

**EN TANT QUE GESTIONNAIRE,  
PEUT-ON GÉRER LE STRESS DE NOS  
EMPLOYÉS?**



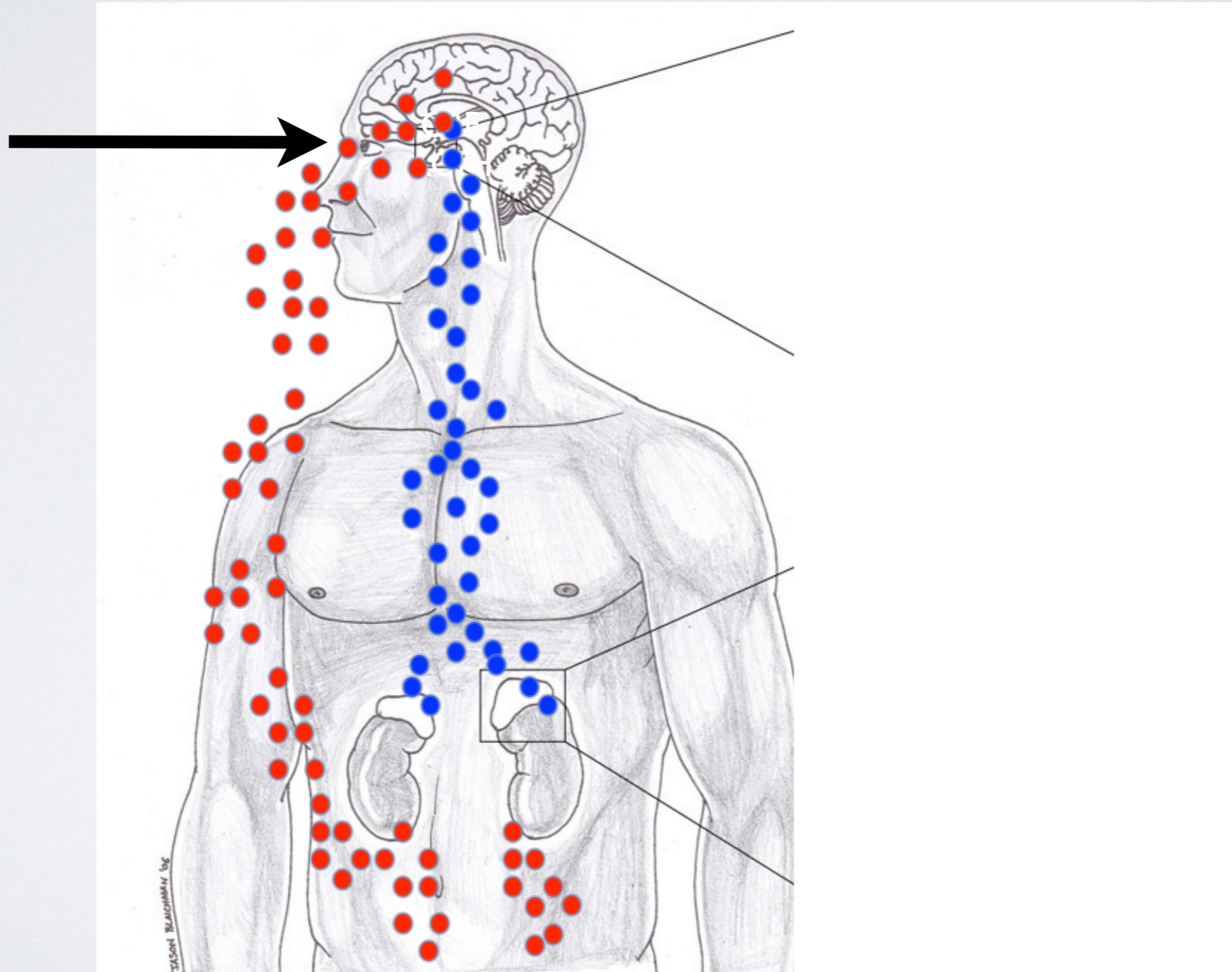
Qu'est-ce que le



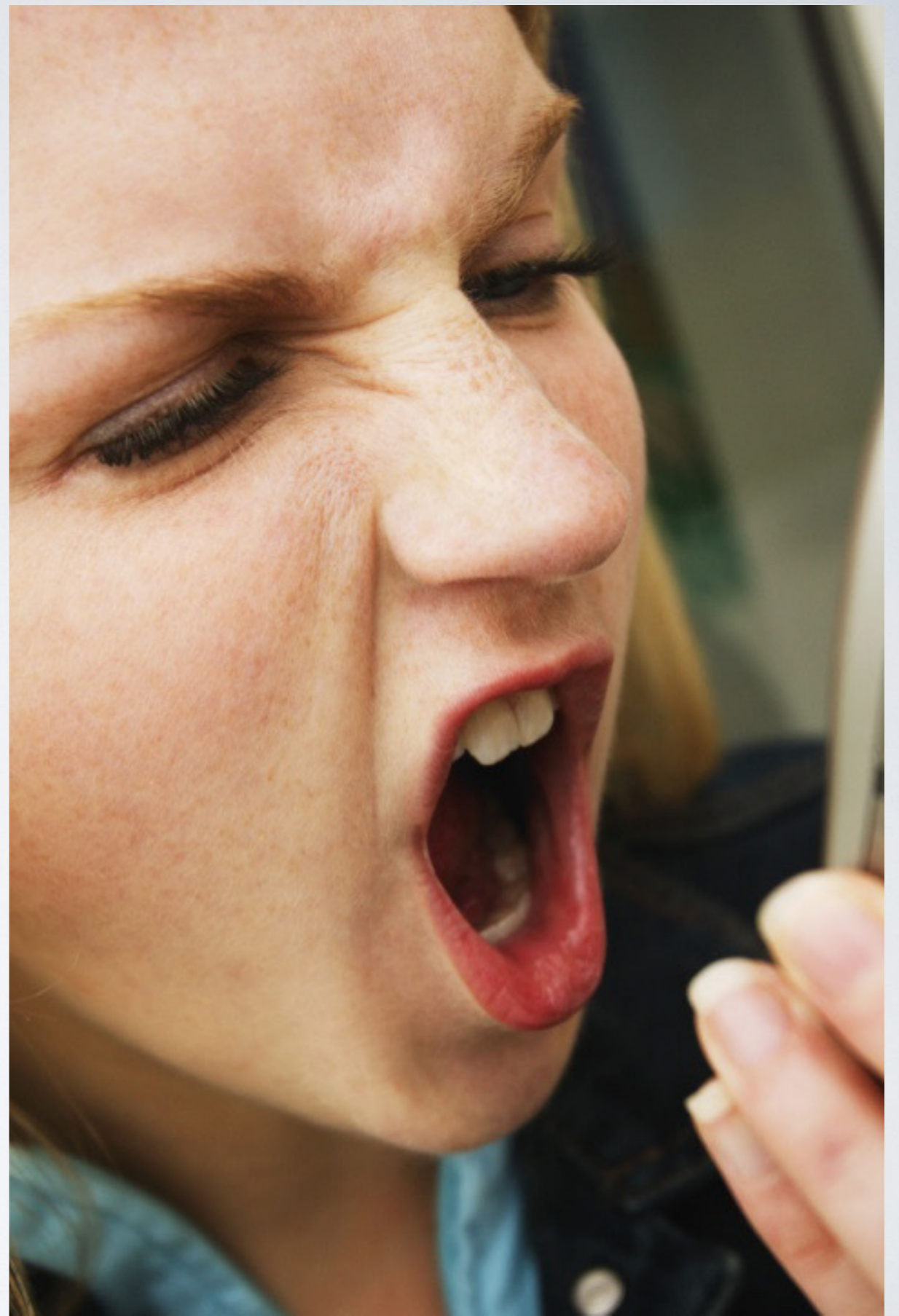
# La réponse de stress

**Anxiété, Dépression  
Épuisement professionnel**

