

## Réseau suisse d'écoles en santé

**Manque de temps**  
**Gestion du temps**  
**Gestion du stress**

Leïla Ksontini: psychologue du travail



## Plan de l'atelier

- Actualité
- Définition
  - Stress + et –
- Source de stress
- Réponse au stress
- Stratégie de gestion du stress
- Gestion du temps

## **2ème enquête européenne sur les conditions de travail 1996**

1000 travailleurs dans chacun des 15 états membres de l'Union européenne ont été interrogés

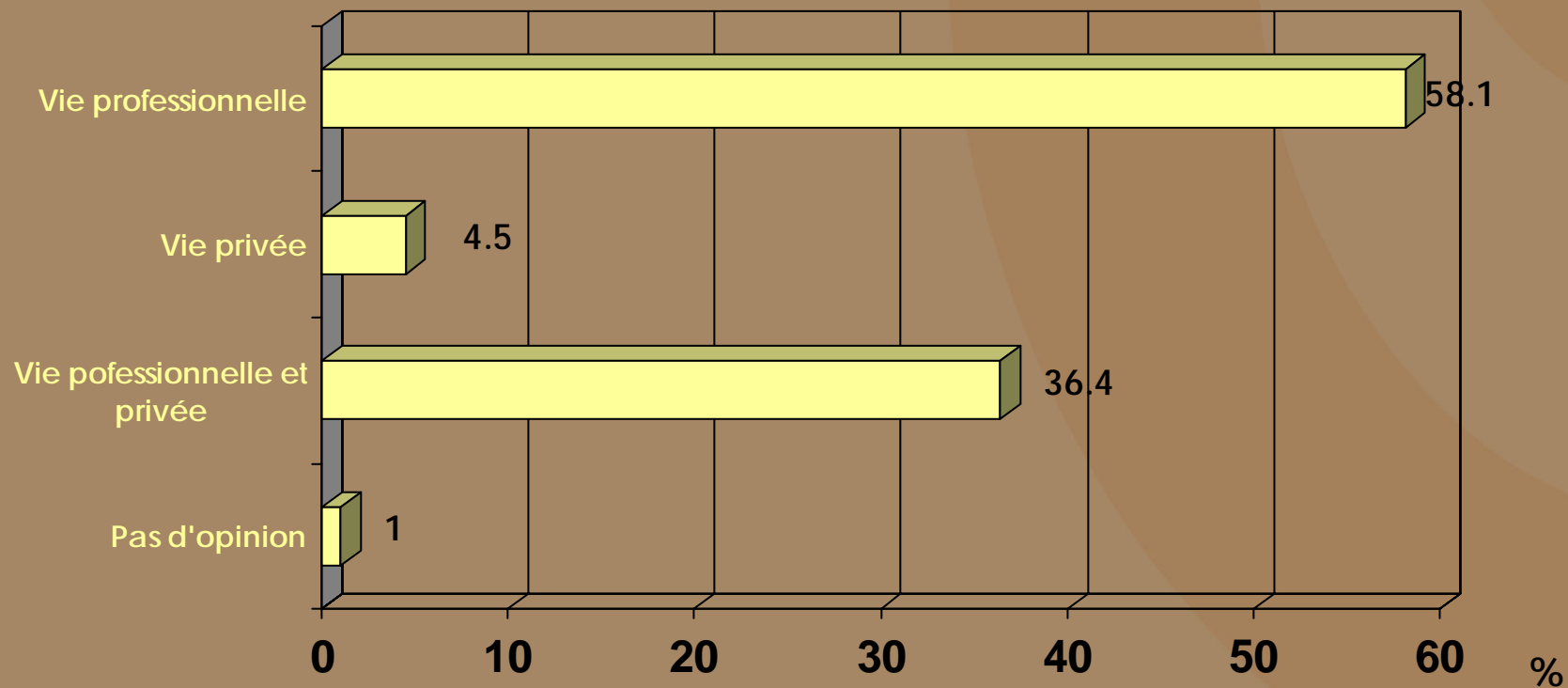
**29 % considèrent que leur travail met en danger leur santé**

## Le stress coûte 4,2 milliards de francs

Étude du Secrétariat d'État à l'économie (seco) 1998/1999.

- 4,2 milliards de francs : salaires versés durant les absences et les pertes de production, soins médicaux, automédication.

