

# Manuel

Stress et résilience



# Table des matières

1. Accords	3
2. Présentation : équilibre	3
3. Signaux de stress	4
4. Test : mes stratégies d'adaptation	4
5. Test : ma résilience	7
6. À qui puis-je m'adresser en cas de problèmes psycho-sociaux, comme le stress par exemple ?	9
6.1. Interne	9
6.2. Externe	9

## 1. Accords



Nous nous parlons. Nous ne parlons pas en même temps. Nous écoutons. Nous donnons notre avis. Nous faisons part de nos expériences. Nous posons des questions.



Nous arrivons à l'heure. Nous éteignons notre GSM.



On s'écoute les uns les autres et on se laisse parler.



Certaines personnes parlent vite. D'autres parlent lentement. Nous sommes patients. Vous pouvez aider mais donnez d'abord un peu de temps à l'autre personne.



Vous pouvez répondre à une question. Ce n'est pas obligatoire d'y répondre.



On s'en tient au thème.



Vous trouvez que quelque chose n'est pas intéressant ? Essayez tout de même d'y réfléchir et d'en parler.



Êtes-vous en désaccord avec une autre personne ? Ce n'est pas un problème. Peut-être que vous pensez quelque chose de complètement différent. C'est intéressant ! Nous n'allons pas nous convaincre mutuellement de notre propre opinion.



Il n'y a pas de mauvaises réponses. Chacun exprime son opinion calmement.



Nous ne jurons pas. Nous n'insultons pas.



Nous sommes tous égaux, de même importance. Nous apprenons les uns des autres.



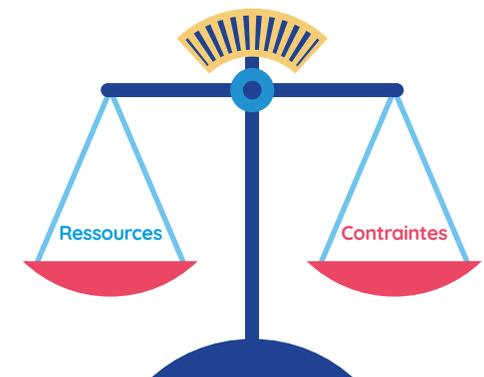
Tout ce qui est dit ici reste dans le groupe. Nous n'en parlons à personne !

## 2. Présentation : équilibre

- Où puisez-vous votre énergie en ce moment ? Qu'est-ce qui vous procure de l'énergie, de la positivité et de la récupération ? (donneurs d'énergie)
- À quoi êtes-vous confronté actuellement ? Qu'est-ce qui vous pèse (personnellement / dans le contexte actuel) ? (éléments énergivores)

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ?	Qu'est-ce qui prend mon énergie ?

Qu'en est-il de votre équilibre ?



Source : ergo-motri-sante.fr/2021/10/11/les-risques-psychosociaux-rps

### 3. Signaux de stress

Autoréflexion : observez-vous dans des situations stressantes et répondez aux questions ci-dessous :

- Comment remarquez-vous que vous êtes stressé ?

.....

.....

.....

- Quels sont vos signaux d'alarme personnels ? Comment les autres remarquent-ils que vous êtes stressé ?

.....

.....

.....

- Quand la coupe est-elle pleine pour vous ?

.....

.....

.....

- Que remarquez-vous dans votre corps ?

.....

.....

.....

- Que pensez-vous ?

.....

.....

.....

- Que faites-vous ?

.....

.....

.....

### 4. Test : mes stratégies d'adaptation

Sur une échelle de 1 à 7, indiquez dans quelle mesure l'affirmation s'applique à vous. Vous indiquez un 1 si l'affirmation ne s'applique pas du tout, et un 7 si elle est tout à fait d'application. Les valeurs intermédiaires indiquent dans quelle mesure l'affirmation vous convient plus ou moins ou se produit souvent ou moins souvent.

Lorsque quelque chose me dérange ...

