

# Mieux comprendre le stress



**De quoi s'agit-il  
et quoi faire ?**



# Vue d'ensemble

**Le stress affecte la santé, le bien-être et la performance au travail. C'est une affaire sérieuse.**

Même si vous ne pensez pas être sujet au stress en ce moment, vous connaissez probablement quelqu'un qui l'est. Ça peut être un membre de votre équipe, un ami ou un manager.

## Aux États-Unis

Les frais médicaux liés au stress et le nombre de journées de travail perdues coûtent à l'employeur **300** milliards de dollars **par an**



**70%** des personnes ressentent régulièrement des symptômes physiques causés par le stress



**48%** estiment que leur niveau de stress a **augmenté** au cours de ces cinq dernières années



## Au Royaume-Uni et en Europe

**70%** des personnes trouvent leur travail **stressant**



**25%** des Européens sont susceptibles de rencontrer des problèmes de santé en raison du stress au travail



**4 employés sur 10** pensent que le stress n'est pas correctement pris en charge sur leur lieu de travail



# Qu'est-ce que le stress ?

**Un état de tension mentale et émotionnelle provoqué par un environnement difficile ou angoissant.**

Oxford Dictionaries

**Une réaction négative à une pression excessive ou à tout autre type d'exigence qui leur est imposé.**

UK Health and Safety Executive (HSE)<sup>1</sup>

**Les réactions émotionnelles et physiques néfastes qui se produisent lorsque les exigences d'un emploi ne correspondent pas aux capacités, aux ressources ou aux besoins de l'employé.**

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)<sup>2</sup>

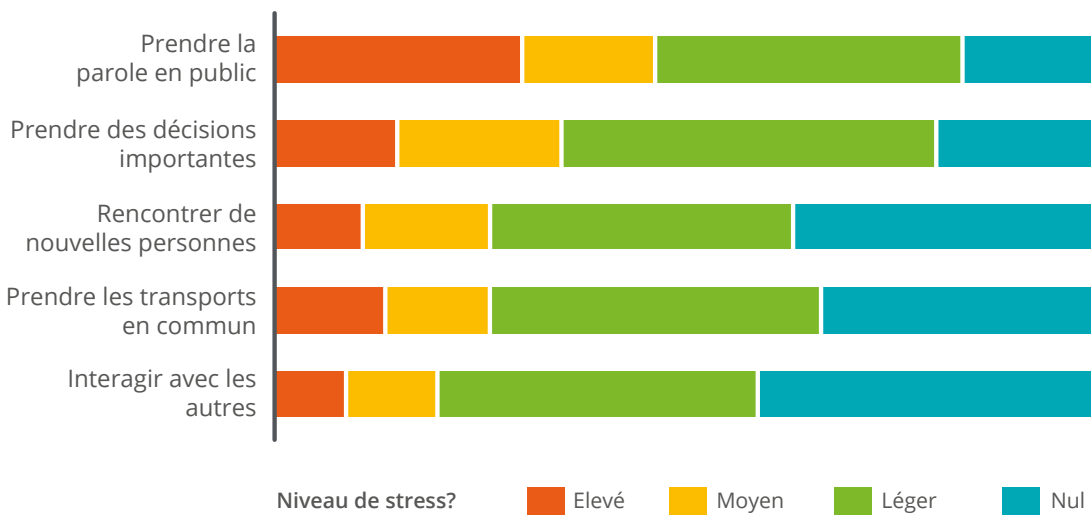
“ Ce n'est pas le stress qui nous tue, **c'est notre façon d'y réagir.** ”

Hans Selye,  
biologiste

”

# Qu'est-ce qui déclenche votre stress ?

Nous avons demandé aux personnes participant à l'enquête **ce qui les stressait :**



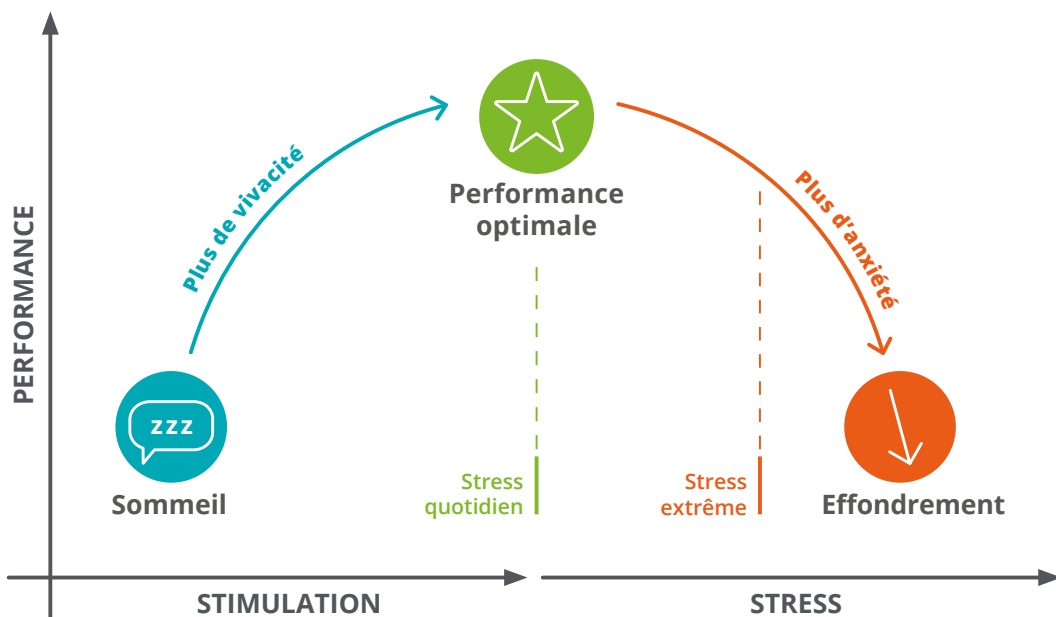
Pour développer votre **résilience**, il est essentiel de **comprendre et de savoir reconnaître:**

- Vos déclencheurs de stress
- Votre réaction face au stress
- Les stratégies d'adaptation qui fonctionnent pour vous

# Que se passe-t-il lorsque le niveau de stress augmente?

Un certain degré de stimulation et de **challenge est essentiel pour optimiser la performance**, mais au-delà d'un certain seuil, davantage de pression peut engendrer de l'anxiété et faire baisser la performance.