# Localisation des pressions



# Définition: **syndrome général d'adaptation.**

Stress: effort intense, tension, a été utilisé pour la première fois par le Pr. **Hans Selye**, en **1936**, pour décrire la

Réponse biologique de l'organisme à toute sollicitation  
qui exige de sa part une adaptation

La sollicitation physique ou émotionnelle, agréable, ou désagréable.

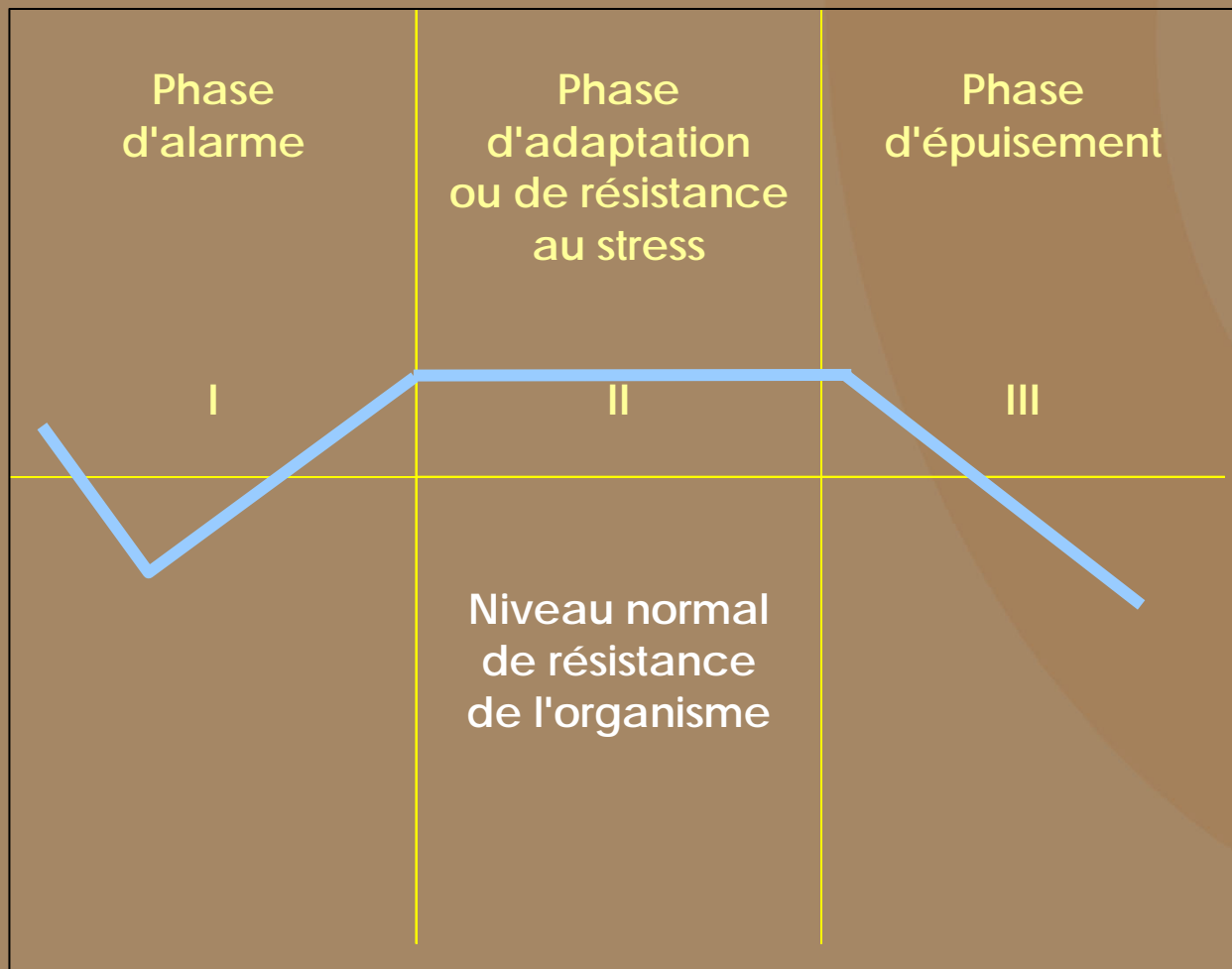
## Définition du phénomène (2)

trois composantes fondamentales :

1. **Les agresseurs** toute situation qui oblige à l'adaptation.
2. **L'organisme** ce qui concerne l'individu avec son histoire, sa sensibilité, sa personnalité, ses besoins.
3. **Les réponses** de l'organisme, qui représentent les actions entreprises pour faire face à l'agresseur.

