

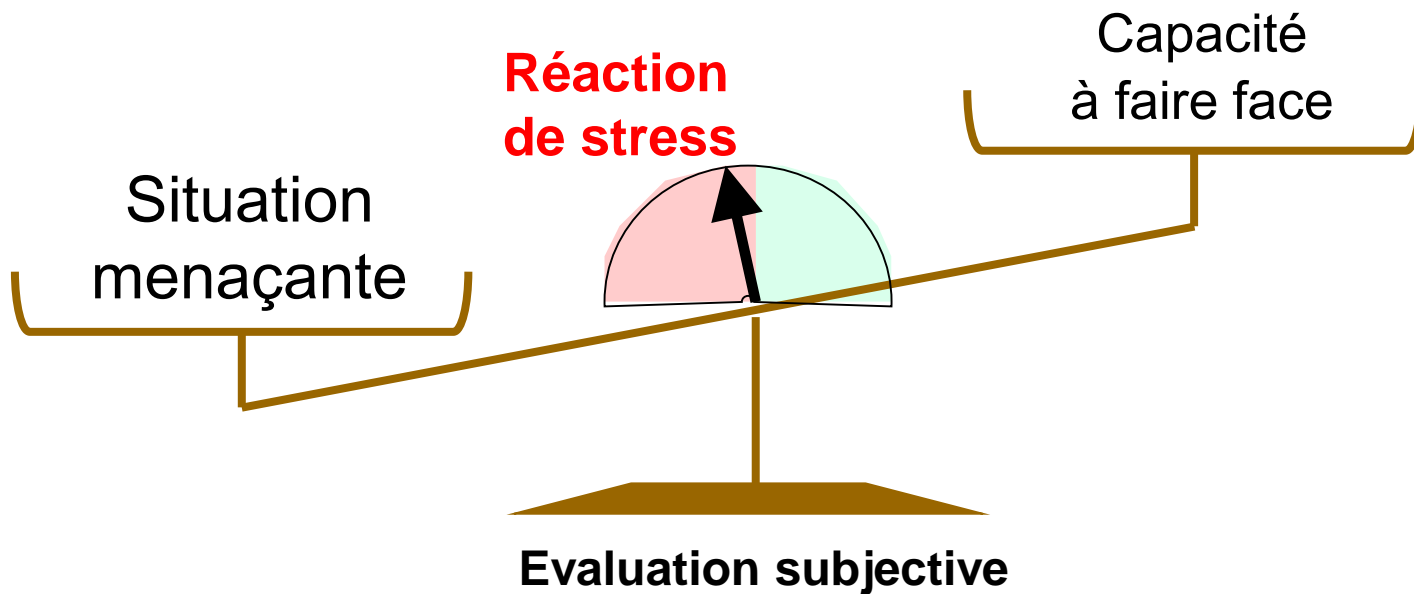


# Stress au travail

## Ressources médico-administratives

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress

# La réaction de stress



Définition de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

Le stress « survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des **contraintes** que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres **ressources** pour y faire face ».

