




**TOUS
LES SECTEURS**



LE STRESS RELATIF AU TRAVAIL



XXX



Qu'est-ce que le stress?

Le stress est un état qui débalance l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu.

*Agent physique ou psychologique provoquant une réaction de l'organisme.
Situation, fait traumatisant pour l'individu.*

Certaines conditions psychologiques peuvent participer à l'apparition de la condition de stress chez un individu :

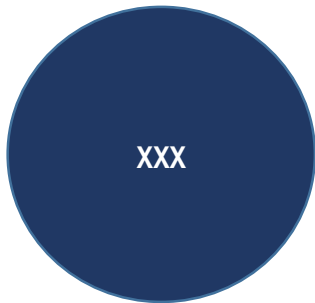
- ❖ La perte de contrôle
- ❖ La nouveauté
- ❖ L'imprévisibilité
- ❖ La menace à l'ego
- ❖ L'anticipation de conséquences négatives
- ❖ L'ambiguïté de la situation

L'ampleur d'un stress psychologique est déterminée par l'évaluation de la situation par l'individu. Par exemple, si l'environnement est perçu comme menaçant, la conséquence encourue risque d'être un stress. Toutefois, certaines attitudes ou actions peuvent aider l'individu à prendre la situation en main, ces attitudes sont ce qu'on appelle des stratégies d'adaptation (« coping »).

Certaines conditions physiques peuvent aussi être à l'origine du stress... En effet, certains facteurs contribuent à exercer de la pression sur l'équilibre physiologique que tente de maintenir le corps humain. Qu'il s'agisse de facteurs internes (dispositions génétiques, par exemple) ou externes (consommation de drogues, d'alcool ou d'exercices intensifs), ils peuvent avoir un effet sur l'équilibre physiologique et rendre l'individu plus vulnérable au stress.



XXX



Stress aigu vs stress chronique

Un stress aigu est celui qui survient suite à un élément déclencheur à un moment précis et actuel, par exemple un accident de voiture ou un discours qui doit être prononcé devant plusieurs personnes. Le stress aigu peut avoir un effet positif en préparant l'organisme à affronter la nouvelle situation.

Un stress devient chronique :

- ❖ Lorsqu'un individu subit des stress fréquents;
- ❖ Lorsqu'un grand stress n'a pas pu être contrôlé;
- ❖ Lorsqu'un individu ne sait pas réagir de façon efficace au stress (soit que ses mécanismes d'adaptation (« coping ») sont inadéquats ou inexistants).

Conséquences du stress

Des maladies peuvent apparaître suite à du stress chronique, d'autant plus si ce dernier est jumelé à des contextes familiaux, environnementaux, héréditaires et personnels qui favorisent sa présence.

Ces maladies peuvent se situer au niveau de différents systèmes :

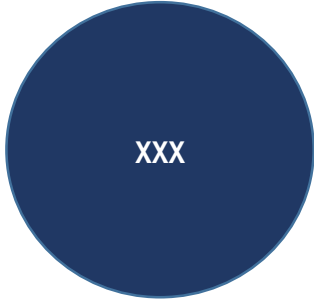
- ❖ Dermique (eczéma)
- ❖ Cardiovasculaire (hypertension)
- ❖ Cognitif (troubles de mémoire)
- ❖ Pulmonaire (asthme)
- ❖ Psychique (troubles anxieux)
- ❖ Neurologique (maux de tête fréquents)
- ❖ Immunologique (infections)
- ❖ Gastro-intestinal (ulcères)

Il faut comprendre que, devant un stress, l'individu est soumis à deux choix : affronter son stress ou fuir. Il s'agit du concept « fight or flight response ».

Afin de pouvoir affronter son stress adéquatement, une personne dispose de stratégies d'adaptation :

- ❖ Bonne alimentation
- ❖ Exercices, sports
- ❖ Évaluation du problème sous différents angles
- ❖ Soutien social

Référence : Douglas, Institut universitaire en santé mentale



- Suivi médical par votre médecin généraliste ou spécialiste.
- Faire appel au PAE si nécessaire.

TÉL. (514 637-3548) - TÉLÉC. (514 637-0000) - COURRIEL SEOM@SEOM.QC.CA - COURRIER INTERNE (808)

- 4 pansements compressifs (101,6 mm × 101,6 mm) stériles enveloppés séparément;
- Antiseptique.
- Vérifiez la trousse pour :

La date d'expiration des produits, son contenu, la propreté de la trousse et son état général. Faire la demande pour renouveler les éléments périmés.

SUIVI DES SITUATIONS :

Louis-Philippe Foisy, SEOM
514 637-3548 poste 268
lp.foisy@seom.qc.ca