**Stress**



Pourquoi est-on  
si stressé(e) de  
nos jours?



# Parce que deux types de stress

## ❖ STRESS ABSOLU



## ❖ STRESS RELATIF

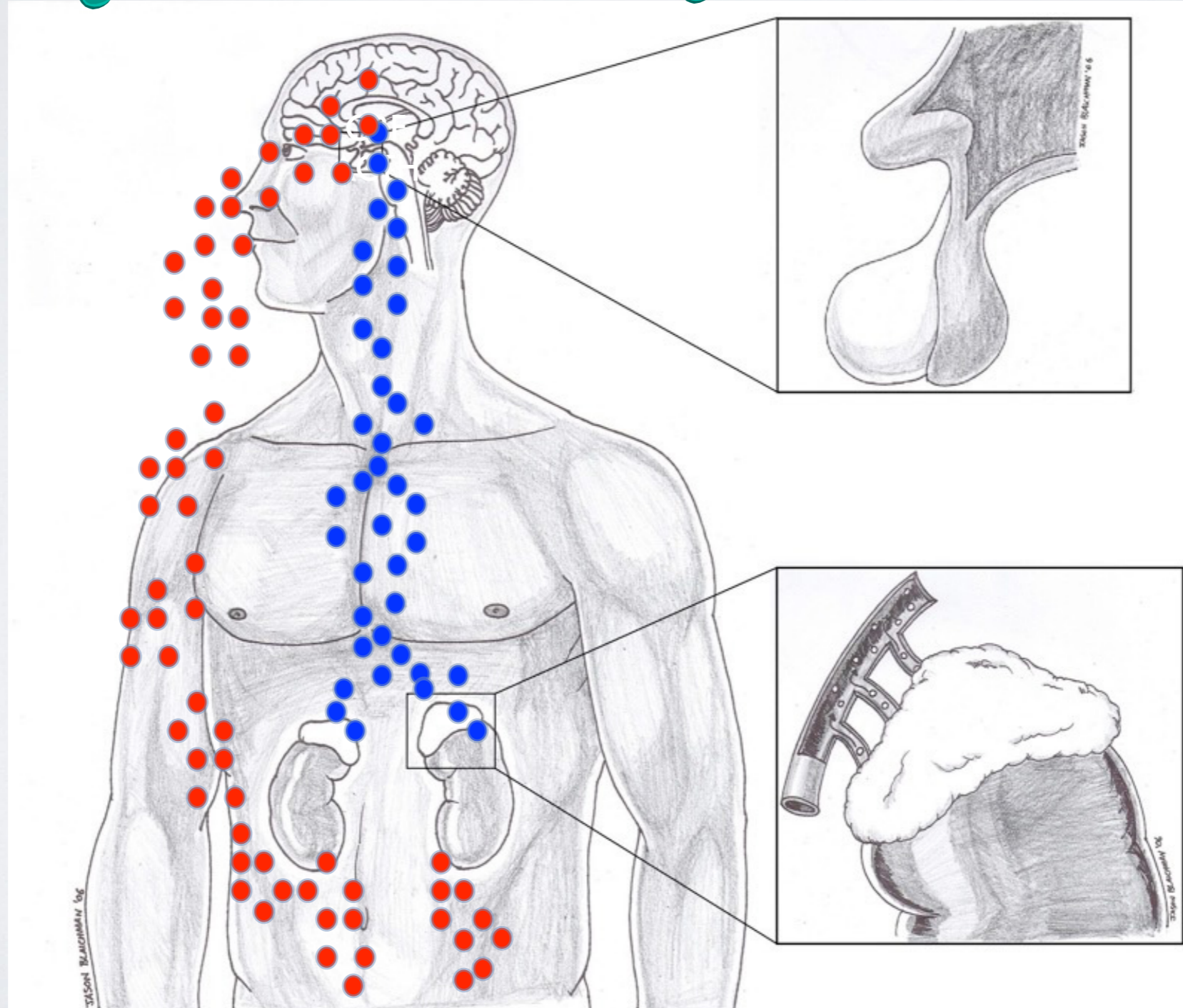
- ❖ **C**ontrôle faible
- ❖ **I**mprévisibilité
- ❖ **N**ouveauté
- ❖ **É**go menacé