# La réaction de stress



Un stresseur

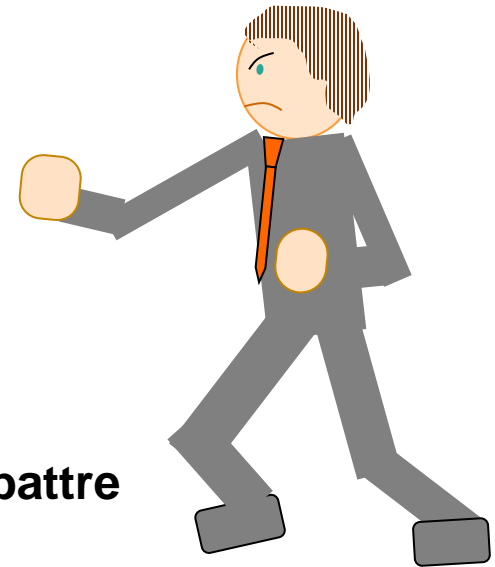
**Menace**



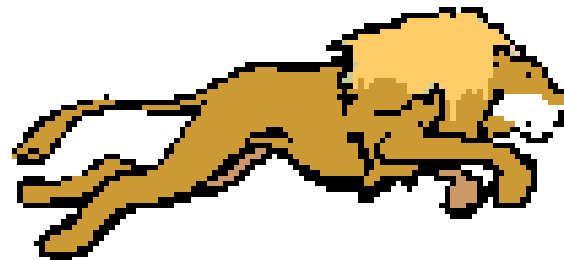
**Stress**

Réaction normale  
de l'organisme  
qui se prépare à

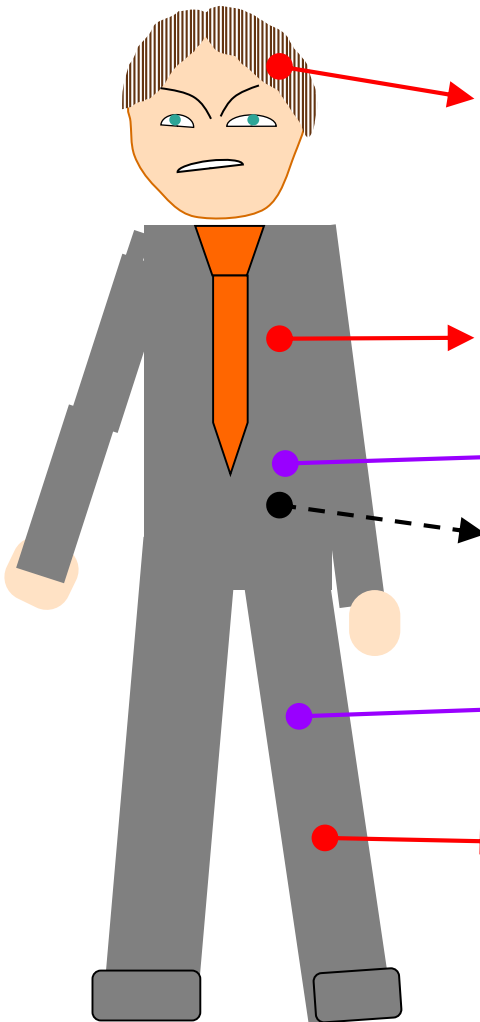
combattre



... ou s'enfuir



# La réaction de stress



Hypothalamus et  
locus coeruleus  
SN Sympathique  
Catécholamines

↑ **vigilance**

↑ fréquence  
cardiaque  
↑ pression artérielle

↓ Vascularisation  
dans le système  
digestif

↑ oxygénation des  
muscles

Le corps est prêt à un  
effort physique : se  
battre ou fuir

CRH  
ACTH  
Cortisol

↑ métabolisme de  
base

↑ Glycémie à partir des  
réserves  
lipoprotéiques

↑ apport  
énergétique aux  
muscles

Le corps est prêt à un effort  
physique prolongé  
+ régule la réaction de stress

activation des  
médiateurs de  
l'inflammation

↑ IL-6 et CRP

Le corps est prêt  
à faire face à une  
blessure

# Stress et inflammation

## 1. Stress chronique : ↑résistance au cortisol

cortisol élevé

↓effets anti-inflammatoire (désensibilisation des récepteurs cellulaires des glucocorticoïdes)



## 2. Hypocortisolisme d'origine psychique

blocage de l'expression de la souffrance psychique,  
désengagement émotionnel  
cortisol bas

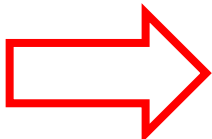


### 1. réduction des capacités de contrôle

- Guerre (Hypocortisolisme liée à probabilité de SPT élevée)
- Parents d'enfants gravement malades
- Secondaire à un stress prolongé (harcèlement)

