

FONDATION
SER
VIE

Adresse : 37 rue Fernand, Canapé-Vert, Port au Prince, Haiti, WI

Téléphone : +509-2819-4949

Email : info.fondationserovie@fondationserovie.org

Website : www.fondationserovie.org

La gestion du stress au travail: l'engagement et la motivation des prestataires en période de crise

VINSON BRADLEY NOEL, PSYCHOLOGUE MENTOR

FONDATION SEROVIE, AVRIL 2024



Fondation SEROVIE



Mission

Mettre sur pied un programme de santé pour la prévention et la prise en charge des maladies infectieuses et des programmes d'encadrement psychosocial et légal en faveur des populations clés et prioritaire liées au VIH/SIDA et aux maladies infectieuses en général.

Accompagnement psychologique : Approche Centre sur la Personne



- Counseling et prise en charge de PVVIH
- Accompagnement socio-économique et référencement
- Prise en charge de personnes en détresses psychologique
- Groupe de soutien pour personnes déplacées
- Hotline *669
- Partenariat avec l'Association Haïtienne de Psychologie : ligne d'urgence 2919-900
- Maison de transit

Objectifs



- Comprendre la nature du stress et son impact dans la vie quotidienne
- Explorer des stratégies d'ajustement face au stress

Plan

1. La sante mentale
2. Les déterminants de la sante mentale
3. Contextualisation
4. Comprendre le stress
5. Quelques clés et astuces pour gérer sont stress

Sante mentale



La santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »
(Organisation Mondiale de la Sante)

Les déterminants de la santé mentale



La santé mentale d'un individu est façonnée par une multitude de facteurs sociaux, économiques, physiques et environnementaux à différents moments de la vie. Les inégalités sociales quant à l'accès à l'emploi, au logement et à l'éducation sont fortement associées aux facteurs de risque en santé mentale.

Les déterminants sociaux de la sante mentale



Des facteurs individuels d'ordre psychologique et biologique, tels que les compétences émotionnelles, l'usage de substances et la génétique, peuvent rendre certaines personnes plus vulnérables face aux problèmes de santé mentale

Ainsi, les déterminants de la santé mentale comprennent non seulement des facteurs individuels, mais aussi sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux.

Contexte actuel

- Crise socio-politique
- Insécurité
- Migration

Impacts de la crise actuelle

- Stress
- Détresse psychologique
- Agressivité

Le stress



Le stress est un ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation.

Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui imposent son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face... les effets du stress affectent également la santé physique, le bien être et la productivité

- **Le stress est une réaction normale**
- **Il est présent lorsque l'on mobilise des ressources afin de mieux performer. Toutefois, on l'associe avant tout à ces moments où l'on se sent dépassé par les événements et que notre capacité d'adaptation est mise à l'épreuve.**