Le stress, c'est du **CINÉ!**

# Comment perd-on le contrôle sur le stress?



# Attention sélective



CIBLE

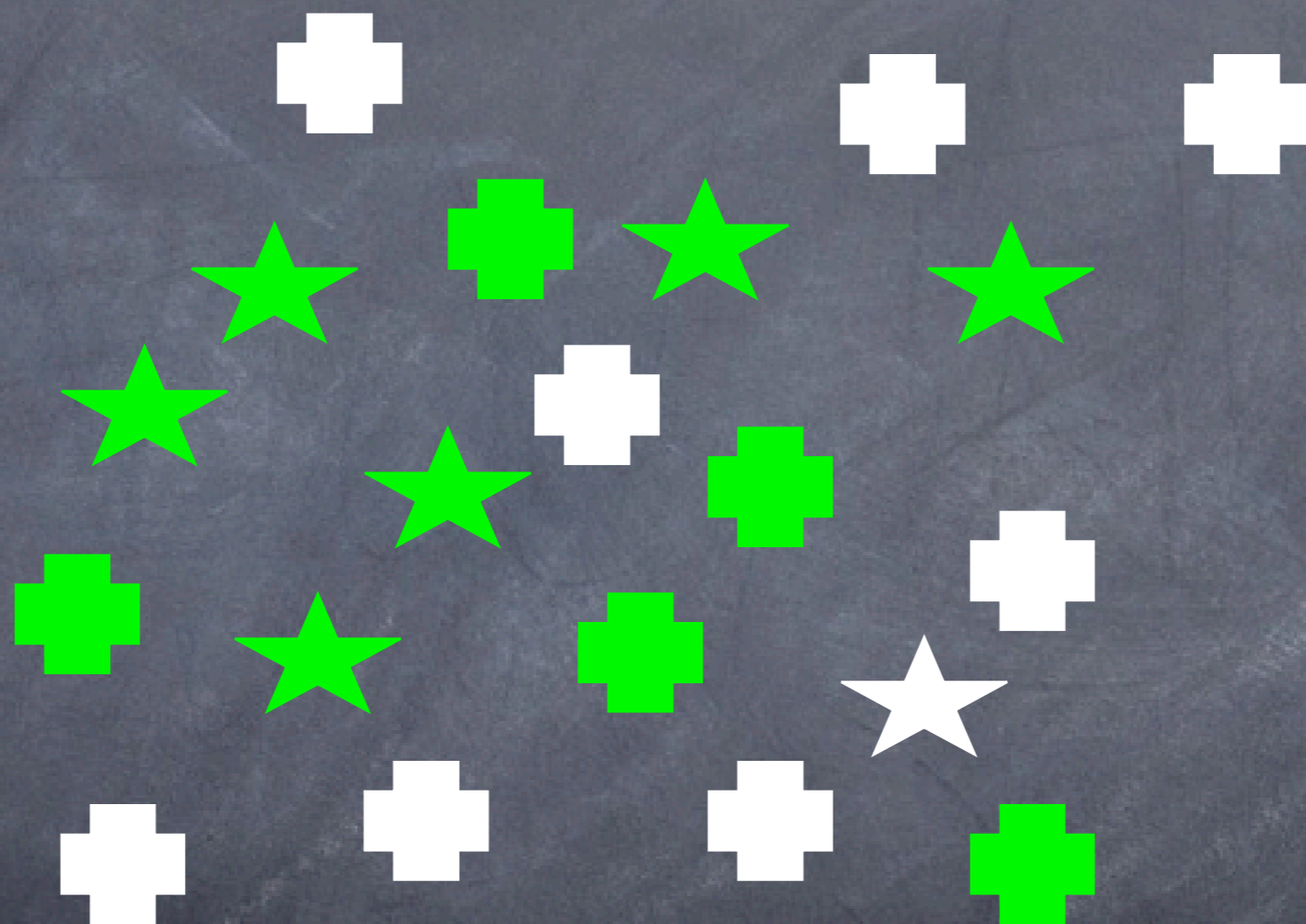




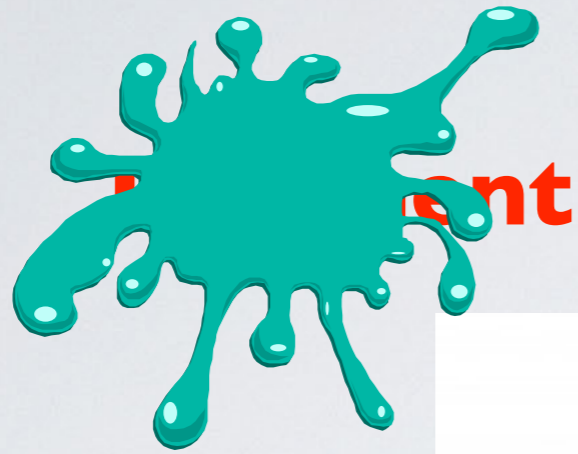








# Stress et attention sélective



Donc :

Si vous voulez gérer le stress de vos employés,  
vous devez travailler sur les déterminants  
du stress chez l'humain

- ❖ **C**ontrôle faible
- ❖ **I**mprévisibilité
- ❖ **N**ouveauté
- ❖ **É**go menacé