Sous l'effet du **stress au quotidien**, l'anxiété conduit à l'exacerbation des caractéristiques clés de votre personnalité, transformant vos **points forts en faiblesses**. Pendant de longues périodes de stress ou lors d'un stress extrême, une trop forte anxiété peut conduire à l'effondrement.



# Quelles stratégies d'adaptation fonctionnent le mieux pour vous ?

La clé pour gérer le stress, c'est de comprendre **votre personnalité**.

Par exemple, vous pourriez trouver stressant de faire de nouvelles rencontres, alors que d'autres s'épanouissent dans de telles situations. Qui dit différents types de personnes dit différentes causes de stress et par conséquent stratégies d'adaptation différentes.

Connaître votre type de personnalité aide à comprendre et à reconnaître les déclencheurs de stress chez vous et à identifier des stratégies de gestion adaptées.

## Trouver ce qui vous convient:

Par la meilleure connaissance de vous-même.

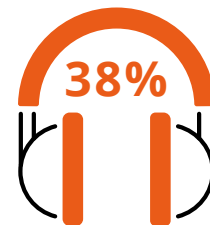
En utilisant un outil d'évaluation de la personnalité, comme le questionnaire MBTI.



Regardent la télé



Naviguent sur le web



Écoutent de la musique

# Comment agir dès maintenant?

(recommandé par l'Association américaine de psychologie)



- Solliciter l'appui de la famille et des amis
- Cultiver une vision positive de vous-même
- Faire la part des choses
- Rechercher des occasions de vous découvrir vous-même
- Prendre des mesures en cas de situations difficiles
- Ne pas considérer les crises comme des problèmes insurmontables
- Faire des choses qui vous intéressent et vous détendent
- Maintenir une vision optimiste
- Faire régulièrement de l'exercice
- Accepter que le changement fasse partie de la vie
- Fixer des objectifs réalistes en vue de les atteindre



Consultez notre Petit Guide sur la Connaissance de Soi, et pour plus d'information, rendez-vous sur [www.themyersbriggs.com](http://www.themyersbriggs.com)

“ Savoir quel effet a le stress sur vous peut vous aider à trouver des méthodes efficaces pour vous détendre [...] il n'y a pas de solution miracle, chacun a son propre chemin. Une activité centrée sur le corps, comme le yoga, ne va pas convenir à tout le monde. Tout comme la méditation n'est peut-être pas le moyen le plus efficace de réduire le stress pour certains.<sup>3</sup> ”

**Daniel Goleman,**  
auteur et psychologue

# Qui est touché par le stress ?

**45 % des journées de travail** perdues en raison de problèmes de santé sont liées au stress<sup>4</sup>

Le stress touche des **millions de personnes**.

Surmonter le stress commence ici et maintenant, et le point de départ **c'est vous**.



Travaillons donc ensemble. En vous aidant à comprendre le stress et son impact sur différents types de personnes, nous pourrions développer une stratégie d'adaptation qui fonctionne pour vous et votre équipe.

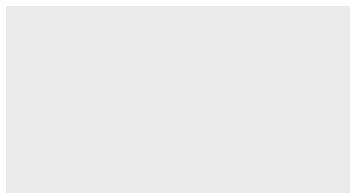
[www.themyersbriggs.com](http://www.themyersbriggs.com)



© Copyright 2018 2020 The Myers-Briggs Company. Le logo The Myers-Briggs Company est une marque ou marque déposée de The Myers & Briggs Foundation aux États-Unis et dans d'autres pays.

**Sources:** Page 2: [www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress](http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress) | [www.officevibe.com/blog/infographic-stress-at-work](http://www.officevibe.com/blog/infographic-stress-at-work) | [www.osha.europa.eu/en/surveys-and-statistics-osh/european-opinion-polls-safety-and-health-work](http://www.osha.europa.eu/en/surveys-and-statistics-osh/european-opinion-polls-safety-and-health-work) | [www.eurofound.europa.eu/publications/report/2014/eu-member-states/working-conditions/psychosocial-risks-in-europe-prevalence-and-strategies-for-prevention](http://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2014/eu-member-states/working-conditions/psychosocial-risks-in-europe-prevalence-and-strategies-for-prevention) <sup>1</sup> | [www.the-stress-site.net/definition-of-stress.html](http://www.the-stress-site.net/definition-of-stress.html) <sup>2</sup> | [www.linkedin.com/pulse/understand-five-components-stress-daniel-goleman](http://www.linkedin.com/pulse/understand-five-components-stress-daniel-goleman) <sup>3</sup> | [www.danielgoleman.info/daniel-goleman-know-your-stress-type](http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-know-your-stress-type) <sup>4</sup> Labour Force Survey, UK, 2015/2016

Cliquez ici pour ajouter votre logo



Ajoutez ici vos coordonnées