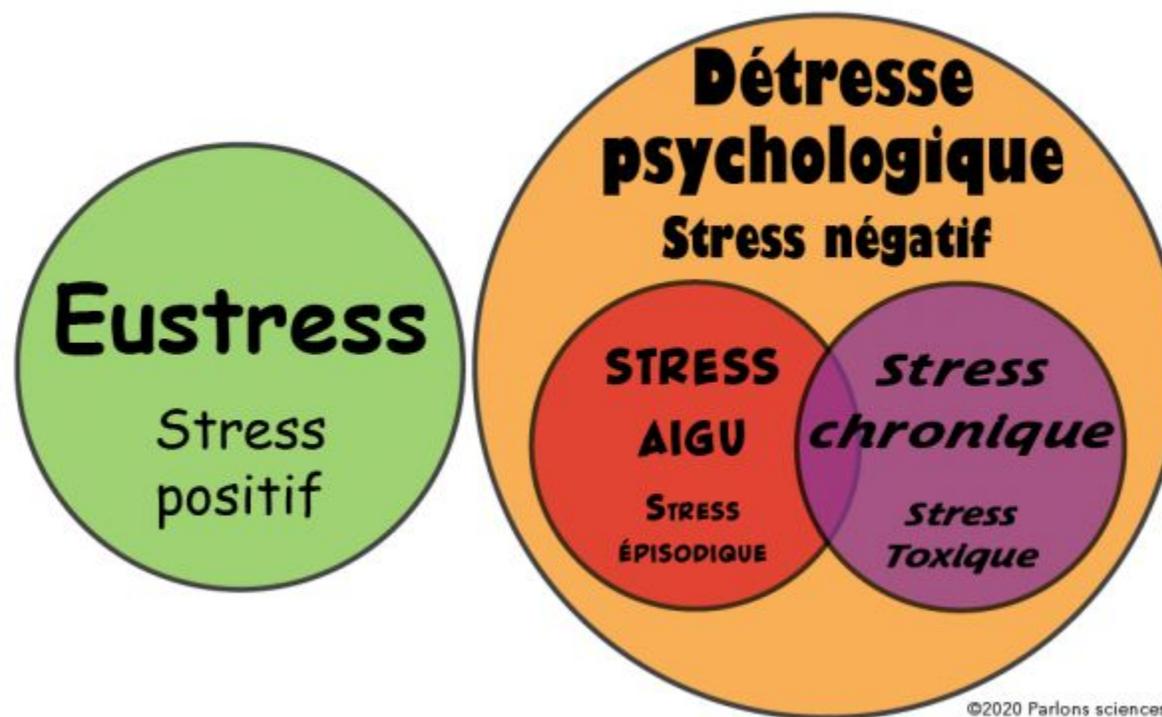
Eustress / Stress bénéfique



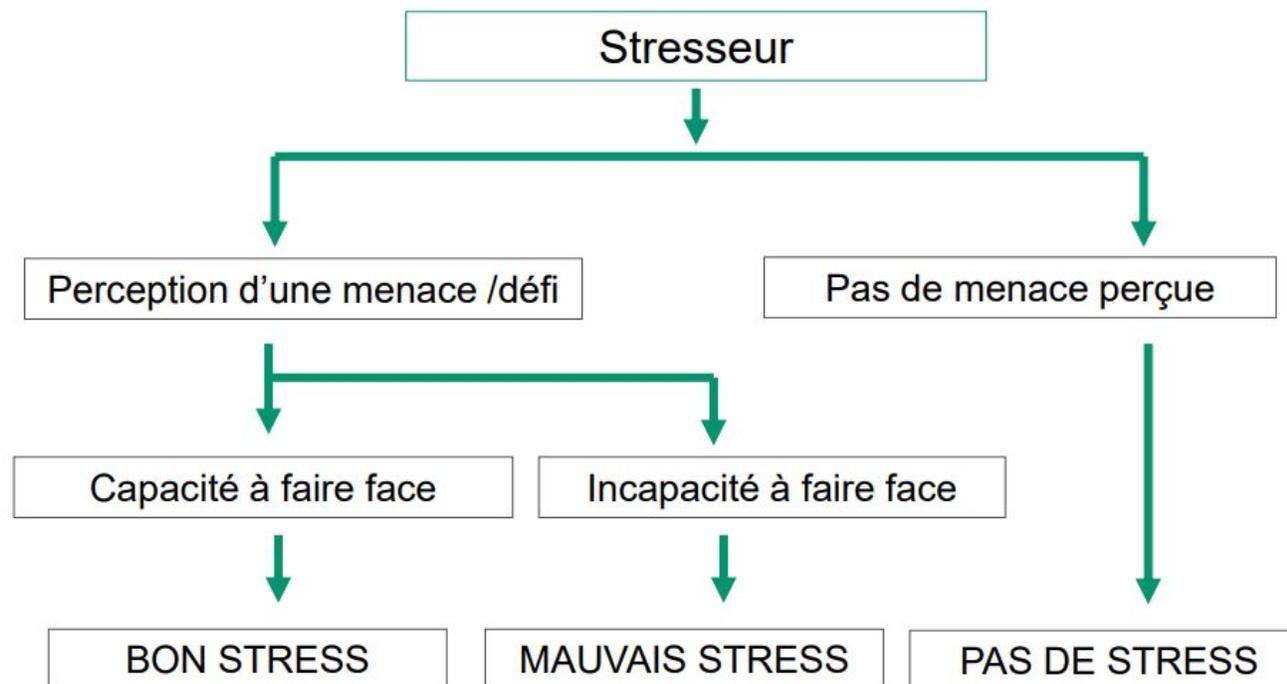
Sentiment d'accomplissement ou de réalisation ressenti par une personne en réponse à des facteurs de stress qu'elle est en mesure de maîtriser, ce qui a pour effet d'élever son niveau de performance et d'accroître son bien-être.