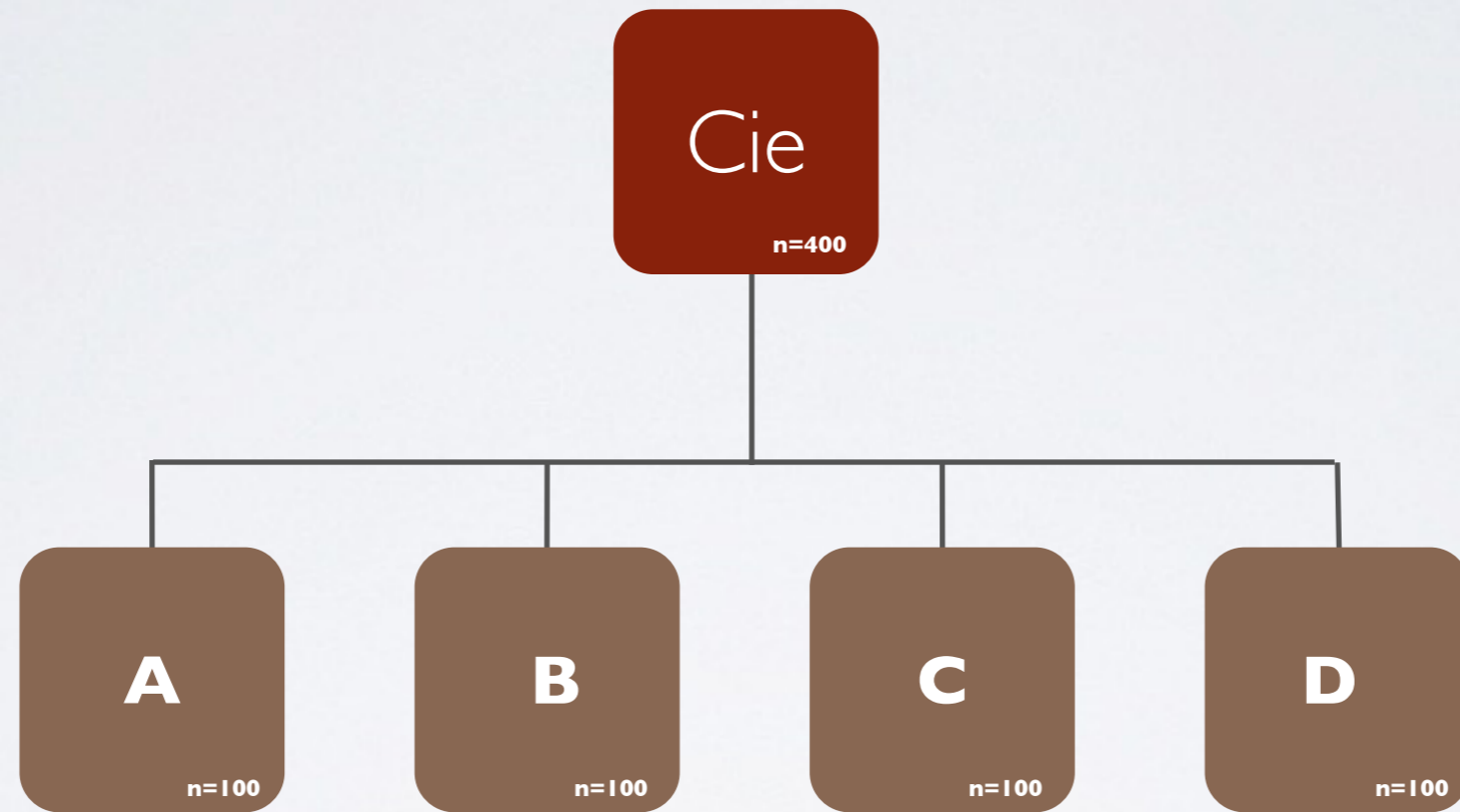
# Les 5 travaux du gestionnaire

---

I. Gérer la SOURCE du stress (CINÉ) et non ses conséquences (ex. méditation etc.)



# ORGANIGRAMME DE STRESS



**Stress**

**Subjectif**

1. Est-ce que votre travail vous stresse?

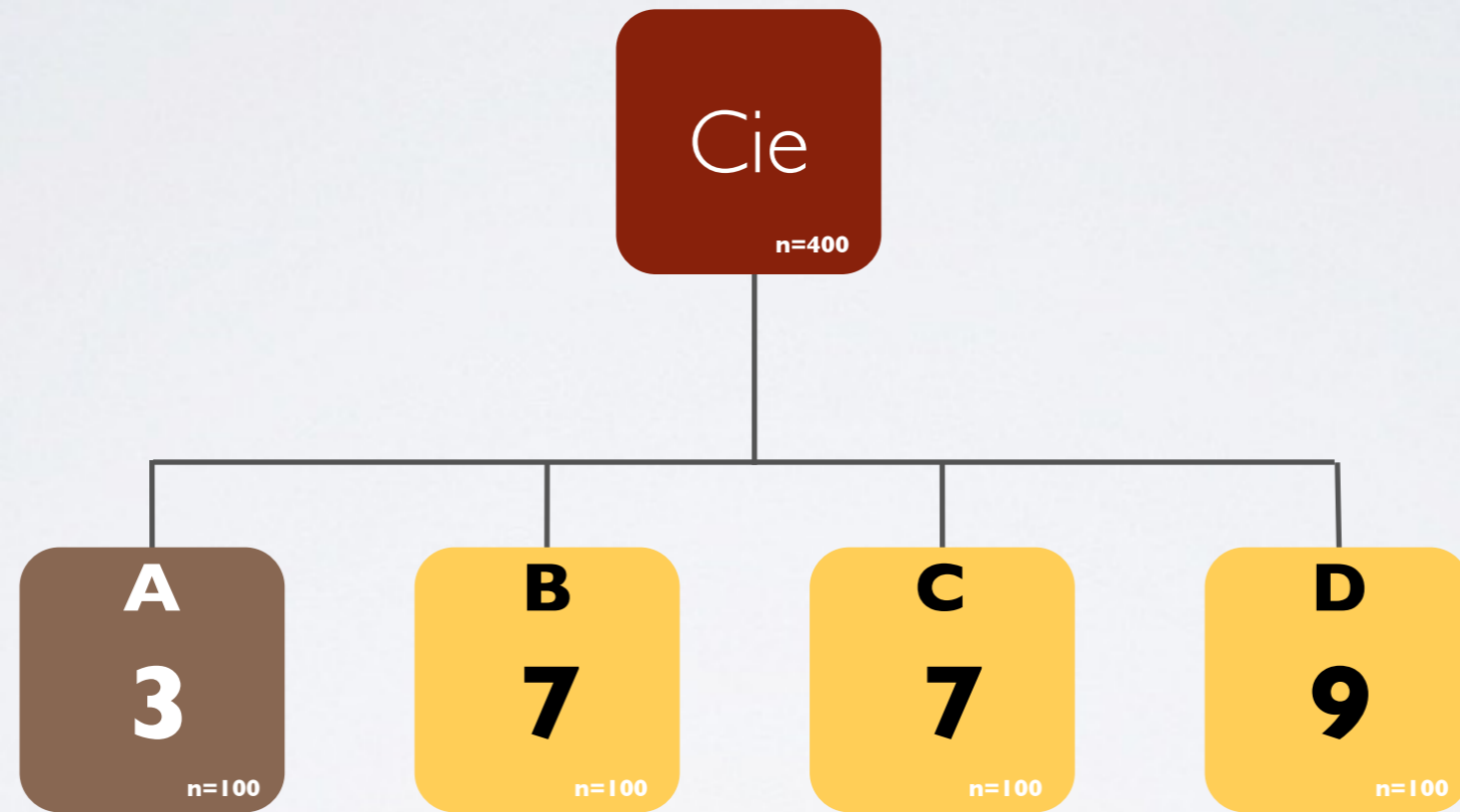
1 \_\_\_\_\_ 10

**Pas du tout**

**Extrêmement**



# ORGANIGRAMME DE STRESS



La distribution du stress est différente au sein de la compagnie

Est-ce que les CAUSES du stress sont aussi différentes selon les départements?

