



## Qu'est-ce que le stress ?

Toute réaction face à un facteur de stress est une réaction biologique protectrice. Lorsque notre corps est confronté à une situation menaçante, il mobilise une certaine énergie visant à le protéger de cette menace par un mécanisme de fuite ou d'attaque. Ces réactions nous aident à gérer des tâches plus ambitieuses.

De la même manière, dans certaines situations professionnelles, notre corps répond également par ces réactions de stress. Notre tension artérielle augmente, nos muscles se contractent, notre respiration s'accélère, etc. Notre état de santé devient critique lorsque les réactions au stress perdurent dans le temps et deviennent chroniques. Dans ce cas, notre corps n'est plus en mesure de récupérer et de se régénérer.

## Comment naît le stress ?

L'illustration à travers les feux tricolores de Kaluza (2011) illustre parfaitement la naissance des facteurs de stress.

**Rouge : des facteurs déclencheurs externes** (appelés stressors externes) conduisent au stress. Par stressors, nous entendons toutes situations, tâches, charges et exigences qui peuvent engendrer du stress, par exemple une charge de travail trop importante, des conflits interpersonnels, des consignes de travail trop vagues, un manque de reconnaissance, etc.

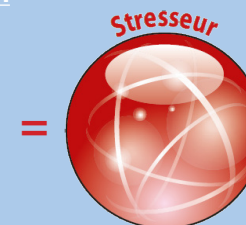
**Jaune : notre jugement et notre attitude personnelle** face à certaines situations vont déterminer si un stressor est vécu comme stressant ou pas. Ainsi, une même situation peut être vécue comme très stressante pour une personne A et pas du tout stressante, voire défiante pour une personne B.

**Vert : la réaction de stress** correspond à notre réponse face à ces stressors. Cette réaction peut être à la fois corporelle (ex. : accélération de la fréquence cardiaque), comportementale (ex. : comportement agressif, abus d'alcool), cognitive (ex. : manque de concentration) ou émotionnelle (ex. : nervosité, tristesse).

## Le tricolore du stress

### Description

„Je suis confronté au stress lorsque...“



### Gestion

Réduction de la charge

„Je me mets en situation de stress, parce que...“



Changement de jugement et d'attitudes

„Lorsque je suis stressé, je...“



Réduire les réactions face au stress

## Le stress peut-il rendre malade ?

Plus la situation est intense et étendue, moins il y a de temps de récupération entre les situations stressantes, moins il y a de ressources pour faire face à ces situations, plus le risque que ce stress devienne chronique augmente.

Comment puis-je préserver ma santé, malgré le stress ? Comme dans beaucoup de domaines de la santé : **mieux vaut prévenir, que guérir**. Soyez donc attentifs aux signaux d'alerte qu'émet votre corps :

- Troubles de la digestion,
- Maux de tête et de dos,
- Irritabilité, vide intérieur et manque d'énergie
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de cigarettes
- Troubles de la concentration et du sommeil

La prévention, tout comme la gestion du stress doit se faire sur les trois niveaux du tricolore :

Vous pouvez commencer par modifier ou par éviter certains **facteurs de stress**. Par exemple, si vous êtes en conflit avec un collègue de travail, vous pouvez demander une entrevue afin d'éclaircir vos points de vue, ou bien demander de l'aide à une personne de confiance qui pourra jouer le rôle de médiateur.

Vous pouvez également agir sur vos **jugements et attitudes** en consultant un service psychologique, qui vous aidera à apprendre à connaître vos schémas de pensées et de les modifier en cas de besoin.

Enfin vous pouvez entreprendre un travail sur **vos réactions face au stress** en apprenant d'abord à les identifier pour ensuite les modifier de manière à préserver votre santé. Les techniques de relaxation, l'activité physique, l'alimentation saine, faire des pauses régulières, voir son réseau d'amis, sont autant de stratégies qui vous permettront de mieux faire face aux stressors restants.

## Notre service de consultation est là pour vous !

- Ensemble, nous analysons votre situation afin de développer des solutions possibles
- Vous recevez des astuces simples qui vous permettront de réduire efficacement vos facteurs de stress externes
- Vous apprenez à connaître vos facteurs de stress internes et à les utiliser de manière positive lorsque vous devez faire face au stress
- Ensemble nous découvrons vos ressources et vos forces existantes et comprendrons comment les utiliser davantage
- Vous apprenez à connaître vos réactions au stress et à élargir votre répertoire de comportements
- Vous apprenez les techniques de relaxation que vous pourrez appliquer dans votre quotidien
- Si nécessaire, nous vous orientons vers des structures plus spécialisées pour prendre en charge des problèmes spécifiques.

Pour plus d'informations ou pour prendre un rendez-vous veuillez nous contacter :

Tél.: (+352) 27494 -222  
E-mail: [stressberodung@cs.l.lu](mailto:stressberodung@cs.l.lu)

2-4, rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg  
(à Bonnevoie en face des Rotondes)

Le service de consultation « Stressberodung » est un service gratuit et confidentiel initié par la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (LLHM) en collaboration avec la Chambre de Salariés (CSL). Cette offre est limitée à cinq consultations.



# Stressberodung

## Prévention du stress en milieu professionnel

Reconnaître les signaux afin de prévenir le stress chronique