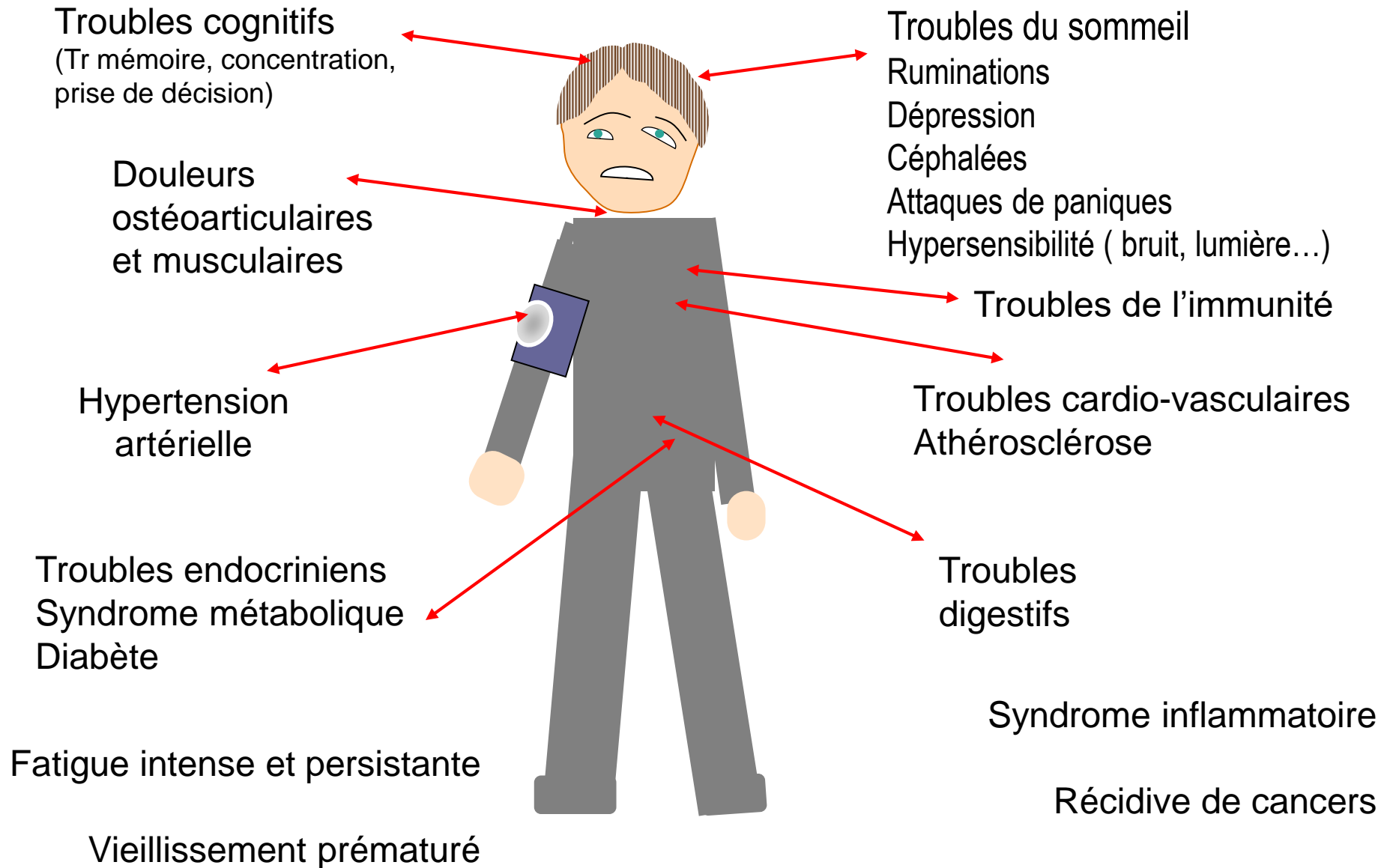
### 2. Alexithymie :

- Enfance difficile



- Athérosclérose
- Dépression (augmentation des cytokines pro-inflammatoires dans le cerveau)
- TMS (travail répétitif, sans perspective d'expression personnelle, ni de développement)

# Pathologies du stress chronique



# Sommeil et stress

## Sommeil inefficace

- sommeil non réparateur, souvent plus long que d'habitude
- besoin de se reposer dans la journée (fin de matinée, fin d'après-midi) et de se coucher tôt.

## Troubles fonctionnels

- troubles oculaires, vertiges, migraines, acouphènes, douleurs thoraciques, sensations d'oppression, troubles digestifs, douleurs ostéo-articulaires, etc...



- Heures régulières de coucher et de lever
- Attendre de ressentir les signaux de sommeil (bâillements, nuque lourde, yeux qui piquent...) pour se coucher
- Pas plus de 8h au lit par 24h (**sieste contraindiquée**)
- Suivre les signaux d'éveil (se lever si insomnie >20 minutes ou si réveil précoce)