Le stress négatif

Le « distress », ou stress négatif, que nous appelons aujourd'hui tout simplement « stress », est le stress inadapté : quand nous sommes confrontés trop souvent ou trop longtemps à des événements perçus comme des dangers. Notre énergie se dépense en émotivité au détriment de l'action.



Modèle de stress transactionnel de Lazarus & Folkman, 1984



Le stress en milieu du travail



Le stress est la réponse physique et émotionnelle nocive causée par un déséquilibre entre les exigences perçues et les capacités et ressources perçues des individus pour faire face à ces exigences (OIT).

Le stress en milieu du travail

Le stress au travail est déterminé par l'organisation du travail, la conception du travail et les relations de travail, et se manifestent quand les exigences du travail ne correspondent pas ou dépassent les capacités, ressources ou besoins du travailleurs ou quand les connaissances ou les capacités d'un travailleur ou d'un groupe pour gérer les exigences ne correspondent pas aux attentes de la culture organisationnelle d'une institution.

Les causes

- Les facteurs liés au lieu de travail susceptibles de causer un stress sont appelés dangers psychosociaux.
- L'OIT a défini les facteurs psychosociaux (danger psychosociaux) en 1984, comme «interactions entre le milieu de travail, le contenu du travail, la situation organisationnelle et les capacités des travailleurs, leurs besoins, leur culture et des considérations personnelles extraprofessionnelles qui peuvent, par l'intermédiaire des perceptions et de l'expérience, influencer sur la santé, le rendement et la satisfaction au travail».

Exemples de dangers psychosociaux



CONTENU DU TRAVAIL

- Environnement et équipement de travail;
- Conception des tâches;
- Charge, rythme de travail;
- Aménagement du temps de travail

CONTEXTE DU TRAVAIL

- Culture et fonction de l'institution;
- Rôle au sein de l'institution;
- Evolution de carrière;
- Latitude décisionnelle, contrôle;
- Relations interpersonnelles au travail;
- Interface vie personnelle et vie professionnelle.

Impact du stress sur la santé, la sécurité et le bien-être



- L'impact du stress varie selon la façon dont chacun y répond.
- Des niveaux de stress élevés peuvent contribuer à une détérioration de l'état de santé ainsi que à des comportements d'adaptation nocifs pour la santé.

TROUBLE DE LA SANTÉ

- **Maladies cardio-vasculaires;**
- **Troubles musculo-squelettiques (TMS);**
- **Burnout;**
- **Dépression et anxiété;**
- **Suicide.**

COMPORTEMENT D'ADAPTATION

- **alcoolisme et abus de drogue;**
- **Tabagisme accru;**
- **Alimentation peu équilibrée;**
- **Exercice physique insuffisant;**
- **Problèmes de sommeil.**

