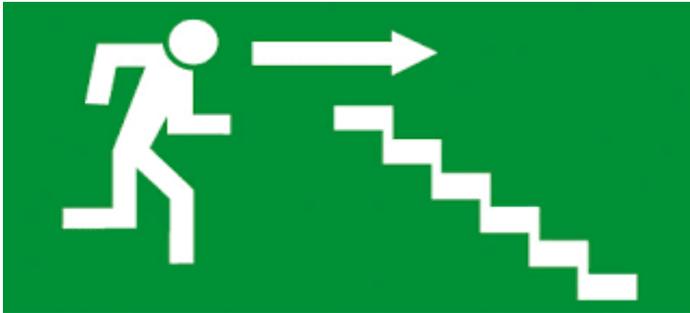
**Authenticité ou
dissimulation ?**

Quel système ?

Quel climat ?

Quelles relations ?

Gestion du stress



ISSUE DE SECOURS

En parler

partager, parler, sortir de la solitude, de la culpabilité, de la peur de décevoir

Être, grandir

En expérience, en sagesse, en prise de recul, en résilience, en bienveillance vers soi

Mais aussi en connaissance de soi, de ce qu'on veut, ce qu'on accepte et ce qu'on ne veut pas, n'accepte pas

Gestion du stress

En parler

partager, parler, sortir de la solitude, de la culpabilité, de la peur de décevoir

**ECOLE
DOCTORALE**

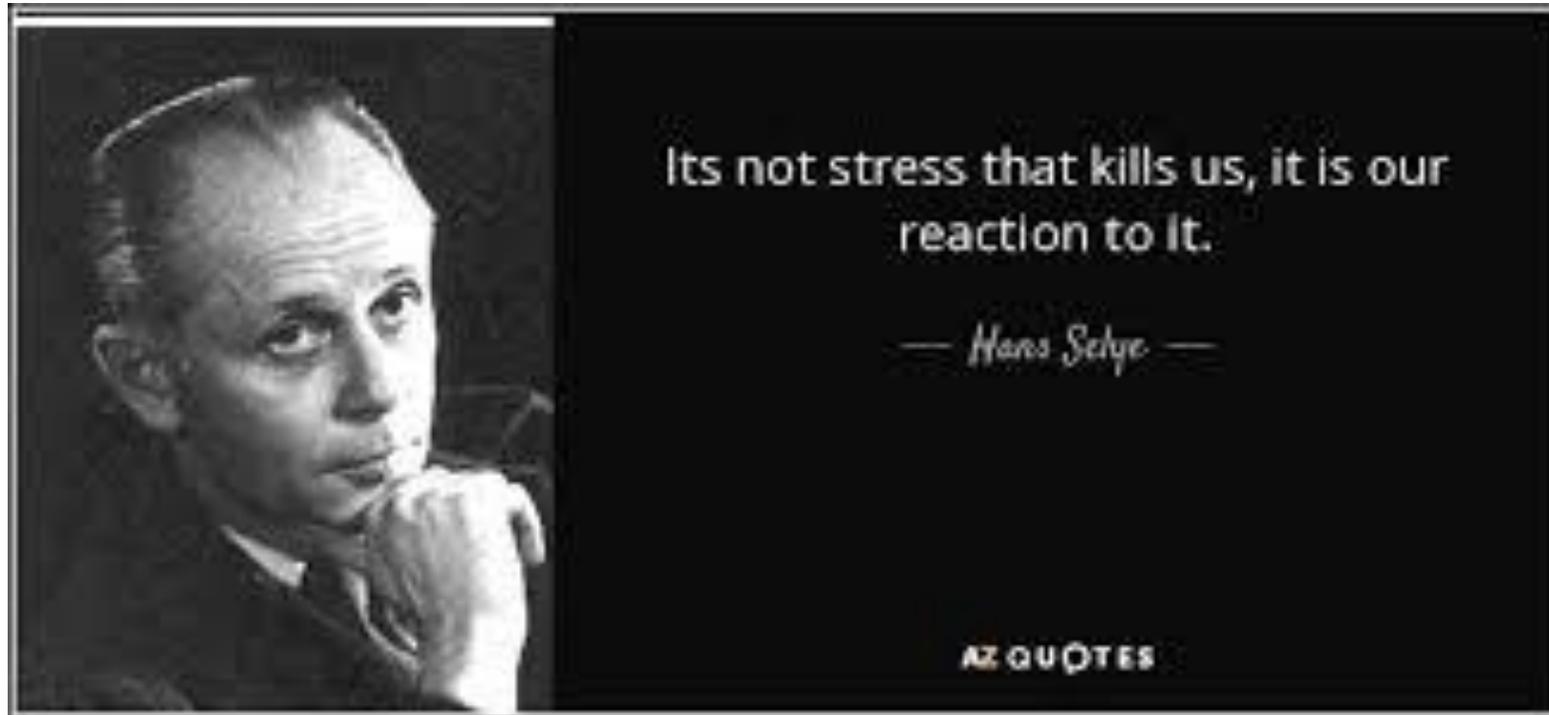
**Service
d'accompa-
gnement des
doctorant.e.s**

gilles.baube@univ-poitiers.fr

**Service
Universitaire
de santé**

infirmiers@univ-poitiers.fr

Gestion du stress





Pôle Recherche et Innovation

Gilles BAUBE

Tél : +33 (0)5 49 36 22 91

Mail : gilles.baube@univ-poitiers.fr

Formation organisée avec l'aide de
Vanessa Albert, Collège des Ecoles Doctorales

BIBLIOGRAPHIE

- **La boîte à outils de la gestion du stress, 2016**
DUNOD
- **GUERIR (du stress, de l'anxiété et de la dépression, sans médicaments ni psychanalyse), 2003**
David Servan-Schreiber, chez POCKET
- **Méditer, jour après jour, 2011**
Christophe André, chez L'iconoclaste
- **Calme et attentif comme une grenouille, 2012**
Eline Snel, chez Les arènes
- **Imparfaits, libres et heureux, 2009**
Christophe André, chez ODILE JACOB
- **Le cerveau attentif, 2013**
Jean Philippe Lachaux, chez ODILE JACOB
- **Vivre, 1990**
Mihaly Csikszentmihalyi, chez POCKET
- **Les entreprises humanistes**
Jacques Lecomte, chez
- **Vers un monde altruiste**
DVD ARTE
- **Le bonheur au travail**
DVD ARTE