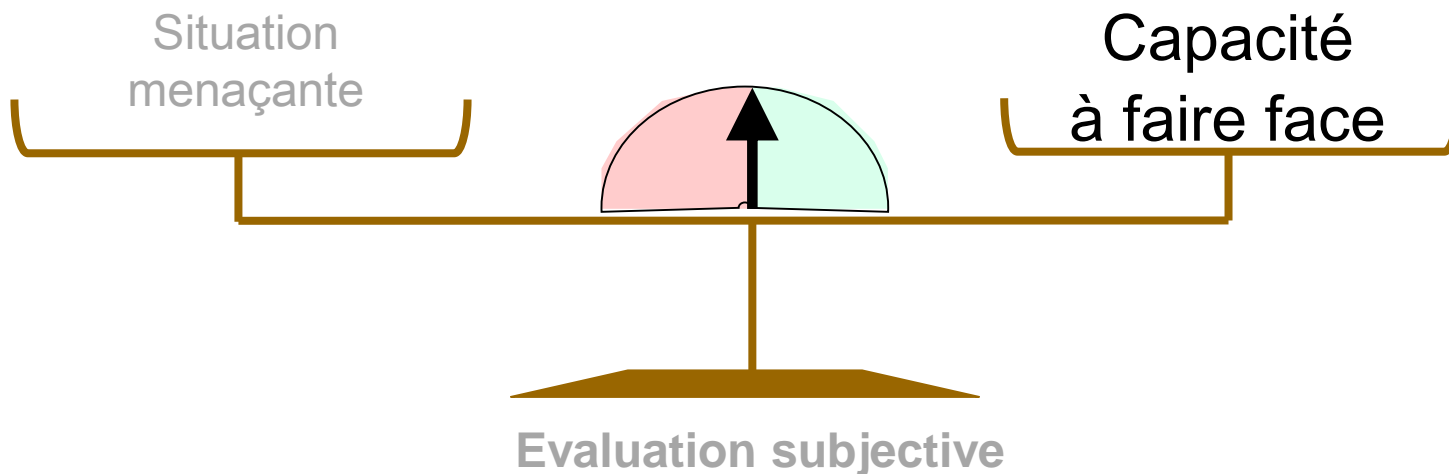
# Mieux gérer le stress

1. Améliorer l'hygiène de vie
2. S'organiser, gérer son temps
3. Mieux s'affirmer
4. Mieux gérer les émotions
5. Se recentrer sur ses valeurs



Réduire les contraintes

Augmenter les ressources





# Mieux gérer le stress

## Techniques cognitivo-comportementales

**Situation  
contraignante**

### **Comportement**

Adopter un comportement assertif (ni agressif, ni passif)  
Apprendre à se relaxer  
Apprendre à affronter plutôt qu'éviter ou fuir

Etre ici et maintenant  
Accepter les émotions inconfortables  
Etre bienveillant envers soi  
Clarifier ses valeurs

### **Pensées automatique**

Apprendre à penser autrement,  
à prendre du recul, à relativiser  
Défusion cognitive

### **Emotions**

Apprendre à reconnaître  
et à gérer ses émotions

# L'entraînement à la pleine conscience

La pleine conscience = qualité de conscience (ouverture du champ attentionnel sur l'expérience de l'instant présent)

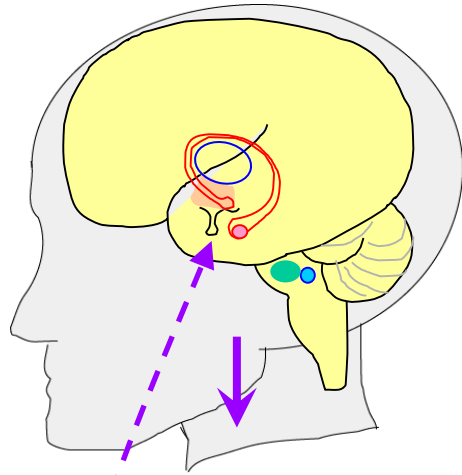
- « non élaborative », (on ne cherche pas à analyser ou mettre en mots, mais à observer, éprouver)
- sans filtre (on accepte ce qui est),
- sans jugement,
- sans attente

	Exercices centrés sur l'intérieur	Exercices centrés sur l'extérieur
Apaiser, stabiliser le mental	Respiration, « Scan corporel » Visualisation d'un lieu sécurisant Marche en PC ...	5 sens Toucher, saveurs, odeurs, sons, formes, couleurs ...
Ouvrir le mental	Acceptation des pensées et des émotions Auto-compassion Clarifier ses valeurs pour les remettre au centre de sa vie	Etre présent et mieux apprécier chaque instant La relation aux autres ...