		1	2	3	4	5	6	7
1	Je garde à l'esprit que des choses bien pires pourraient se produire							
2	Je regarde Netflix ou quelque chose de similaire pour me détendre							
3	Je ne veux voir personne pendant un certain temps							
4	Je me mets à râler							
5	Je baisse les bras et n'arrive à rien							
6	Je me trouve stupide et je me réprimande							
7	Je suis en colère contre l'autre personne qui a causé cela							
8	Je m'avoue vaincu pour éviter les problèmes							
9	J'accepte la situation, même si j'en ai assez							
10	Je le partage avec quelqu'un							

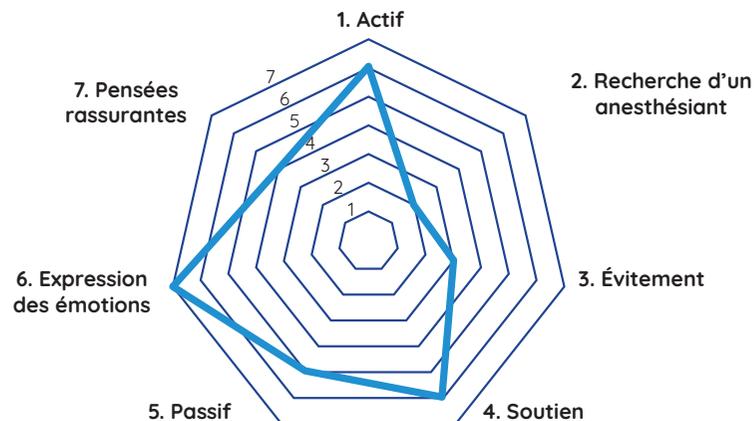
		1	2	3	4	5	6	7
11	J'interviens immédiatement pour régler le problème							
12	Je me dis que tout ira bien							
13	Je vois cela comme un défi							
14	Je dissipe temporairement mes inquiétudes en m'absentant quelque temps							
15	Je vais attendre et voir							
16	Je vais boire, fumer, manger ou faire plus d'exercice pour me détendre							
17	Je cherche une distraction							
18	Je fais face à la situation en l'observant de tous les côtés							
19	Je trouve cela trop difficile, alors j'évite							
20	Je reste optimiste							
21	Je garde mon calme et résous le problème							
22	J'envisage différentes solutions							
23	Je vais résoudre le problème de manière ciblée							
24	Je vais ruminer le passé							
25	Je rencontre une personne joyeuse pour m'aider à sortir du marasme							
26	J'essaie de fuir la situation							
27	Je me défoule sur les autres							
28	Je pars du principe que le meilleur reste à venir							
29	Je demande de l'aide à quelqu'un							
30	Je suis grincheux envers les autres qui ne peuvent rien y faire							
31	Je m'évade dans des rêveries							
32	D'abord, je mets une hiérarchie (un ordre) dans les problèmes							
33	Je me laisse totalement submerger par les problèmes							
34	Je pense à d'autres choses sans aucun rapport							
35	J'essaie de me sentir plus à l'aise d'une manière ou d'une autre							
36	Je pense que d'autres ont aussi des difficultés parfois							
37	Je me dis qu'après la pluie vient le beau temps							
38	Je demande du soutien en montrant mes sentiments							
39	Je cherche le réconfort et la compréhension							
40	Je lâche prise							
41	Je réagis par des remarques cyniques							
42	Je montre que quelque chose me trouble							
43	J'en parle à mes amis ou à ma famille							
44	Je laisse les choses suivre leur cours							
45	Je pense : tout ira bien							
46	Je me sens comme paralysé							
47	Je crie à qui veut l'entendre combien j'ai été maltraité							
48	Je demande conseil à quelqu'un							
49	Je ne fais pas grand-chose							

Additionnez les scores des groupes de questions ci-dessous et divisez-les par 7 pour chaque groupe, arrondissez aux nombres entiers et enregistrez votre score :

1	11, 13, 18, 21, 22, 23 et 32	Score 1 =
2	2, 14, 16, 17, 25, 34 et 35	Score 2 =
3	8, 9, 15, 19, 26, 40 et 44	Score 3 =
4	10, 29, 38, 39, 42, 43 et 48	Score 4 =
5	3, 5, 24, 31, 33, 46 et 49	Score 5 =
6	4, 6, 7, 27, 30, 41 et 47	Score 6 =
7	1, 12, 20, 28, 36, 37 et 45	Score 7 =

Placez les scores dans le schéma ci-joint (diagramme radar) et reliez les points. Vous pouvez maintenant voir quel est votre schéma de réaction préféré face à des revers de fortune. C'est ce que l'on appelle également le « style d'adaptation ». Vous avez maintenant noté les sept styles différents ci-dessous. Plus le score est élevé, plus vous êtes enclin à utiliser ce style d'adaptation en cas de stress.