Inclusion des troubles liés au stress au travail

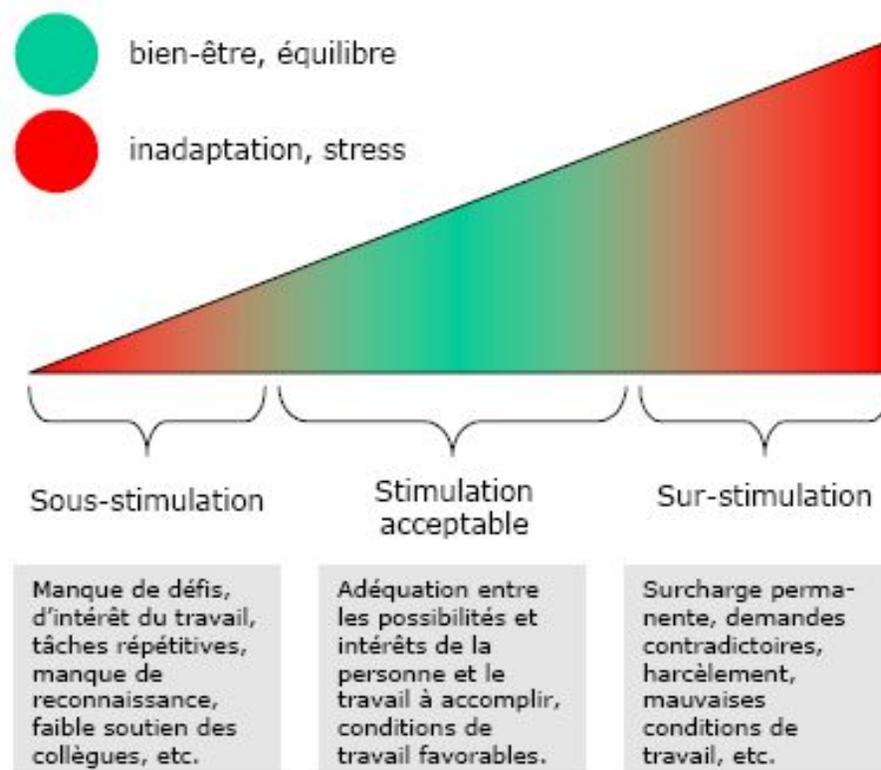
- Trouble de stress post traumatique, TSPT
- Dépression
- Burnout
- Fatigue, maladie causée par une surcharge de travail
- Névrose, psychonévrose
- Trouble du sommeil, insomnies
- Dépendance addiction (alcool, drogue, psychotrope)
- Maladies dues aux facteurs psychosociaux ou au stress lié au travail.

Impact du stress sur la productivité

Les dangers psychosociaux et le stress lié au travail peuvent entraîner:

- Un absentéisme et un présentéisme accrus;
- Une baisse de motivation, de satisfaction et d'investissement;
- Une rotation des effectifs et une volonté de démissionner;
- Une performance réduite (baisse de l'efficacité et de la précision).

Stress et productivité



Physiologie du stress

Physiologie du stress

- **Élévation du rythme cardiaque**
- **Respiration plus rapide**
- **Transpiration**
- **Production d'hormones du stress (adrénaline, cortisol etc)**
- **Augmentation des tensions musculaires**
- **Changement dans la circulation sanguine**
- **Sensibilité plus élevée**

Les signaux : mes réactions au stress

Chacun d'entre nous réagit différemment lorsque confronté à une situation nouvelle. On peut classer les signes de stress en quatre grandes catégories : *les réactions physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales*. Pour chacune de ces formes de stress, vous pouvez estimer avec quelle intensité vous réagissez habituellement.

Les réactions physiologiques

- Les réactions du corps sont les plus faciles à reconnaître. Elles nous préparaient autrefois à combattre ou à fuir : le rythme cardiaque et la respiration s'accélérent, la pression sanguine augmente et les muscles se tendent.
- Aujourd'hui, il est commun de rencontrer une situation de survie au détour d'une rue, au bureau, a la maison... C'est pourquoi les symptômes comme la transpiration abondante, les maux de tête (causés par la pression sanguine), l'envie d'uriner et les maux d'estomac (causés par la contraction des muscles) sont souvent plus dérangeants que nécessaires.

Intensité

1	2	3	4
---	---	---	---

Les réactions cognitives

- Le stress affecte également notre façon de penser. Lorsqu'elles sont confrontées à des obstacles, certaines personnes ont tendance à en surévaluer la difficulté. Elles se sentent rapidement envahies par les pensées négatives et prévoient facilement le pire.
- Ce stress peut causer des trous de mémoire, empêcher la concentration, rendre la prise de décision plus difficile et causer l'insomnie.

1	2	3	4
---	---	---	---

Intensité

Les réactions émotionnelles

- Le stress peut être la source de nombreuses émotions. Certaines apparaissent subitement : surprise, colère, peur. Elles peuvent être difficiles à contrôler.
- D'autres, comme l'irritabilité et l'impatience peuvent s'installer progressivement. Elles sont parfois le signe d'une longue accumulation de petits tracasseries et de frustrations qui peuvent sévèrement affecter la qualité de vie. Pour certaines personnes, une exposition prolongée au stress peut même conduire à la dépression.

1	2	3	4
---	---	---	---

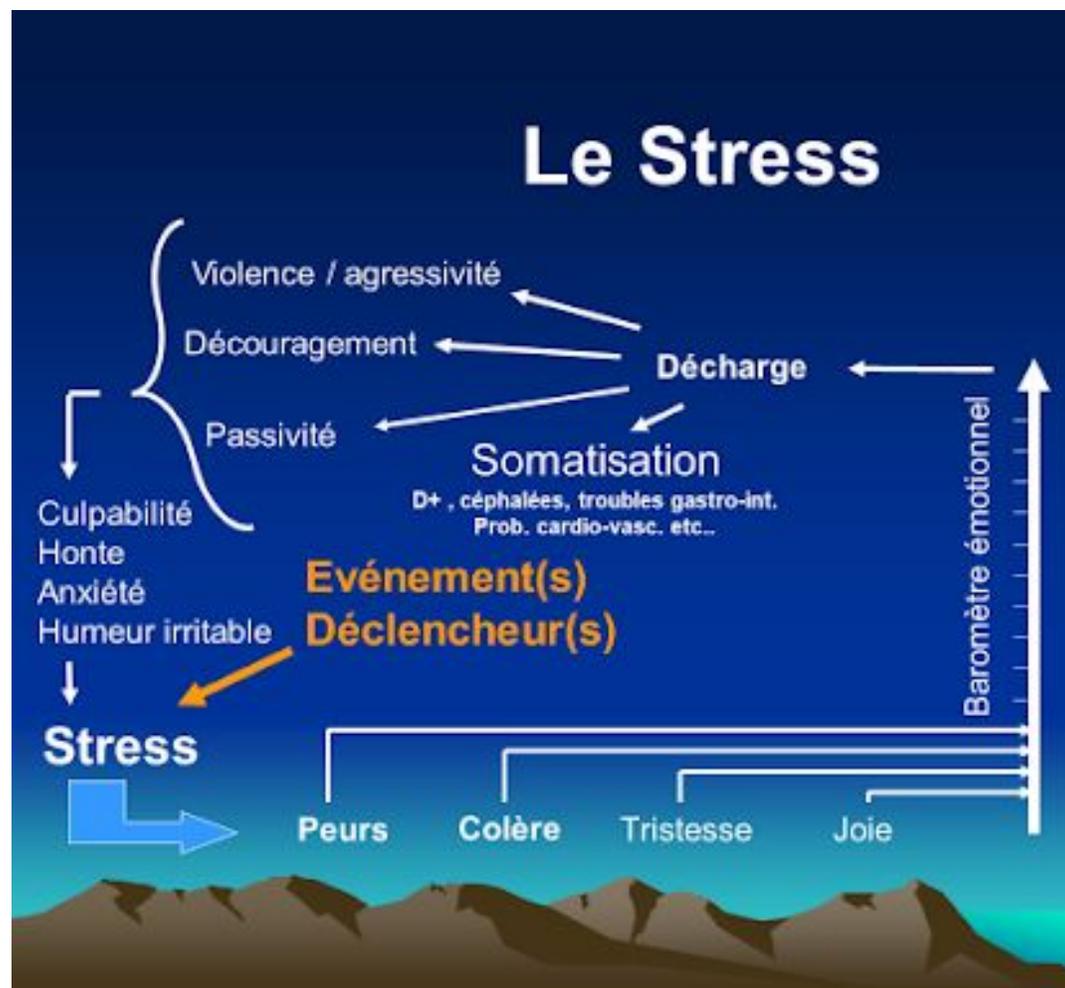
Intensité

Les réactions comportementales

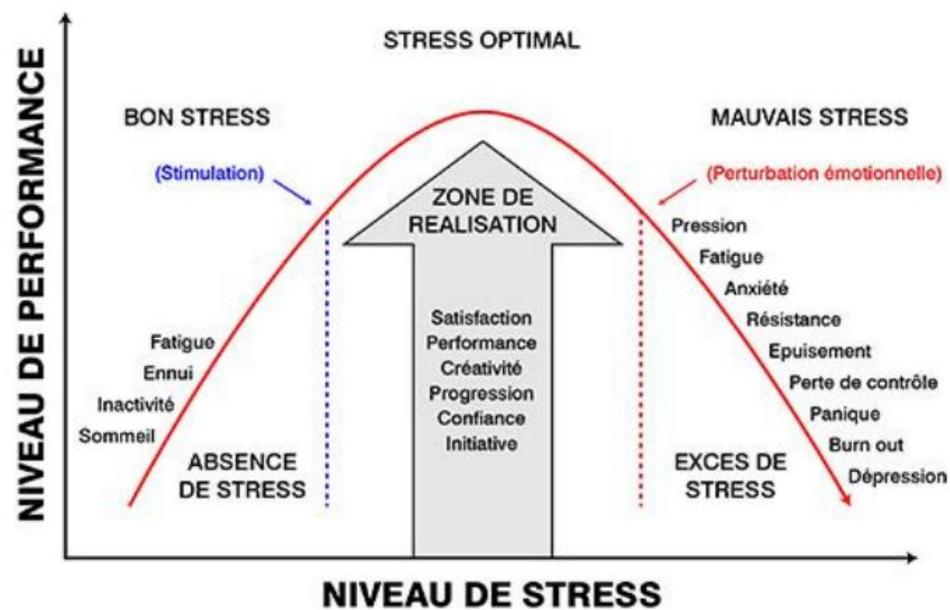
- Le stress peut nous amener à modifier nos habitudes de vie. Par exemple, certaines personnes perdent l'appétit alors que d'autres auront tendance à s'isoler.
- Les réactions comportementales au stress peuvent avoir des conséquences sur notre santé et celle des autres. C'est le cas par exemple lorsque l'on augmente sa consommation de cigarette ou d'alcool « pour se relaxer ».

1	2	3	4
---	---	---	---

Intensité



La courbe de la performance



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)



Gestion du stress

Gestion du stress

Pour gérer efficacement son stress, deux étapes préalables s'imposent :