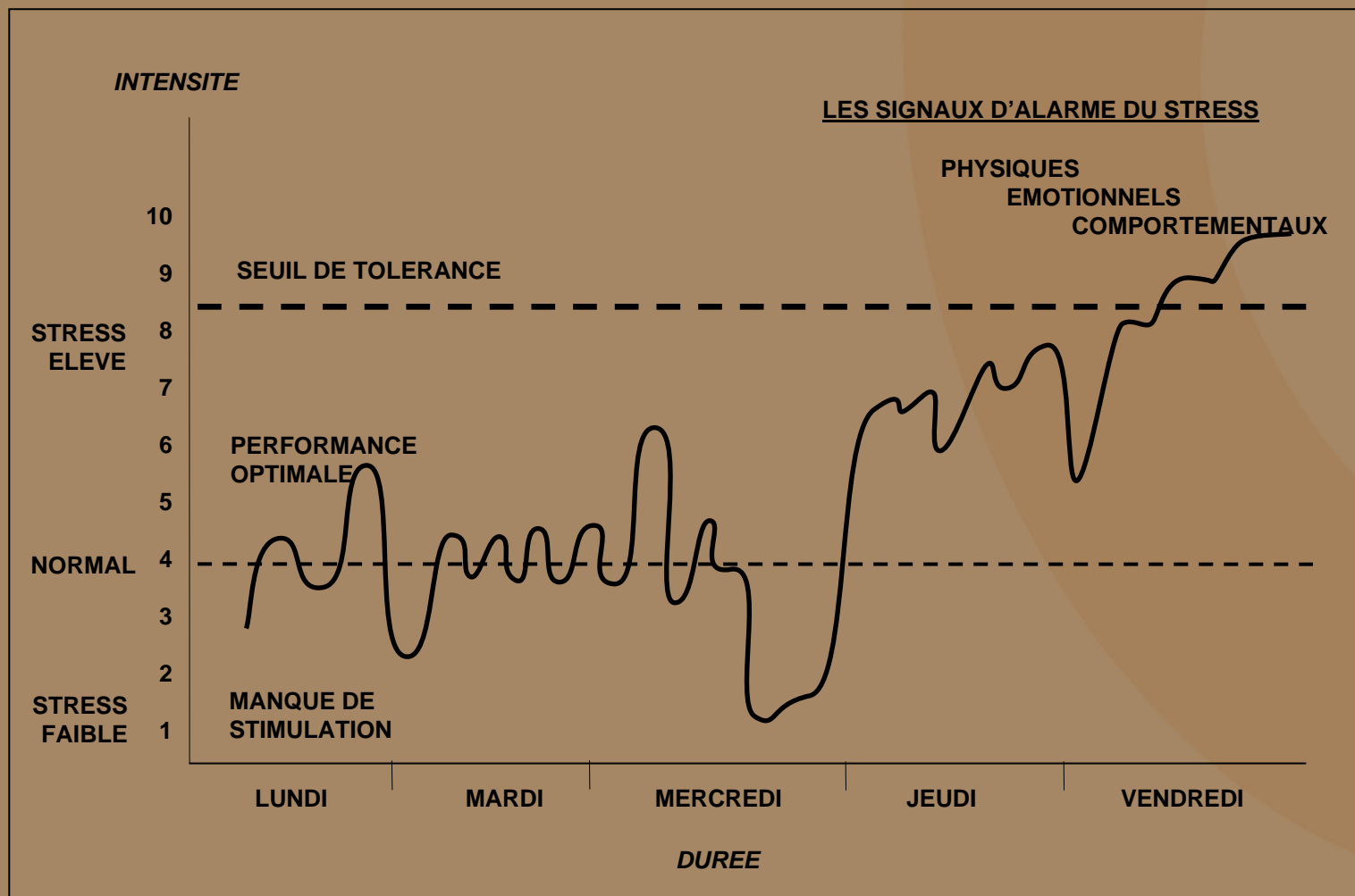


# Syndrome général d'adaptation (Selye)





# Seuil de tolérance



## Le stress est nécessaire à la vie

- **But** : maintenir l'équilibre interne (homéostasie)
- **Moyens** : consommation d'énergie
- Pas de sollicitation ⇒ mort
- Trop de stress ⇒ mort

