

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction de l'organisme à un événement ou à une demande. Il a une fonction d'adaptation aux situations nouvelles, qu'elles soient agréables ou désagréables.

Nous ressentons du stress lorsqu'il y a un déséquilibre entre les exigences auxquelles nous devons répondre (ou croyons devoir répondre) et les ressources dont nous disposons Les effets du stress :

Un stress prolongé et non géré peut avoir des impacts importants sur la santé mentale et physique d'une personne, ainsi que sur son comportement.



par Mourad Elkhalloui

La gestion du stress et objectifs de la formation

Se définit comme un ensemble de méthodes et de techniques permettant à un individu de maintenir le contrôle sur son niveau de stress face à des situations difficiles.

Elle inclut la capacité à gérer ses émotions, à ne pas réagir de manière excessive aux tensions, et à adopter une attitude sereine malgré les circonstances stressantes

Dans un contexte professionnel, la gestion du stress est essentielle pour prévenir l'épuisement et améliorer la productivité. Elle implique des compétences comportementales qui peuvent être développées par le biais d'un travail sur soi, permettant ainsi de transformer le stress en énergie positive

En somme, la gestion du stress vise à équilibrer les exigences externes avec les ressources internes d'une personne, favorisant ainsi son bien-être psychologique et physique

Objectifs de la formation

- Appréhender le stress
- Comprendre les bénéfices d'une bonne gestion du stress
- Changer sa perception du stress
- Supprimer les sources de stress

Programme détaillé :

- Les techniques de gestion du stress
- L'assertivité peut aider à réduire le stress au travail
- Supprimer les Sources de Stress
- Les meilleurs exercices de sophrologie

Les techniques de gestion du stress et l'assertivité



La respiration contrôlée

La cohérence cardiaque : 6 respirations par minute pendant 5 minutes, 3 fois par jour La respiration abdominale pour activer le système parasympathique



La méditation et la pleine conscience

Méthode scientifiquement validée pour réduire le stress et éviter les ruminations

Aide à contrôler certaines capacités psychologiques



L'activité physique régulière

Excellent anti-stress naturel

Fait baisser le taux d'adrénaline



La sophrologie

Combine exercices de relaxation et de respiration

Aide à retrouver un bien-être intérieur et à réduire les symptômes physiques du stress

La thérapie comportementale et cognitive (TCC) est efficace pour le stress chronique ou les troubles anxieux et travaille sur les comportements et pensées stressantes. La relaxation dynamique comprend des exercices psycho-corporels comme le pompage des épaules ou le moulinet. Une alimentation équilibrée avec un apport suffisant en Oméga 3 et une consommation modérée de café et d'alcool est également importante. Ces techniques, combinées à un sommeil de qualité et à la verbalisation du stress, permettent une gestion efficace du stress au quotidien.

L'assertivité peut aider à réduire le stress au travail



Meilleure gestion des émotions

L'assertivité permet d'utiliser ses émotions de manière constructive, ce qui aide à mieux gérer le stress. En exprimant ses sentiments et besoins de façon calme et respectueuse, on évite l'accumulation de tensions.



Communication plus claire

Une communication assertive favorise la transparence et réduit les malentendus, sources fréquentes de stress. En s'exprimant clairement, on évite les non-dits qui peuvent créer de l'anxiété.



Capacité à poser des limites

L'assertivité permet de savoir dire non et de fixer des limites saines, ce qui aide à prévenir la surcharge de travail et le burnout. On apprend à refuser poliment les tâches excessives.



Résolution constructive des conflits

En transformant les désaccords en débats constructifs, l'assertivité réduit les tensions relationnelles au travail. Cela crée un environnement plus serein et moins stressant.

L'assertivité renforce la confiance en soi, ce qui permet de mieux faire face aux situations stressantes. On se sent plus à même de gérer les défis professionnels. En sachant affirmer sa valeur et ses compétences, on obtient une juste reconnaissance, réduisant ainsi le stress lié au sentiment de sous-évaluation. L'assertivité permet d'exprimer plus facilement ses problèmes ou besoins, permettant d'obtenir de l'aide avant que le stress ne s'accumule. En développant l'assertivité, on améliore donc sa capacité à gérer le stress quotidien au travail, créant un environnement professionnel plus sain et équilibré.

Supprimer les Sources de Stress et exercices de sophrologie

Identifier et éliminer les stresseurs

- Tenir un journal pour repérer les situations stressantes récurrentes
- Dresser une liste des priorités et apprendre à dire non aux sollicitations non essentielles
- Déléguer certaines tâches pour alléger sa charge mentale

Adopter une hygiène de vie anti-stress

- Établir une routine de sommeil régulière, en se couchant et se levant à heures fixes
- Limiter le temps d'écran le soir pour favoriser un meilleur sommeil
- Pratiquer une activité physique régulière comme le yoga, la course ou la natation
- Adopter une alimentation équilibrée, riche en oméga-3 et pauvre en excitants (café, alcool)



Mettre en place des techniques de relaxation

- S'initier à la méditation ou à la sophrologie pour apaiser le mental
- Pratiquer des exercices de respiration profonde ou de cohérence cardiaque
- Utiliser la relaxation musculaire progressive en contractant puis relâchant chaque groupe musculaire

Développer des stratégies mentales positives

- Cultiver une attitude positive en prenant le temps de rire et sourire au quotidien
- Tenir un journal de gratitude pour se concentrer sur les aspects positifs de sa vie
- Pratiquer l'auto-compassion et éviter le perfectionnisme excessif

Voici les meilleurs exercices de sophrologie :

La respiration abdominale

Allongé ou assis confortablement, fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre pendant 4 secondes. Retenez votre souffle 4 secondes. Expirez doucement par la bouche en rentrant le ventre pendant 4 secondes. Répétez 5 à 7 fois.

La bulle de calme : Debout, yeux fermés. Inspirez profondément. En retenant votre souffle, effectuez des rotations du buste. Imaginez une bulle de calme se formant autour de vous. Expirez doucement en revenant à la position initiale. Répétez 3 fois.

La reconnexion au corps (sophronisation) : Allongé ou assis confortablement. Prenez conscience de chaque partie de votre corps. Relâchez progressivement tous vos muscles. Concentrez-vous sur vos sensations corporelles.

Ces exercices simples permettent aux débutants de découvrir les bases de la sophrologie, en se concentrant sur la respiration, la relaxation musculaire et la visualisation positive.

Durée : 2 jours

Tarifs : 900 euros HT

Ce programme pourra servir de base à la construction d'une formation sur-mesure adaptée à vos besoins et à votre environnement professionnel.

Mourad Elkhalloui

Président CSEFORMA, Formateur, Juriste en droit social,

Le pompage des épaules

Debout, pieds ancrés au sol. Inspirez en levant les épaules vers les oreilles. Bloquez la respiration quelques secondes. Expirez en relâchant brusquement les épaules. Répétez 3 fois.

La respiration carrée

Trouvez une position confortable, assise ou allongée. Inspirez pendant 4 secondes. Retenez votre souffle 4 secondes. Expirez pendant 4 secondes. Maintenez les poumons vides 4 secondes. Répétez plusieurs fois.