### Exemple



### 1. Résolution active

Vous réfléchissez logiquement à un problème, envisagez les différentes options pour le résoudre et faites un choix déterminé. Si le problème est complexe, vous le divisez en plusieurs parties et abordez ces parties une par une. Cette stratégie est souvent efficace mais échoue lorsque le problème ne peut être résolu. Il s'agira alors d'une bataille perdue d'avance.

### 2. Recherche d'un anesthésiant

Sur le plan émotionnel, vous fuyez le problème ou l'échec. Vous ne l'affrontez pas, mais vous cherchez du réconfort. Cela peut être dans l'alcool, les drogues ou le tabac mais aussi dans le travail. Cette stratégie peut également fonctionner. Exemple : Vous êtes affecté par une expérience désagréable avec un(e) ami(e). Vous ne pouvez rien faire à ce moment-là et prenez un bain chaud pour vous sentir un peu mieux.

### 3. Évitement

Vous prétendez que le problème n'existe pas, vous vous en détournez. Parfois ce n'est pas grave, mais pas toujours efficace.

### 4. Soutien social

Ce style consiste à rechercher le soutien et le réconfort des autres. Vous demandez de l'aide pour résoudre le problème ensemble. En général, ce style fonctionne bien.

### 5. Approche passive

Vous vous sentez impuissant. Vous avez l'impression de ne rien pouvoir y faire et n'entrez donc rien. Cela fonctionne parfois car certains problèmes se résolvent d'eux-mêmes. Mais souvent, cela se retourne contre vous et la situation s'aggrave parce que vous l'avez laissée suivre son cours. Ce style d'adaptation est assez similaire à celui de l'évitement. On ne fait pas l'autruche, on ne fait rien du tout.

## 6. Expression des émotions

Ce style d'adaptation est souvent libérateur pour vous-même, mais pas pour votre entourage. Vous montrez de la colère, exprimez de la frustration et de la tension. Parfois, vous vous comportez de manière asociale et agressive. Cela peut aider de temps en temps parce que vous vous débarrassez de votre tension. Sur le lieu de travail, cependant, ce style d'adaptation suscite souvent beaucoup de tension chez les autres.

## 7. Des pensées rassurantes

Ce style d'adaptation est utilisé pour se calmer. Vous ne jetez pas de l'huile sur le feu. Il est inefficace si vous vous laissez berner. Si le problème appelle vraiment une solution, se dire « tout ira bien » ne sert à rien.

## 5. Test : ma résilience

Une bonne connaissance de soi peut vous aider à prendre soin de vous et à faire des ajustements opportuns si vous sentez que votre résilience diminue. De temps en temps, posez-vous les questions suivantes.

		Oui	Non
1	Est-ce que je m'engage dans ce que je considère comme important dans ma vie et dans mon travail ? (Et qu'est-ce qui est important à mes yeux ?)		
2	Ai-je des objectifs concrets qui me stimulent et qui sont à ma portée ? (Et quels sont mes objectifs et mes défis ?)		
3	Est-ce que j'accorde l'attention que je veux à mes différents domaines de vie ? (A quoi je ne fais pas assez attention ?)		

