

Edito



Le stress, on en parle alors parlons en ! Et pour en parler, faut-il utiliser l'expression « gestion du stress » ? En quoi la psychologie peut agir directement sur le stress ? Cette édition n°2 de la newsletter Oxyliem vous donne quelques clés pour connaître, comprendre et agir face au stress.



ZOOM : la « gestion » du stress est elle vraiment une bonne solution ?

Vous l'aurez sans doute remarqué, les parutions, les formations sur le thème de "la gestion du stress" ne manquent pas. Et pourtant, la gestion du stress est-elle vraiment la bonne solution ?

Peut être est-il intéressant de se poser quelques questions sur l'intitulé du sujet, en reprenant mot pour mot : « la gestion est une action de gérer, d'administrer, de diriger, d'organiser quelque chose; période pendant laquelle quelqu'un gère une affaire; par exemple gérer un stock, un patrimoine, une affaire, des comptes » ...Ainsi, un bon gestionnaire ne serait-il pas celui qui sait fructifier ou maintenir ou équilibrer un bien qui lui est confié ?

Le stress est un ensemble de phénomènes physiologiques et psychologiques provoqués par de nombreuses agressions extérieures réelles ou ressenties par un individu. Nous retrouvons également la notion de trouble, tension, agression, abattement, angoisse, affliction, désolation ...Alors, si nous associons gestion et stress, nous n'avons pas fini d'en avoir, surtout si nous sommes de bons gestionnaires !

Cela peut paraître provocateur, mais l'objectif est ailleurs. Il s'agit d'un enjeu de santé publique et d'économie.

Un état de stress, s'il devient fréquent voire chronique, représente un facteur de risque pour l'individu : maladies cardio-vasculaires, auto-immunes, ulcères gastriques, addictions, troubles du comportement alimentaire, accident de la voie publique, dépressions, troubles anxieux, burn-out ...et ce n'est qu'une liste non exhaustive.

Toutes ces pathologies ont pour notre société, un coût considérable en vies humaines, et un coût financier. Ce qui, dans la conjoncture actuelle n'est pas négligeable, c'est le moins qu'on puisse dire.

Plutôt que de gérer le stress, ne serait-il pas préférable de le combattre comme tout facteur de risque ?

Pour ce faire, il existe deux pistes fondamentales à explorer :

- Apprendre à identifier tous les facteurs de stress, sans en négliger aucun, afin de réfléchir aux actions permettant de les diminuer voire de les faire disparaître lorsque cela est possible. Rappelons que toute menace réelle ou perçue par un individu représente un stresser.

- Développer un maximum de facteurs de protection contribuant à apporter des ressources nécessaires pour affronter les difficultés de vie. Rappelons, que tout ce qui apporte du plaisir, du soulagement et du contentement représente un facteur de protection.



Si nous prenons l'exemple de la relation humaine, vous conviendrez qu'elle peut être tantôt un facteur de risque, tantôt un facteur de protection. Tout faire pour l'améliorer, permet d'agir sur les deux pistes à la fois. N'est-ce pas un bon investissement ? Vous remarquerez qu'il s'agit d'une action d'humaniste et d'économiste ; pour une fois que les deux peuvent s'associer ! Vous l'aurez compris, tout ceci passe par des actions d'éducation, d'enseignement, et de formation à la fois sanitaire, psychologique, sociologique et philosophique. Tout un programme ! Mais quel enjeu...!



“

Développer la qualité du lien social pour être plus heureux au quotidien

”



Interview

Entretien avec Stéphanie Bertholon, fondatrice d'un centre de traitement du stress et de l'anxiété à Lyon.

En quoi les difficultés relationnelles peuvent agir sur le stress ?

S'il vous est arrivé d'être en conflit avec un collaborateur ou pire un proche, vous avez pu ressentir à quel point cela pouvait affecter votre humeur et occuper votre esprit. Cette situation de stress agit comme un envahisseur et peut avoir des effets sur votre motivation, vos envies, vos réalisations et impacter globalement votre qualité de vie.

Quelles sont les solutions ?

Aujourd'hui le courant de psychologie positive répond scientifiquement aux questions de l'amélioration de la satisfaction de vie ou du bonheur. De nombreux chercheurs ont ainsi démontré que la qualité du lien social y joue un rôle primordial. La psychologie de la relation d'aide propose des méthodes et des outils visant à améliorer les relations humaines. Comprendre le fonctionnement psychique, développer son empathie et son écoute aide à diminuer le stress. Tout cela favorise ainsi notre propension à être plus heureux au quotidien !

Témoignage client

Anne D. Chef de Groupe

« De part mon métier, je connais bien les problématiques liées au stress dans les entreprises. Et pourtant, en sortant de l'atelier formation sur le stress, je me suis dit : « je n'ai plus envie de travailler comme avant ! »

Quelle formation Oxyliem ?

Après la formation initiale « psychologie de la relation d'aide », vous pouvez approfondir vos connaissances sur le stress en choisissant parmi les modules 2 :

- Santé psychologique au travail :

Qu'est-ce que le stress? Les conséquences du stress? Les complications liées au stress? Anxiété et stress : quel lien ? Qu'est-ce que la dépression? Comment agir en prévention de la dépression? Le burn-out : les symptômes? Comment agir en prévention du burn out?

- Bien être et travail :

Qu'est-ce que le stress? Les conséquences du stress? Les complications liées au stress? Anxiété et stress : quel lien ? Comment agir pour réduire les facteurs de risque ? Comment développer les facteurs de protection ? Quelles sont les psychopathologies les plus fréquentes ? Comment les détecter ? Quelle conduite tenir ?

Actualités

Formation inter entreprise : initiation à la psychologie de la relation d'aide.

Jeudi 20 et vendredi 21 septembre 2012 à Paris

Jeudi 11 et vendredi 12 octobre 2012 à Lyon

Vidéo en ligne : Stress et troubles anxieux de l'adulte, par le Dr Gourmet



Retrouvez toutes les info, les programmes de formation sur notre site www.oxyliem.com