# ORGANIGRAMME DE STRESS

Stress Objectif

**C**

2. Dans votre travail, avez-vous l'impression de ne pas avoir le contrôle?

**I**

3. Votre travail comporte-t-il beaucoup d'imprévisibilité?

**N**

4. Votre travail comporte-t-il beaucoup de nouveauté?

**É**

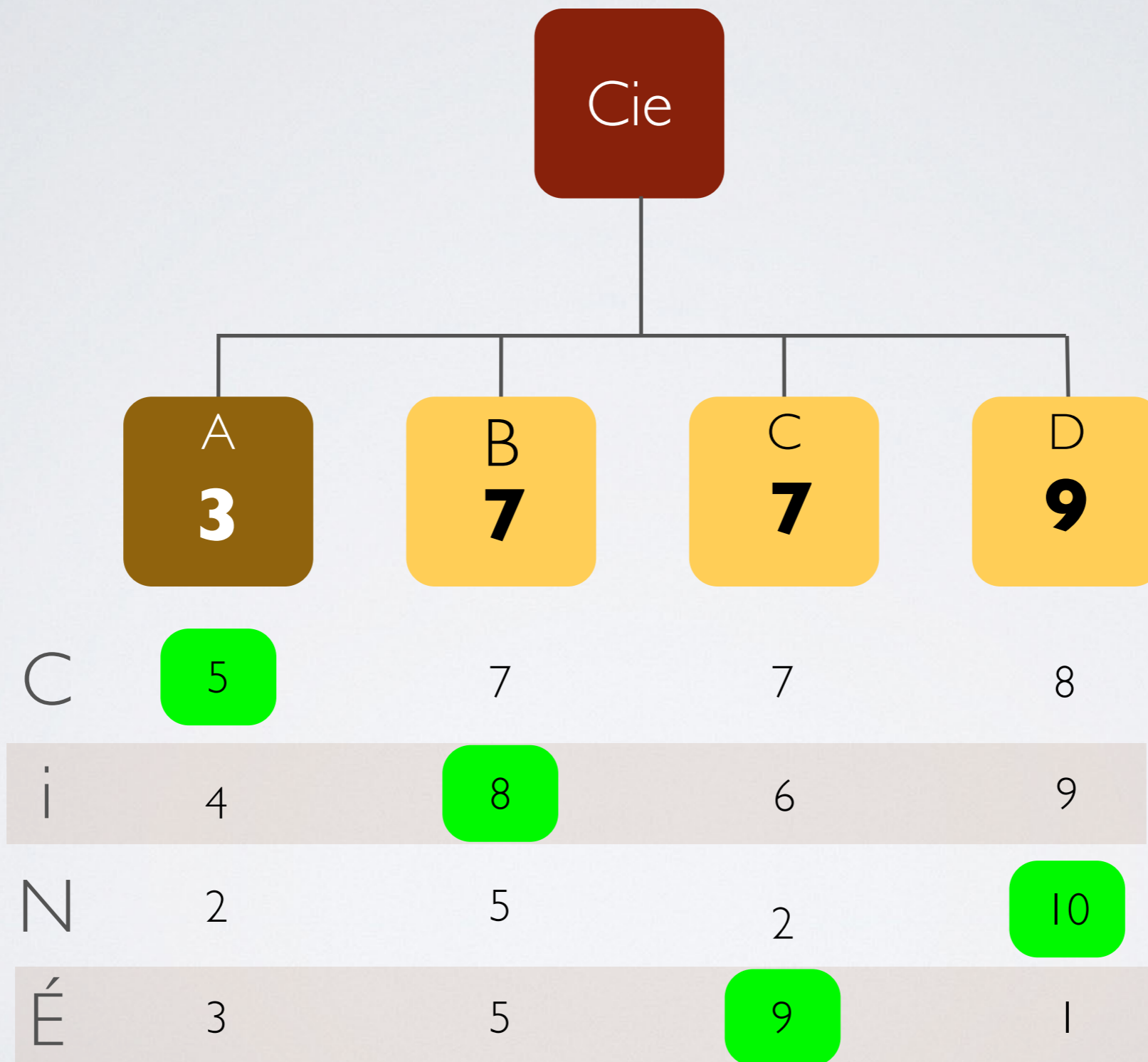
5. Avez-vous beaucoup de conflits sociaux au travail?