		Oui	Non
4	Est-ce que je fais suffisamment de choses qui me donnent de l'énergie ? (Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ?)		
5	Est-ce que j'interagis suffisamment avec les personnes qui me donnent de l'énergie ? (Qui me donne de l'énergie ?)		
6	Suis-je suffisamment conscient-e de ce qui dévore mon énergie et est-ce que je fais quelque chose pour y remédier ? (Qu'est-ce qui consomme mon énergie ? Que vais-je faire à ce sujet ?)		
7	Est-ce que je porte un regard suffisamment critique sur mes schémas de pensée et les change s'ils ne m'aident pas ? (Quels sont les schémas de pensée qui me gênent ? Comment puis-je les changer ?)		
8	Est-ce que je porte un regard suffisamment critique sur mes conditions de travail et de vie et fais ce que je peux pour les optimiser en permanence ? (Quel est le premier petit pas que je peux faire maintenant pour améliorer quelque chose ?)		
9	Est-ce que je fais suffisamment attention aux signaux de mon corps ? Puis-je vraiment me centrer sur moi et « sentir » où il y a des tensions ou ce qui a besoin d'attention ?		
10	Est-ce que je prends suffisamment soin de mon corps : alimentation saine, exercice, relaxation, plein air, suffisamment de sommeil ? (Quelle serait une petite amélioration sur laquelle je pourrais commencer à travailler aujourd'hui ?)		
11	Est-ce que je propose suffisamment de défis, est-ce que je suis capable de réagir avec vivacité à de nouvelles situations, au changement ? (Dans quel domaine existe-t-il actuellement une opportunité d'apprentissage ? Ou bien où puis-je créer une opportunité d'apprentissage ?)		

		Oui	Non
12	Est-ce que je fais suffisamment attention à mon environnement : est-ce que j'arrive à mettre de l'ordre et à jeter ce dont je n'ai plus besoin ?		
13	Puis-je m'exprimer de manière adéquate, parler à des amis et à des collègues, peut-être à mon supérieur, de comment je me sens, de ce que je fais ? (Qu'est-ce j'ai sur le cœur ?)		
14	Suis-je capable de profiter et d'apprécier ce que la vie m'apporte ? Puis-je essayer aujourd'hui d'avoir une intention positive dans les choses que je fais dans le moment présent, sans pensées « polluantes » ou inquiétudes concernant le passé ou l'avenir ?		
15	Puis-je parfois rire de moi-même et relativiser les choses de manière humoristique ?		
16	Puis-je regarder les événements ou les problèmes désagréables d'une manière totalement différente, de sorte qu'ils deviennent un peu moins graves ou sérieux ?		
<b>Total</b>			

Comptez le nombre de fois où vous répondez « oui » à ces questions et félicitez-vous si vous pensez que vous vous en sortez bien, que vous prenez bien soin de vous. Si vous avez l'impression de ne pas avoir assez de « oui », choisissez l'un des points d'action suivants et mettez-vous au travail.

Ma première action est :

.....

.....

## 6. À qui puis-je m'adresser en cas de problèmes psycho-sociaux, comme le stress par exemple ?

### 6.1 Interne

Parlez-en ! Vous pouvez le faire auprès de votre employeur, de votre supérieur hiérarchique, de votre responsable des ressources humaines ou de vos collègues, mais vous pouvez certainement vous adresser à :



**Personne de contact interne 'Sécurité au travail' (Conseiller en prévention)**

Nom :

Tél. :

E-mail :



**Personne de contact externe 'Sécurité au travail'**

Organisation :

Nom :

Tél. :

E-mail :

## 6.2 Externe

Service	Quoi ?	Tél.	E-Mail	WWW
Le médecin du travail	Soutien médical			
Médecin de famille	Aide médicale			
Psychologue	Assistance psychologique			<a href="http://www.compsy.be/fr/psychologist/search">www.compsy.be/fr/psychologist/search</a>
Ligne d'écoute du centre de prévention du suicide	Questions sur le suicide	0800 32 123		<a href="http://www.preventionsuicide.be">www.preventionsuicide.be</a>
SEPPT	Service externe pour la prévention et la protection au travail			<a href="http://www.beswic.be/fr/politique-du-bien-etre/structures-et-organisations/service-externe-pour-la-prevention-et-la-protection-au-travail-seppt?language=fr">www.beswic.be/fr/politique-du-bien-etre/structures-et-organisations/service-externe-pour-la-prevention-et-la-protection-au-travail-seppt?language=fr</a>
Infor drogues	Assistance alcool et drogue			<a href="http://www.infordrogues.be">www.infordrogues.be</a>
Je me sens bien au travail	Bien-être au travail			<a href="http://www.jemesensbienautravail.be/fr">www.jemesensbienautravail.be/fr</a>
Se sentir bien au travail	Outils de prévention des risques psychosociaux.			<a href="http://www.sesentirbienautravail.be">www.sesentirbienautravail.be</a>



**VOLTA**

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK  
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Avenue du Marly 15/8  
1120 Bruxelles



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT