



mieux

vivre au travail

numéro 15

octobre / novembre / décembre 2012

EIPAS en 2012

1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites aux risques psychosociaux et des diagnostics, en partenariat avec la DIRECCTE Auvergne
- De nouvelles formations (consulter www.eipas.org)
- Des accompagnements collectifs tel. : 06 37 89 50 13

2 Pour les personnes en souffrance au travail

Des ateliers collectifs

- Affirmation de soi tel. : 04 73 70 76 91
- Relaxation, pleine conscience tel. : 04 73 70 76 91
- Sophrologie tel. : 06 82 94 19 17

Des consultations psychologiques

- A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91
- A Thiers, tel : 04 73 68 14 28
- A Issoire, tel : 06 69 03 93 55

3 Comme les années précédentes, des rendez-vous avec le grand public et des conférences gratuites.

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CHU de Clermont-Fd.

Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, AIST63.

Dr. Bernadette Rodier, médecin de prévention du Rectorat de Clermont-Fd.

Dr. Véronique Gabet, médecin de prévention du Ministère de la Justice.

Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress (EIPAS)
Directeur de la publication :
Docteur Denise Lanoir
Tél.: 06 37 89 50 13
Parole de psy : Agnès Sabatier
Photo : copyright Nathalie Bertron



Mieux gérer le stress, c'est bon pour la santé

Le 14 septembre 2012, les résultats d'une grande enquête européenne ont été publiés dans *The Lancet* : Les personnes exposées au stress au travail auraient un risque de 23 % plus élevé que celles qui n'y sont pas exposées de faire un infarctus. Cette étude a été menée sur près de 200 000 individus en Europe, par le IPD-WORK Consortium, qui regroupe treize cohortes dans 7 pays européens, dont la cohorte française GAZEL constituée de près de 20 000 agents d'EDF-GDF suivie depuis 1989. C'est la plus large analyse jamais conduite sur l'association entre le stress au travail et la survenue d'événements coronariens.

En France chaque année, 3 400 à 4 000 accidents coronariens pourraient être imputables au stress, d'après Marcel Goldberg, Inserm.

Le stress peut également être à l'origine de troubles du rythme cardiaque, et favoriser l'hypertension artérielle.

Le stress ne touche pas que le système cardiovasculaire. Il peut avoir un impact sur tout l'organisme.

Un niveau élevé d'hormones du stress (adrénaline et cortisol) altère à moyen terme le fonctionnement du système nerveux. Le sommeil est perturbé. L'excès de cortisol freine la

croissance de nouveaux neurones dans l'hippocampe et entrave le fonctionnement des récepteurs de la sérotonine, entraînant ainsi des troubles de la mémoire et de l'humeur. L'évolution vers une dépression peut être favorisée à long terme. Il a été évalué qu'environ une personne sur cinq connaîtra au moins un épisode dépressif dans sa vie dû au stress chronique. De plus, le stress peut entraîner la survenue de troubles psychiatriques chez des individus auparavant en bonne santé.

Le stress joue un rôle important dans de nombreuses affections dermatologiques. Il favorise notamment les poussées de psoriasis ou d'acné.

Il peut aussi affecter le système digestif en favorisant les ulcères digestifs, les troubles du transit intestinal, les poussées d'inflammation dans certains pathologies intestinales.

Il perturbe le fonctionnement du système endocrinien, en particulier des glandes surrénales et de la thyroïde.

Le stress peut favoriser les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les lombalgies. Un travailleur stressé contracte ses muscles de manière excessive et inadéquate quand il soulève une charge : il contracte des muscles qui, normalement, devraient rester au repos, ce qui peut avoir

pour effet d'appliquer des forces qui ne sont plus dans l'axe de la colonne vertébrale. Ces tensions musculaires inadaptées peuvent provoquer des lombalgies à moyen terme.

Le stress, à travers les effets du cortisol, a un impact sur le fonctionnement du système immunitaire, rendant plus vulnérable aux infections. De plus, il a été démontré que certains traits de personnalité (tendance névrotique : humeur changeante, nervosité importante, mauvaise gestion du stress) pouvaient altérer la production d'anticorps.

Le stress modifie le métabolisme du glucose en interférant notamment avec l'insuline. Il favorise le syndrome métabolique (état pathologique qui précède le diabète). Il a également un impact sur le métabolisme des lipides.

Le stress chronique peut conduire à l'épuisement professionnel. Les symptômes de l'épuisement sont notamment une fatigue physique, mentale et émotionnelle importante et persistante, des troubles de l'humeur, un sentiment d'incompétence, une diminution de la motivation, une baisse de l'estime de soi.

Apprendre à mieux gérer son stress est donc un moyen de préserver sa santé.

D.L.

La pleine conscience est une technique scientifiquement validée, utilisée dans le traitement de la dépression, de la douleur chronique ou encore pour la gestion du stress. Elle nous apprend à modifier notre rapport aux événements, à prendre distance par rapport aux pensées, émotions ou sensations qui peuvent nous submerger.

Lors d'un précédent article, nous avons vu que pour lâcher prise, prendre du recul, on devait s'exercer à porter son attention délibérément, sans jugement, et avec bienveillance sur le moment présent, instant après instant. Ainsi, le niveau de stress psychologique dépendra de notre interprétation des événements, c'est-à-dire de notre capacité à s'accorder au changement, ou au contraire, à faire de chaque obstacle une occasion de combat et d'inquiétude. Si nous n'y prêtons pas attention, nous risquons de nous noyer dans la routine quotidienne et de ne pas nous rendre compte que chaque jour peut être considéré comme différent du précédent, un peu comme une aventure. Introduire la pratique méditative dans sa vie professionnelle améliore la communication, la prise de décision, la créativité, les performances.

“ Considérer chaque jour comme une aventure ”

Voici quelques conseils pour réduire le stress professionnel (d'après Jon Kabat Zinn)

1. Au réveil, passer en revue rapidement les tâches ou activités à réaliser dans la journée. N'oubliez pas que cela peut ou pas se passer comme prévu ! Prenez un instant pour vous, en profitant de ce moment de calme. Utilisez cet instant pour vous dire que c'est votre choix de vous lever et d'aller au travail.
2. A partir de ce moment, essayez au maximum de profiter de chaque instant. Vous allez mettre de l'attention dans chaque tâche que vous allez faire pour vous préparer (douche, préparation du déjeuner, discussion avec le conjoint ou les enfants...)
3. Quand vous partez de la maison, prenez le

temps de dire au revoir à vos proches, pas de manière mécanique, mais plutôt comme un moment sur lequel on s'arrête un peu plus longtemps, un moment agréable. Si par contre, vous êtes le premier ou la première à partir, vous pouvez laisser une attention à vos proches comme par exemple un petit « bonjour » écrit sur la table ou une autre petite attention qui fait plaisir à tout le monde.

4. En vous rendant à votre travail, encore une fois, prenez le temps d'être dans l'instant présent et d'accueillir de manière bienveillante ce qui se passe en vous. Si vous y allez en voiture, essayez de conduire consciemment, c'est à dire de mettre le radio le moins souvent possible pour vous permettre de centrer votre attention sur ce que vous êtes en train de faire (passer par tel chemin, tenir le volant de telle manière...). Si vous êtes à pied, tenez la marche en pleine conscience, pour ressentir ce qui se passe dans votre corps, lorsque vous vous tenez debout, ou que vous avancez doucement, consciemment. Quel que soit votre moyen de transport, essayez le plus possible de rester centré(e) sur ce qui se passe en vous, d'être attentif(ve) à l'instant et ce, toujours en respirant.
5. Lorsque vous serez à votre travail, là encore vous allez prendre le temps de vous détendre physiquement. Essayez le plus possible de gérer vos tensions musculaires en respirant et en adoptant une position agréable.
6. Utilisez vos poses pour vous détendre. Si vous en avez l'opportunité, prenez quelques minutes pour marcher dehors ou, si ce n'est pas possible, restez assis à votre bureau et concentrez vous sur le souffle de votre respiration.
7. La pause de midi doit rester un moment agréable. Si c'est possible, mangez avec des gens dont la présence est agréable. Si vous êtes seul(e), essayez de profiter de ce moment en silence. Dans tous les cas, il est intéressant de pouvoir, autant que possible, manger en pleine conscience.
8. Un autre bon moyen de réduire le stress est la pratique du sport. Si c'est possible, essayez une ou plusieurs fois par semaine de faire une activité physique pendant la pause déjeuner ou après le travail. Toujours la même indication : faire du sport avec toute votre présence.
9. Quand vous vous déplacez dans l'enceinte de

votre bureau, ne vous déplacez pas en courant (si ce n'est pas nécessaire ou faites le en pleine conscience). Prenez le temps de marcher.