**1** \_\_\_\_\_ **10**

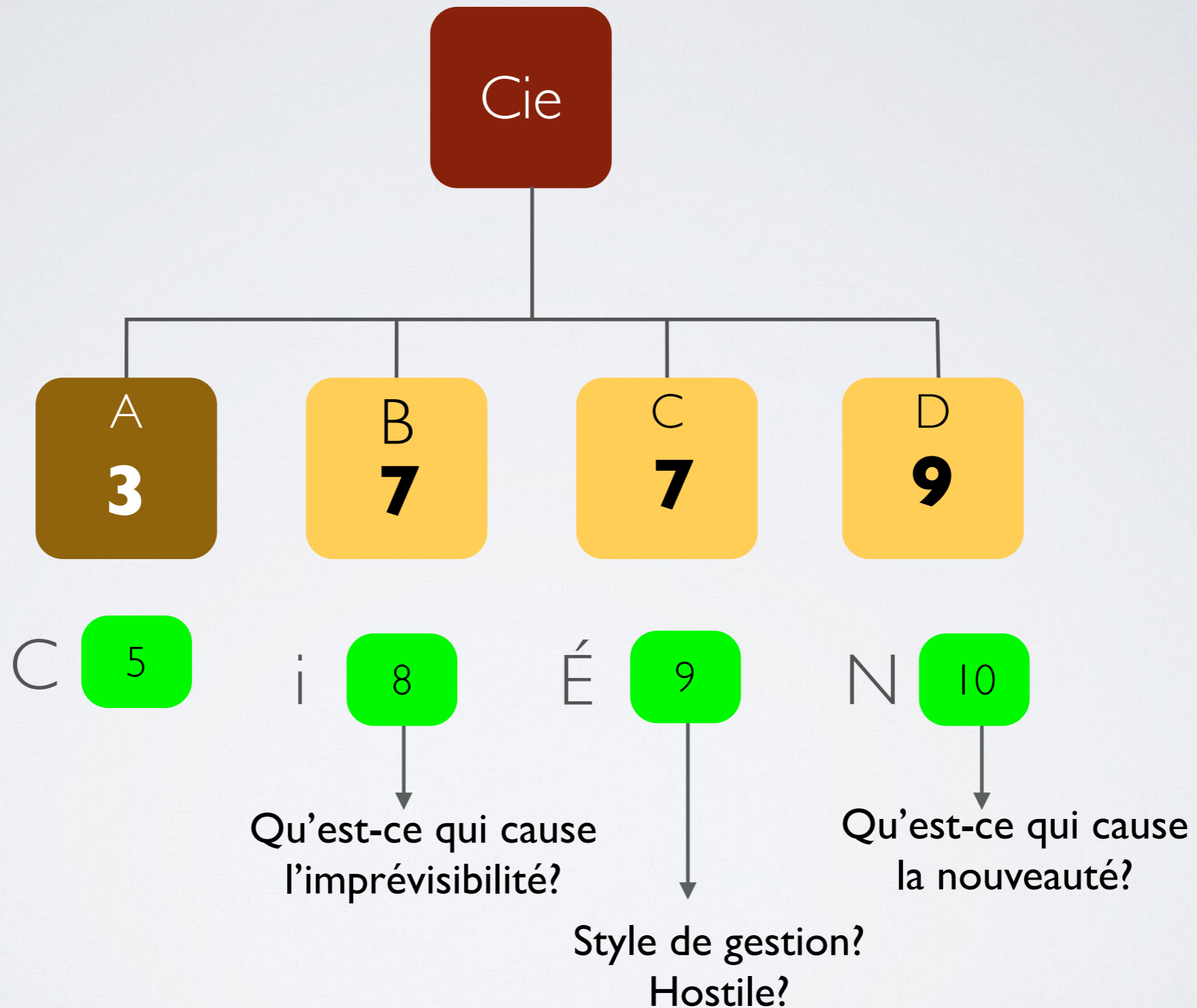
**Pas du tout**

**Extrêmement**

# ORGANIGRAMME DE STRESS



# ORGANIGRAMME DE STRESS



# Les 5 travaux du gestionnaire

---

2. Accorder une importance spéciale aux 'mentors' comme gestionnaires potentiels du stress au travail  
(Ils n'évaluent pas le travail de l'employé)



# Les 5 travaux du gestionnaire

---

3. Comprendre que pour évaluer le stress en milieu de travail il faut prendre en compte la charge **TOTALE** de l'individu, ie. travail-famille



# Les 5 travaux du gestionnaire

---

4. Connaître personnellement les membres du groupe pour prédire et contrôler les réponses de stress



# Hostilité

Cynique

Colère réprimée



## RUMINATIONS





# Hostilité

## Réagit à :

- Faible sens du contrôle
- Menace à l'égo

## Stresseurs :

- Évaluations
- Peu de latitude

# ANTICIPATION DU STRESS

**...Anxiété**

**...la peur d'avoir peur**





# Anxieux(se)

## Réagit à :

- Nouveauté
- Imprévisibilité

## Stresseurs :

- ‘Deadlines’
- Changements

# Les 5 travaux du gestionnaire

---

5. Savoir RECONNAÎTRE ET GÉRER son propre stress (gestionnaire) car ce stress peut aisément déborder sur les employés (et la famille!)



**LES ÉTAPES**

**DU STRESS**

# I. Mobilisation d'énergie



↑ Fréquence cardiaque  
Respiration accélérée

Sueurs

**Ralentissement digestion**

**Etape du "Pepto Bismol"**

## 2. Étape du bonbon

- sensation de surmenage
- sensation de pression
- lassitude et fatigue
- anxiété
- perte de mémoire
- colères spontanées



- augmentation consommation alcool,  
tabac, chocolat, bottes, sexe....**

**“Étape du rhum&coke”**

# 3. Épuisement des réserves d'énergie -Étape du **STRESS CHRONIQUE**

Symptômes :

- maladies (coeur, burn-out etc.)
- insomnie
- erreurs de jugement
- Modification personnalité



“Etape du verre d'eau”