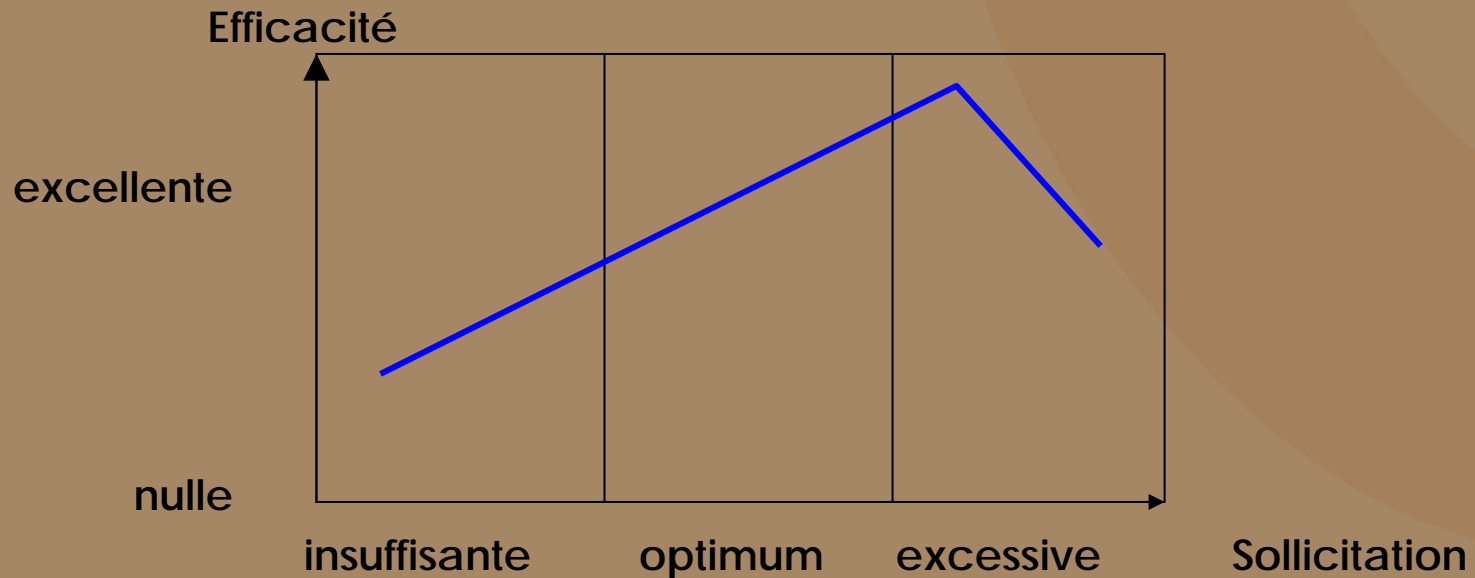
# Stress positif et négatif

FACTEUR POSITIF  
EUSTRESS

Phase durant laquelle le stress = motivation

FACTEUR NEGATIF  
DISTRESS

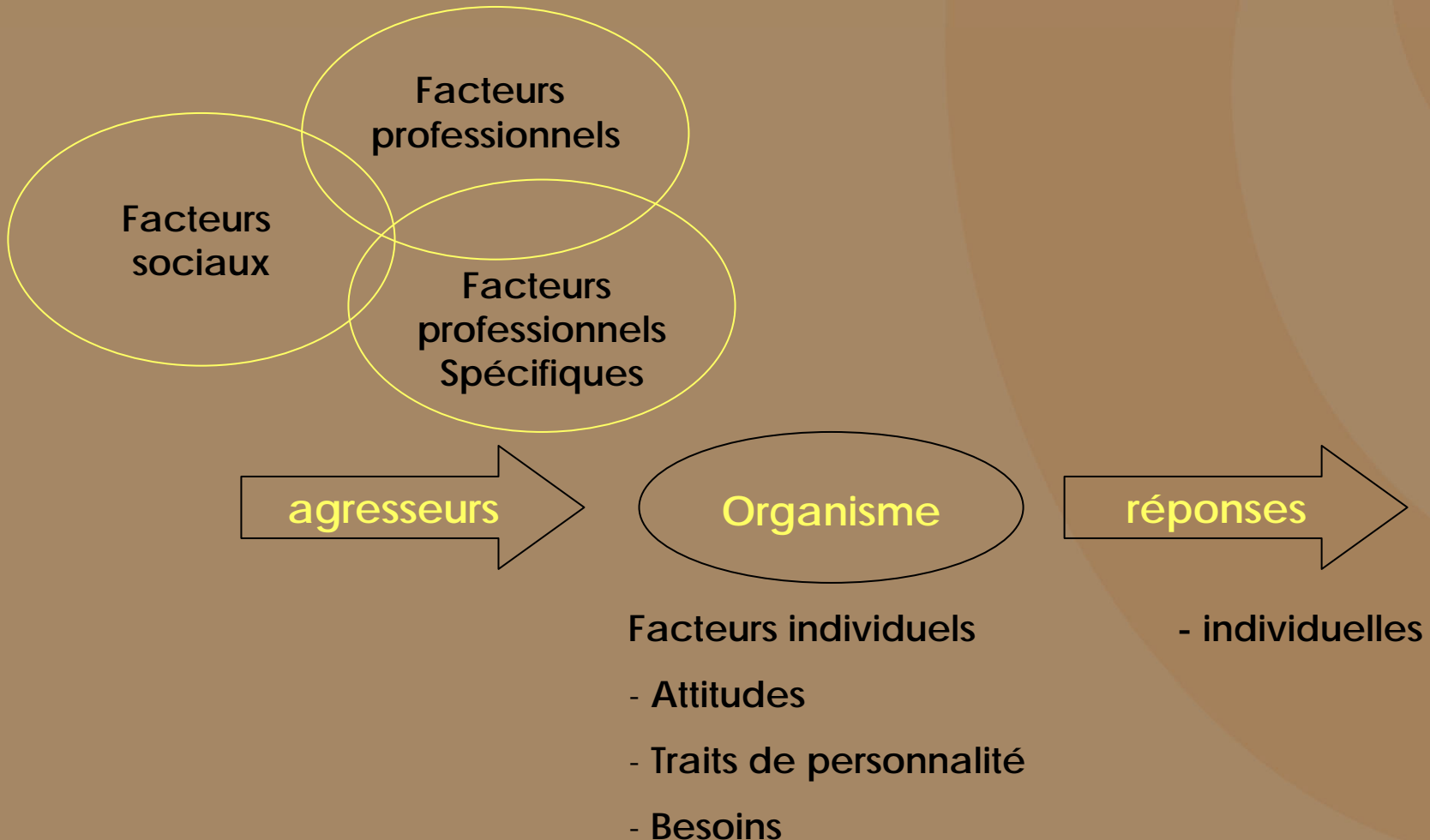
Apparaît lors de sollicitations excessives ou répétées dépassant la capacité d'adaptation d'un individu.



# Situation (Jacques Nimier)

- Exigence externe
  - Représentation
  - Aspects cognitifs
- Mes propres capacités
  - Estime de soi
  - Vécu
  - Émotions

# Le mécanisme du stress



## Sources de stress

- Facteurs sociaux
- Facteurs professionnels
- Facteurs individuels

# Stress - Facteurs individuels

Classification de Friedman et Rosenman

**A**

Extraverti  
Impatient  
Ambitieux

« S'énerve facilement »

**B**

Réaliste  
Positif  
Bien dans sa peau  
« force tranquille »

**C**

Introverti  
Faux calme  
« Cache sa souffrance »

**A**

présente un risque 3x plus élevé de maladies cardiovasculaires que

**B**

**C**

est un candidat à l'ulcère, à l'allergie

## Sources de stress

- Conditions générales de travail
- Surcharge de travail / Manque de temps
- Comportement des élèves
- Relation avec l'autorité scolaire
- Tension entre les enseignants
- Tension avec les parents
  
- L'enseignant lui-même



# Bruit

## Deux effets principaux possibles :

- Effets sur les organes de l'ouïe (effets auditifs)
- Effets sur l'organisme en général (effets extra-auditifs),  
en particulier :
  - sur le système nerveux central (troubles du sommeil...)
  - sur le psychisme (concentration, nervosité, agressivité)
  - sur le système neurovégétatif (pression artérielle, fréquence cardiaque...)