10. Pendant la journée de travail, il serait intéressant d'arrêter toute activité, pendant une minute, toutes les heures. Cela paraît énorme mais ce n'est rien, comparé au temps perdu à rêvasser ou à stresser dans la journée ! Pendant cette minute, on prend le temps de focaliser son attention sur sa respiration.
11. Prenez conscience de vos relations avec vos collègues. On peut se demander ce qui va et ce qui ne va pas dans nos relations aux autres. Focaliser notre attention sur nos interactions nous permet de mieux comprendre ce qui ne va pas et ce qu'on pourrait mettre en place pour les améliorer. Le ton de la voix, le sourire, ou encore le langage corporel peuvent faciliter une meilleure communication.
12. Faites le bilan de la journée. Prenez conscience de ce qui a été fait et de ce qui ne l'a pas été. Prenez le temps de programmer la journée du lendemain. Il est important dans ce temps de « bilan de journée » de diriger son attention sur tout ce qui a été réalisé et en particulier sur les réussites !
13. De la même manière que vous êtes arrivé sur votre lieu de travail en pleine conscience, vous allez le quitter en pleine conscience. Par contre, en cette fin de journée, vous allez prendre conscience des tensions dans votre corps, vous allez vous demander si vous vous sentez épuisé ou pas, où se situe la fatigue dans votre corps ?
14. - Au moment d'arriver à votre domicile, prenez ce temps d'arrêt qui va vous permettre de focaliser votre attention sur ce que vous êtes en train de faire « j'ouvre ma porte et je rentre chez moi ». Ce moment de transition va vous permettre de vous recentrer et d'être plus présent pour vos proches.
15. Lorsque vous êtes chez vous, encore une fois essayez le plus possible de réaliser les tâches en pleine conscience, sans oublier d'utiliser la respiration.

Bien sûr, tout ceci reste des suggestions et non des points qu'il faut absolument réaliser. Chacun doit mettre en place les stratégies qui lui semblent les plus pertinentes dans chaque situation.

A.S.



Centre EIPAS

16 E, rue Gaultier de Biauzat - 63000 Clermont-Fd
Contact
E-mail : eipas@orange.fr
Pour vous inscrire à une formation : 06 37 89 50 13
Pour un rendez-vous de consultation : 04 73 70 76 91
Pour tout autre renseignement : 06 37 89 50 13

www.eipas.org

> actu EIPAS

Nouveau EIPAS à Issoire

Une nouvelle consultation psychologique s'ouvre à Issoire, en partenariat avec le CCAS, à la Maison du Social,

24, rue de la Berbiziale

Les rendez-vous sont pris directement auprès de la psychologue, Kadidiatou Diallo,

tel : 06 69 03 93 55

EIPAS à Thiers

à l'Atrium, 25 avenue des Cizolles

et à Pont-du-Château

2 rue du Grand Four

Les rendez-vous sont pris directement auprès de la psychologue, Martine Malterre

Prochaine Conférence EIPAS

Le 20 novembre 2012

L'esprit d'équipe menacé Comment le sauver ?

Christian Godin à 20h au CRDP

15 Rue Amboise à Clermont-Ferrand

À une époque où les différentes tâches sont de plus en plus intégrées dans un système désormais mondial, de plus en plus d'individus travaillent isolés les uns des autres. Plusieurs facteurs contribuent à cet état de fait : la concurrence, l'individualisme, la technique informatique, mais aussi des politiques managériales délibérées qui atomisent les groupes de travail.

Il n'y a pas d'équipe sans esprit. Qu'est-ce qu'une équipe ? Pourquoi est-elle à ce point menacée ? Pourquoi est-elle indispensable ? Quelles sont les raisons d'espérer que tout n'est pas perdu ?

Entrée gratuite