

# Le stress : comment le définir et y faire face ?

## Comment préserver son équilibre face aux différents facteurs de stress ?

Nous vivons tous des situations de stress, que cela soit dans notre environnement professionnel ou personnel. Le même facteur de stress peut être perçu différemment par chacun de nous. A partir de quand ce stress peut-il affecter notre santé psychologique, physique, notre bien-être ?

### Enjeux

Identifier ses facteurs de stress, ses modes d'expression peuvent permettre de définir des leviers pour agir sur son mieux-être et celui de ses collaborateurs.

### Contexte d'utilisation

Le stress a un impact sur notre organisme et notre fonctionnement. Il peut être néfaste comme il nous permet de faire face et de réagir face à une situation en accélérant le fonctionnement de notre métabolisme pour apporter l'énergie nécessaire à réaliser l'effort (l'adrénaline, la dopamine). Par la conscience de mes facteurs « ressources » et de mes facteurs « d'usure » je vais pouvoir agir sur mon équilibre.

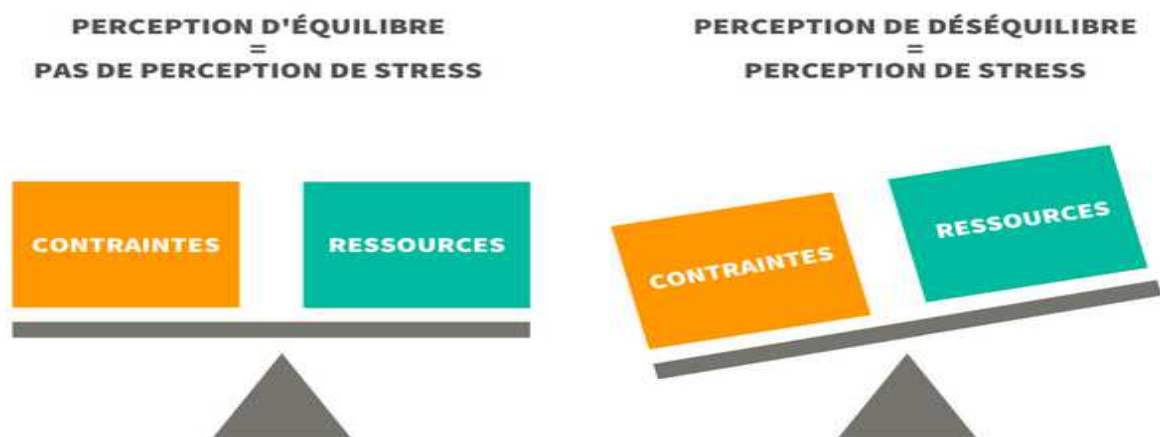
## Comment faire concrètement?

Réaliser un bilan régulier pour identifier ce qui constituent les contraintes que je vis et les ressources qui me permettent de préserver mon équilibre (tant dans la sphère personnelle que professionnelle).

### Méthode

Le stress devient toxique quand les facteurs qui en sont à l'origine :

- S'inscrivent dans la durée
- Sont incompatibles avec ma situation, mon vécu, mes moyens, mes besoins, mes valeurs
- Sont nombreux (plusieurs facteurs de stress se cumulent)
- Sont subis.



Je peux préserver mon équilibre en agissant sur chacune des dimensions de la balance de mon équilibre. Quand je ne peux agir sur les contraintes subies, je peux agir sur mes ressources en les préservant ou les renforçant. Le tableau ci-dessous peut aider à apprécier son équilibre au regard de son contexte personnel et professionnel en le remplissant avec ce qui fait sens pour soi.

	Mes facteurs « ressources » qui me motivent, me donnent de l'énergie, me rechargent	Mes facteurs "contraintes" qui m'usent, me perturbent émotionnellement, me font me sentir impuissant
<b>Contexte professionnel</b> Charge de travail Conditions matérielles Niveau d'objectifs développement professionnel	Sens Autonomie Reconnaissance Equilibre de vie (pro/perso) Ambiance de travail Soutien Etc.	Manque d'autonomie Injonctions contradictoires climat conflictuel Etc.
<b>Contexte personnel</b> Activité Confiance en soi Estime de soi Compétences	Loisirs Activités de détente Etc.	Transport Etc.

**Contexte familial et social**

Quand je ressens un déséquilibre, je peux identifier ce qui en est la cause : ai-je perdu un facteur ressources et/ou est-ce qu'un facteur de contrainte s'est ajouté, intensifié ?

Quels sont mes facteurs d'alerte de déséquilibre, qu'est-ce que je peux mettre en place pour suivre et maintenir mon équilibre ?

 A faire	 A retenir
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Réaliser régulièrement un bilan de son équilibre</li> <li>● Etre attentif à l'expression des déséquilibres (quels sont mes indicateurs, ceux de l'équipe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Si je ne peux agir sur les facteurs de contraintes, je peux agir sur les facteurs ressources</li> <li>● Ce qui est « ressource » pour moi ne l'est pas forcément pour l'autre</li> <li>● Ce qui est ressource ou contrainte pour moi à un instant de vie, peut évoluer dans le temps</li> </ul>