ISO-info

OCTOBRE 2016

QUAND LE STRESS DEVIENT PROBLÉMATIQUE

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Le stress, au sens physiologique, est essentiel à la survie. Une vie sans stress est impossible. En milieu de travail, ce stress permet de performer adéquatement… s'il est bien contrôlé !

Tous les organes fonctionnent sous l'influence des hormones reliées au stress. Il faut comprendre que lorsque l'on parle de stress, on ne parle pas simplement de charges de travail augmentées ou d'obligations familiales, mais bien de tous les événements quotidiens qui mettent notre système en état d'activité.



NOTE : Pour en connaître davantage sur les services offerts en santé psychologique (milieu de travail ou en clinique) chez ISO-Santé, visitez le http://www.isosante.com/psychologue/.

VOTRE NIVEAU DE STRESS EST-IL «NORMAL» ?

CE MOIS-CI…

Combattre ou se sauver p.1

Stress chronique p.2

Programme «RÉSILIENCE» p.3

COMBATTRE OU SE SAUVER ?

On reconnaît les réactions de «fight or flight», de combattre ou de se sauver. C'est ce que le stress occasionne sur le corps. Pensons aux animaux qui sont mis en situation précaire, ils ont deux choix, soit de se battre pour vaincre, ou de se sauver, pour rester en vie.

Ainsi, une situation stressante isolée amène une relâche de l'hormone cortisol dans le sang. Cette hormone, couplée à d'autres dont l'adrénaline, place le corps en état d'alerte. La pression artérielle monte, les pupilles se dilatent, le glucose est disponible dans le sang, le corps est prêt à réagir. C'est ce qui se passera si l'on tombe face à face avec un animal méchant ou si un enfant surgit devant notre voiture.

STRESS CHRONIQUE

Un stress chronique qui s'installe chez quelqu'un est une autre paire de manches à gérer. L'échelle de stress est variable entre les individus. Chaque personne réagit différemment aux événements et aux charges occasionnés par le travail ou la vie personnelle. Donc, si le corps est en continuel état de vigilance, peu importe la cause, il s'épuisera physiquement et psychologiquement.

Physiquement, nous pouvons retrouver des problèmes d'hypertension artérielle, de tachycardie, le tout augmentant le risque d'AVC et de maladie coronarienne. Des tensions musculaires sont aussi fréquentes, ainsi que des problèmes asthmatiques. Au niveau gastro-intestinal, on rencontre fréquemment des problèmes de diarrhée ou de constipation de même que des brûlements d'estomac et du reflux gastro-œsophagien.

Au niveau psychologique, le stress chronique peut amener des états de fatigue chronique, d'irritabilité, de difficultés de concentration, des troubles dépressifs et d'anxiété.

Il n'est absolument pas banal d'être stressé continuellement. Il s'agit d'un problème de santé comme les autres qui se doit d'être adressé.

Diminuer son niveau de stress est bien plus facile à dire qu'à faire. La première étape est d'identifier la problématique et par la suite, reconnaître les stresseurs. Si ces stresseurs ne peuvent être éliminés, on doit apprendre à vivre avec et à diminuer leur impact sur notre santé. Il existe plusieurs techniques de relaxation qui ont prouvé leur efficacité. L'activité physique demeure un excellent atout pour la gestion du stress autant physique que psychologique, qui est essentielle pour tenter de contrer cette tendance.





CONFLIT AU TRAVAIL : PENSEZ CONCILIATION

Dans le contexte de la conciliation, le psychologue intervient pour créer et établir les bases d'une collaboration nécessaire. Souvent dans le processus d'enquête et les approches administratives l'objectif ultime est de faire cesser les conduites offensantes et de les sanctionner. Dans le processus de conciliation, l'objectif est de résoudre le différend tout en améliorant la relation de collaboration par la recherche de solutions constructives. Le psychologue organisationnel va donc agir comme facilitateur pour désamorcer et résoudre les conflits au travail. Cette démarche a pour effet de ramener la collaboration et de réduire les coûts d'absentéisme et de détresse psychologique liés à des climats malsains.

CONCLUSION

Si la problématique de stress prend trop de place ou se chronicise, il est important de consulter un professionnel de la santé mentale. Il saura vous aider ou vous guider vers les ressources appropriées.

ISO-info

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL *

DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME RÉSILIENCE

- Soutien/formation aux gestionnaires
- Soutien aux employés en arrêt de travail
- Soutien aux employés toujours au travail

http://www.isosante.com/sante-mentale-programme-resilience/

PROGRAMME RÉSILIENCE

Santé mentale

au travail

www.isosante.com

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

SHERBROOKE
819-569-0971

VALCOURT
450-532-5490

KINGSEY FALLS
819-363-2814

QUÉBEC
1-888-572-1190