# Les principaux symptômes

Brûlure ou hypersensibilité  
des yeux 11 %

Maux de tête,  
migraines 12 %

Troubles visuels  
dus à la fatigue 10 %

Troubles du  
sommeil 12 %

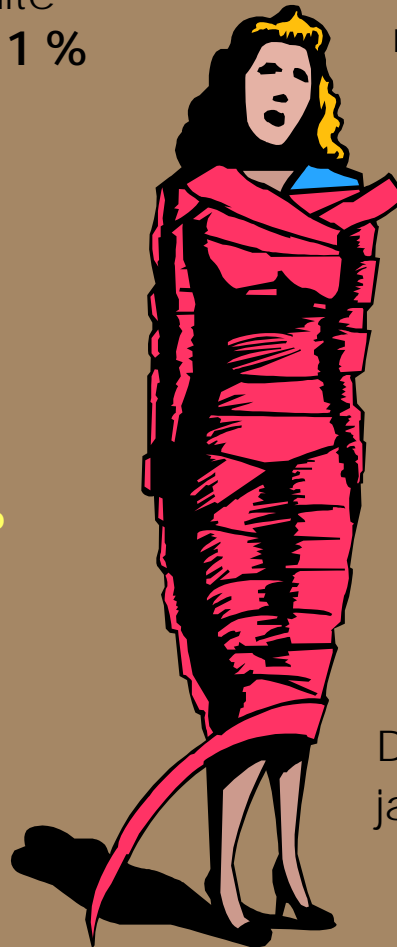
Nervosité, irritabilité,  
tension 21 %

Douleurs ou raideurs de la  
nuque ou des épaules 18 %

Tendance à avoir  
les mains et les  
pieds froids 18 %

Douleurs  
dans le dos 21 %

Douleurs dans les  
jambes ou les pieds 10 %



# Des signaux d'avertissement

- insomnies ou hypersomnie, maux de tête, brûlure d'estomac, maux de dos
- abus d'alcool, de médicaments
- perte de la concentration, de la mémoire, de la capacité de réflexion
- attitude négative, isolement social
- indifférence générale ou réactions émotionnelles disproportionnées
- perte du système de valeur personnel, sentiment de vide, d'inutilité

## Portrait type de la personne stressée ?

- Une femme, jeune, vivant en Suisse romande et professionnellement peu qualifiée.
- Des femmes seules qui élèvent leurs enfants.



## Les réponses au stress

### MODIFICATION DE L'ENVIRONNEMENT

1. La confrontation

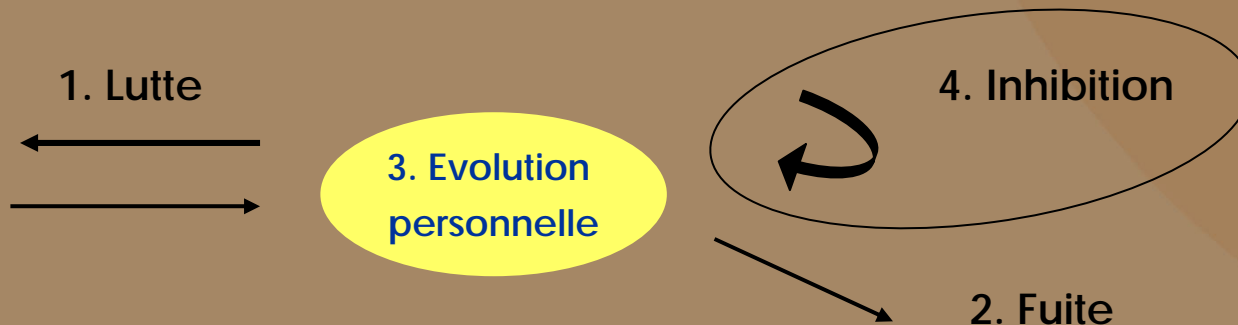
2. La fuite

### MODIFICATION DE L'INDIVIDU

3. L'évolution personnelle

### ABSENCE DE MODIFICATION

4. La conduite d'inhibition



## Stratégies de réponse au stress

- Analyser la situation et réagir
- Méthodes anti-stress (relaxation)
- Support des pairs, soutien social
- Mettre des limites et savoir dire NON
- Reconnaître et accepter ses limites
- Prendre soin de soi, loisirs
- ....

# Gestion du temps: quelques idées

- Hierarchiser les tâches
- Planifier
- Prévoir l'imprévisible
- Fixer des limites
- Éviter les interruptions
- Gérer son temps, son énergie et sa concentration
- Apprendre à dire non