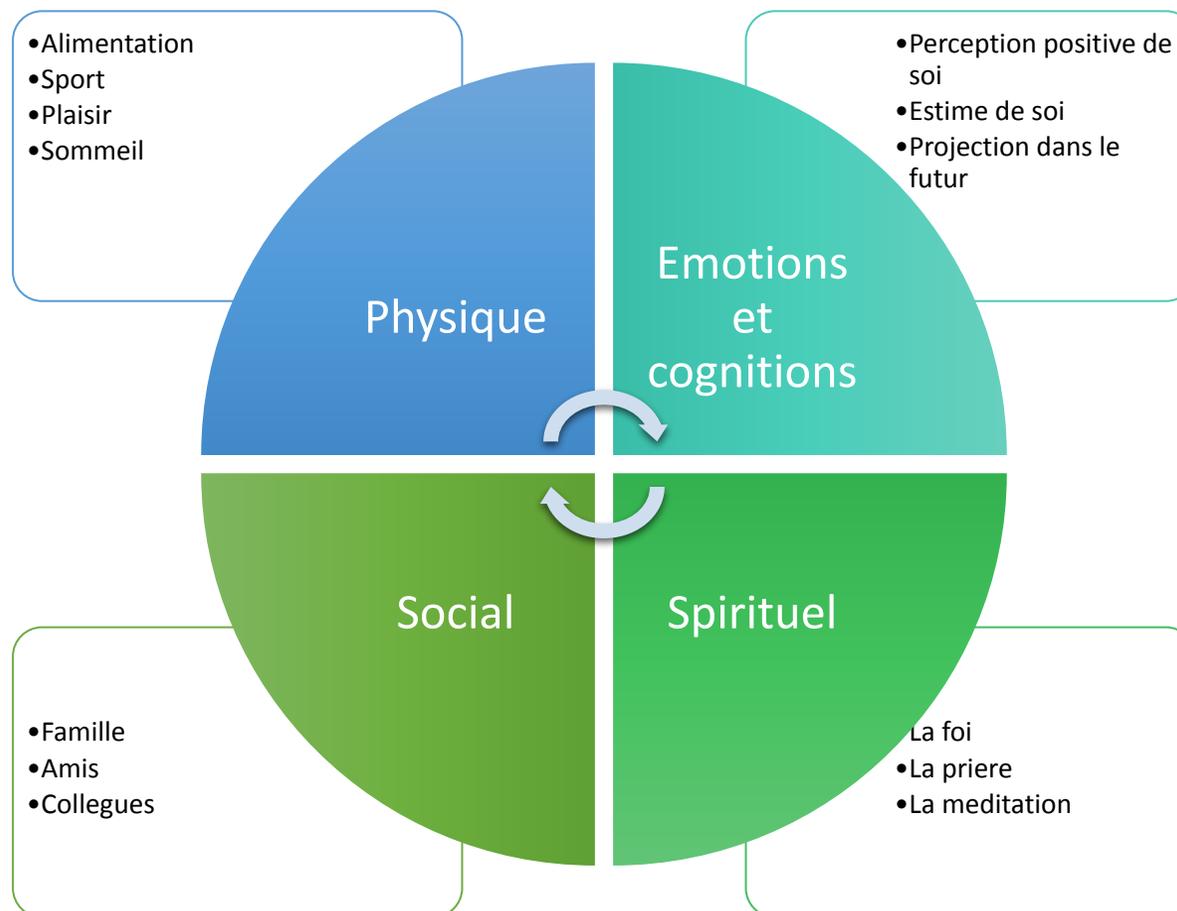
1. Reconnaître les signaux envoyés par l'organisme
2. Identifier les agents stressants qui les provoquent.

On pourra ensuite tenter de désamorcer la situation avant qu'elle ne devienne problématique.

Gestion du stress

- Créez un équilibre entre le travail et les loisirs.
- Prenez le temps de rire.
- Apprenez à déléguer; vous n'avez pas à tout faire vous mêmes.
- Utilisez des techniques de relaxation comme le yoga ou la méditation.
- Faites beaucoup d'exercice.
- Apprenez à gérer votre temps.
- Mangez sainement

Gestion du stress



Respiration

Respiration thoracique	Respiration par le diaphragme
Rapide, provient de la poitrine	Développer au niveau du ventre
Manière habituelle de respirer	On doit apprendre a le faire
Stress	Relaxation

Le système AMI

- Trouver une personne avec qui partager vos préoccupations, angoisses ou peurs
- Vous fera un pacte de disponibilité
- Cette personne peut être un collègue, un proche etc
- Cette personne sera disponible pour vous et vice versa