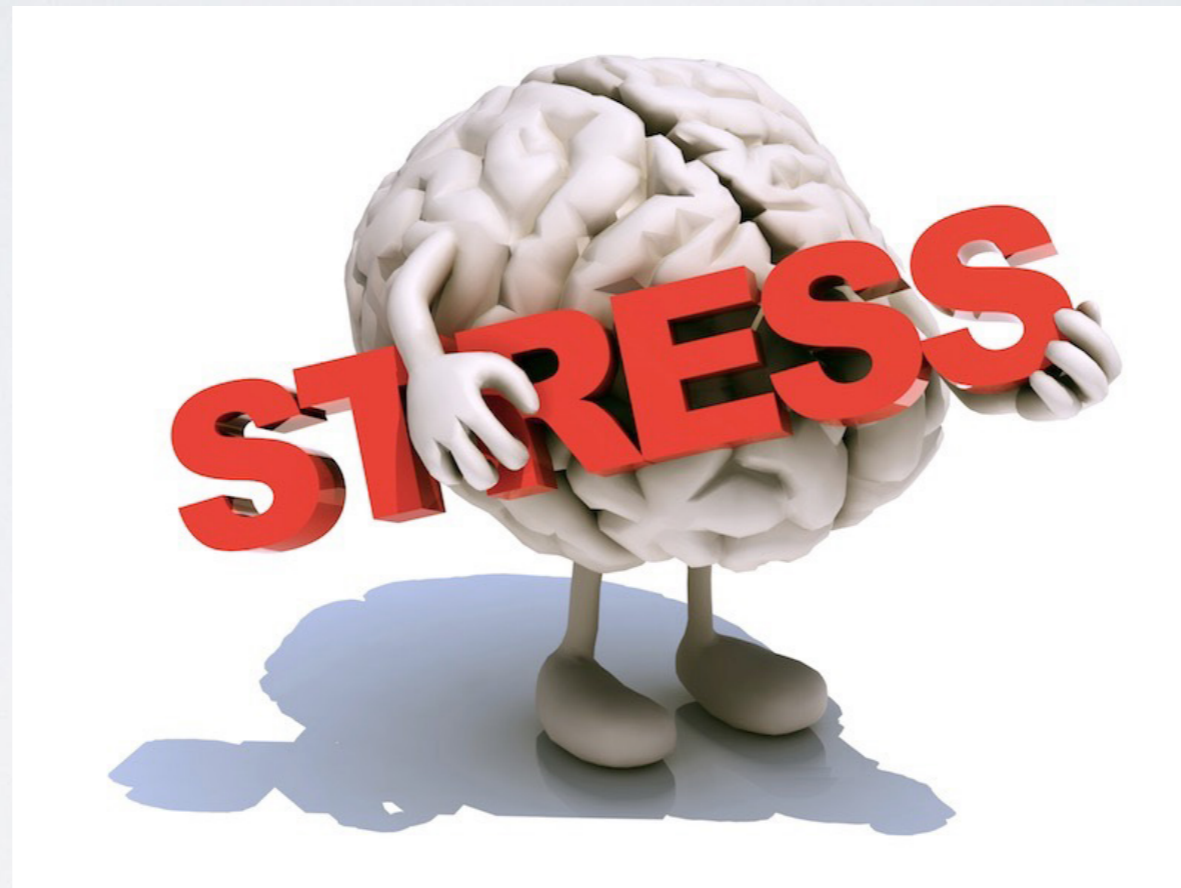


# **Donc, Important de contrôler son stress**



...non pas lorsqu'il est trop tard, mais  
au fur et à mesure qu'il se présente à nous...

# Comment mieux contrôler son stress?



# Prendre soin de son mental

-Coupez le problème à son origine: Déconstruire le stress

## Reconnaître la source du stress



**DÉCONSTRUIRE SON STRESS,  
UN INGRÉDIENT À LA FOIS.**

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Vos stresseurs:	Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Égo menacé Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.

AUDREY-ANN JOURNAULT - CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

# DÉCONSTRUIRE SON STRESS, UN INGRÉDIENT À LA FOIS.




CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)

<b>Vos stresseurs:</b>	<b>Contrôle faible</b> Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	<b>Imprévisibilité</b> Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	<b>Nouveauté</b> Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	<b>Égo menacé</b> Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.
Dispute conjoint(e)	X			X
Patron trop exigeant	X	X		X
Client difficile	X	X		X
Enfant malade	X	X		

# Prendre soin de son mental

-Coupez le problème à son origine: Déconstruire le stress

## Reconnaître la source du stress



**DÉCONSTRUIRE SON STRESS,  
UN INGRÉDIENT À LA FOIS.**

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Vos stresseurs:	Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Égo menacé Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.
Dispute conjoint(e)	X			X
Patron trop exigeant	X	X		X
Client difficile	X	X		X
Enfant malade	X	X		

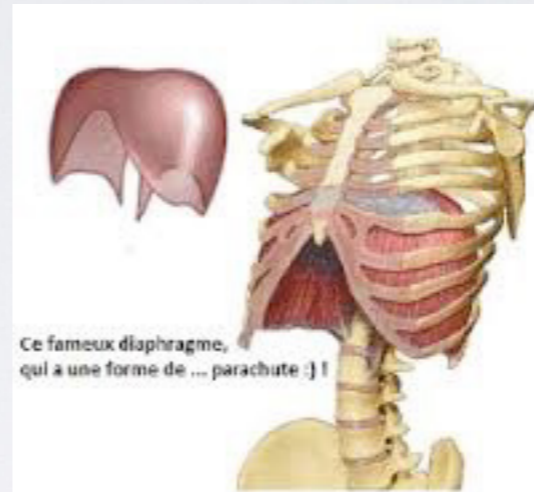
AUDREY-ANN JOURNAULT - CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

## Établir la Résilience

- Établir le Plan B pour chaque situation qui stresse.
- Travailler sur la caractéristique qui induit le stress, e.g. nouveauté

# Prendre soin de son physique

-Respirer..... pour se donner de l'air!



-Bougez!



-Riez!





CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)

[LE STRESS](#) | [STRESS ET VOUS](#) | [CHERCHEURS](#) | [PROGRAMMES](#) | [LABORATOIRE D'ANALYSE](#) | [À PROPOS](#) | 



## Centre d'études sur le stress humain

Le Centre d'études sur le stress humain (CESH) vise l'amélioration de la santé physique et mentale des individus.



### MAMMOUTH MAGAZINE

Plongez dans la lecture du magazine officiel du Centre d'études sur le stress humain, Mammouth Magazine!

[Venez les lire !](#)



### ÉTUDES SUR LE STRESS

Section pour l'accès des participants : Vidéos, accès aux questionnaires et instructions aux participants.

[Plus d'information](#)



### PROGRAMMES

Conscient de la richesse des découvertes scientifiques dans notre domaine, nous voulons partager ces connaissances à un large public.

[En savoir plus](#)

# MAMMOUTHMAGAZINE

LE MAGAZINE OFFICIEL DU CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Le Centre d'Études sur le Stress Humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



# MAMMOUTHMAGAZINE

LE MAGAZINE OFFICIEL DU CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Le Centre d'Études sur le Stress Humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



# MAMMOUTHMAGAZINE

LE MAGAZINE OFFICIEL DU CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.

Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



# MAMMOUTHMAGAZINE

LE MAGAZINE OFFICIEL DU CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



## L'anxiété : banale ou anormale ?

Éditorial

Marie-France Marin, Ph. D.,  
Sonia Lupien, Ph. D., directrice du Centre d'études sur le stress humain

Au Centre d'études sur le stress humain, nous travaillons à mieux comprendre les impacts du stress sur le corps et le cerveau. Au-delà de nos travaux scientifiques, nous avons comme mission de rendre ce contenu accessible pour le grand public dans le but de mieux outiller la population sur le stress... après tout, c'est un sujet qui nous touche tous ! Étant une vitrine pour le grand public, nous avons la chance de discuter avec plusieurs personnes de divers horizons : parents, professeurs, travailleurs et étudiants universitaires. C'est d'ailleurs suite à nos échanges avec des gens de tous les horizons que nous avons décidé de parler d'anxiété pour ce numéro du Mammouth Magazine. En effet, cette thématique devenait de plus en plus récurrente dans nos conversations avec les acteurs du milieu scolaire, mais également du milieu des affaires. Si les gens en parlent autant et qu'ils ont plusieurs questions, c'est qu'il y a un besoin de mieux comprendre.

Le choix était donc évident : notre numéro du Mammouth Magazine porterait sur l'anxiété !

Bien sûr, le stress et l'anxiété sont deux concepts qui sont souvent utilisés de façon interchangeable dans notre discours de la vie quotidienne. Par contre, comme vous le verrez dans cette édition du Mammouth Magazine, il s'agit de deux concepts distincts, mais qui s'influencent et se nourrissent mutuellement. De plus, il est important de mentionner qu'anxiété ne veut pas nécessairement dire 'troubles anxieux' ou 'psychopathologies'. L'anxiété est une émotion normale, dont il ne faut pas avoir peur. Il est normal d'être anxieux à certains moments. Lorsque cette anxiété devient trop prenante, elle affecte notre fonctionnement dans plusieurs sphères de notre vie. C'est alors que nous ressentons de la détresse donc il faut penser à aller chercher de l'aide.

Nous sommes heureux de vous présenter ce



## Le stress chez les enfants et les parents :

## Je suis en 'burnout' : Suis-je en dépression ?

Par Camillo Zacchia, Ph.D., Chef professionnel de Psychologie, Institut Universitaire de Santé Mentale Douglas

Êtes-vous en burn-out ou avez-vous déjà eu l'impression d'être au bord du burn-out? Qu'est-ce que le burn-out et



es  
di  
qu  
ui  
  
cat  
Un  
pa  
gu



que les gens qui souffrent de troubles anxieux activent davantage les régions du cerveau qui sont importantes pour détecter les menaces et activent moins les régions qui sont essentielles pour freiner la peur et réguler nos émotions. Les quelques études réalisées chez des gens qui ne souffraient pas de troubles anxieux, mais qui avaient des niveaux élevés d'anxiété de trait, suggèrent des résultats similaires. En effet, une étude réalisée chez des personnes en santé (ne vivant pas d'anxiété pathologique) a démontré que les individus avec des

niveaux élevés d'anxiété de trait activent davantage leur amygdale face à certaines situations de peur comparativement aux individus ayant des niveaux plus faibles d'anxiété de trait.

En conclusion, la peur, le stress et l'anxiété ont plusieurs similitudes. Notamment, ces trois processus sont essentiels à la survie et ils sont générés par des structures cérébrales similaires. La peur et l'anxiété sont des émotions alors que le stress est une réponse physiologique de l'organisme. Pour bien pouvoir les

distinguer, il est essentiel de prendre en considération l'origine de la menace. La peur est suscitée face à une menace immédiate dans l'environnement alors que l'anxiété réfère plutôt à une menace potentielle, plus lointaine ou incertaine. Il est important de noter que bien que l'amygdale, l'hippocampe et le cortex préfrontal soient les principales régions qui ont été étudiées, il existe plusieurs autres structures qui forment les circuits neuronaux de la peur, de l'anxiété et du stress. Maintenant, vous avez tous les outils en main pour pouvoir différencier ces trois phénomènes !



## L'anxiété de performance chez les jeunes

Sonia Lupien, Ph. D.  
Directrice, Centre d'études sur le stress humain

Au cours des trois dernières années, le Centre d'études sur le stress humain a vu une importante augmentation du nombre d'appels provenant de parents et de professionnels de l'éducation qui désirent obtenir de l'information sur l'anxiété de performance. Parents et professeurs nous disent qu'ils vivent une augmentation des cas d'anxiété de performance chez les enfants et les adolescents et ils veulent connaître la place du stress dans le développement et/ou le maintien de l'anxiété de performance chez les jeunes.

Voici donc pour vous un résumé de la littérature scientifique sur le sujet. Toutefois, il est important de noter que l'anxiété de performance n'est pas un diagnostic psychiatrique en soi et que très peu d'études existent à l'heure actuelle sur ce sujet. Mais je vous résume ci-bas ce que les chercheurs scientifiques ont appris depuis les 10 dernières années.

### Différence entre stress et anxiété

La plupart des gens connaissent le stress qui peut être généré par l'approche d'un

examen ou d'une compétition, par exemple. Les articles scientifiques utilisent même cela pour étudier le stress 'environnemental'. Les chercheurs vont donc mesurer les hormones de stress chez des jeunes ou de jeunes adultes universitaires qui ont un examen à venir et on démontre généralement que les hormones de stress augmentent de manière significative à l'approche d'un examen ou d'une compétition.

Toutefois, la réussite à un examen ou à une compétition peut être tellement im-



Sonia Lupien, Ph.D.

Par *Amour*  
du  
stress



Des conclusions scientifiques  
Une présentation facile

Sonia Lupien, Ph.D.  
Auteure du livre «Par amour du stress»



Les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant  
Les effets de débordement du stress parental sur l'enfant  
Que faire pour prévenir cela



Sonia Lupien  
Ph. D.

Le stress  
**AU**  
travail

**VS**

Le stress  
**DU**  
travail



COMMENT RÉINVENTER LE TRAVAIL POUR DIMINUER LE STRESS



LES MEILLEURES  
SOLUTIONS DE  
TRAVAIL HYBRIDE  
PROPOSÉES PAR  
LES CHERCHEURS  
SCIENTIFIQUES