Moins affecté par les événements difficiles  
Comportements plus souples et adaptés  
La vie a plus de cohérence et de sens 10

# Burnout



Réponse  
adaptative

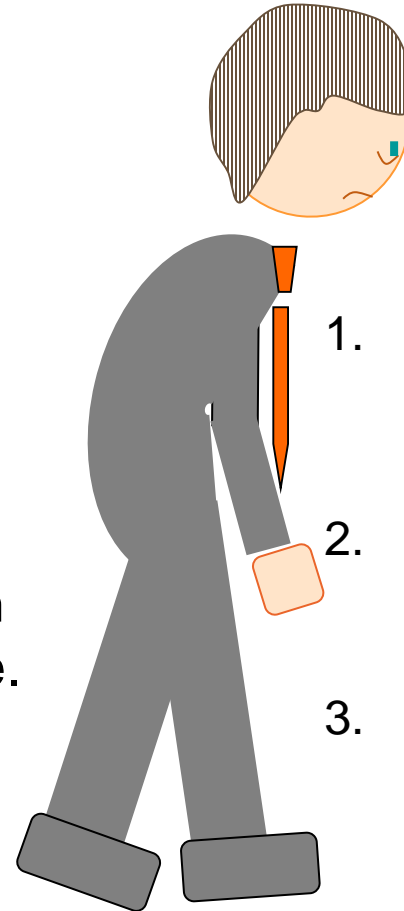
 Cortisol

Si la situation  
stressante se  
prolonge,

« le frein lâche »  
(désensibilisation des  
récepteurs cellulaires des  
glucocorticoïdes).

L'organisme est en  
permanence activé.

Il s'épuise.



1. Epuisement  
physique et  
émotionnel
2. Dépersonnalisation  
(perte des capacités  
d'empathie, cynisme)
3. Dégradation du  
sentiment  
d'accomplissement  
professionnel

# Burnout et dépression

	<b>Burnout</b>	<b>Dépression</b>
Symptômes	Fatigue Stress par surcharge professionnelle Nombreux symptômes physiques	Fatigue, désespoir, perte de l'élan vital, ralentissement psychomoteur
Evolution	Risque de rechute si non traité par psychothérapie	
	Evolution possible vers la dépression	
Axes thérapeutiques	Relation au travail, à l'effort, à l'engagement	Relation à sa Vie entière , affective, relationnelle, enfance...

# Reconstruction après un burnout

1. Faire le deuil de ses performances passées
2. Faire évoluer son poste
3. Se fixer ses propres limites, les respecter, les faire respecter
4. Prendre soin de soi, écouter son corps
5. Retrouver du sens dans son travail
6. Temps du questionnement pour une **meilleure connaissance de soi**, une redéfinition de ses **valeurs** ; temps du changement vers une meilleure cohérence, une croissance personnelle.





# Responsabilité de l'entreprise

## Prévention des risques psychosociaux

L'employeur porte la **responsabilité** de

**protéger**

la **SANTE** physique et **MENTALE**  
des travailleurs

*Article L4121 du code du travail*

L'employeur a pour obligations

- Eviter les risques
- Evaluer les risques qui ne peuvent pas être évités
- Combattre les risques à la source

→ **Adapter le travail à l'homme**

- Planifier la prévention





# Ressources

Médecin de prévention en santé au travail

CHSCT

DIRECCTE. Les services renseignements droit du travail

Site de Marie Pezé : liste de consultations souffrance au travail

<http://www.souffrance-et-travail.com/infos-utiles/listes/liste-consultations-souffrance-travail/>

**EIPAS : [www.eipas.org](http://www.eipas.org)**

- Consultations psychologiques spécialisées (Partenariat ARS Auvergne Rhône Alpes)
- Prévention en entreprise (diagnostics, accompagnements, formations)
- Conférences

# Bibliographie à conseiller à vos patients

Charly Cungi. Savoir gérer son stress en toutes circonstances  
Pocket Evolution, 2010

Jon Kabat-Zinn. Méditer, 108 leçons de pleine conscience, Ed.  
Marabout. 2014

Christophe André. Méditer jour après jour, L'Iconoclaste. 2011

Serge Marquis. On est foutu on pense trop. Ed La Martinière. 2015

Russ Harris. Le piège du bonheur : Créez la vie que vous voulez.  
Ed De l'homme, 2010

Kristin Neff. S'aimer : Comment se réconcilier avec soi même.  
Belfond 2013





Merci de votre attention

[www.eipas.org](http://www.eipas.org)

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress