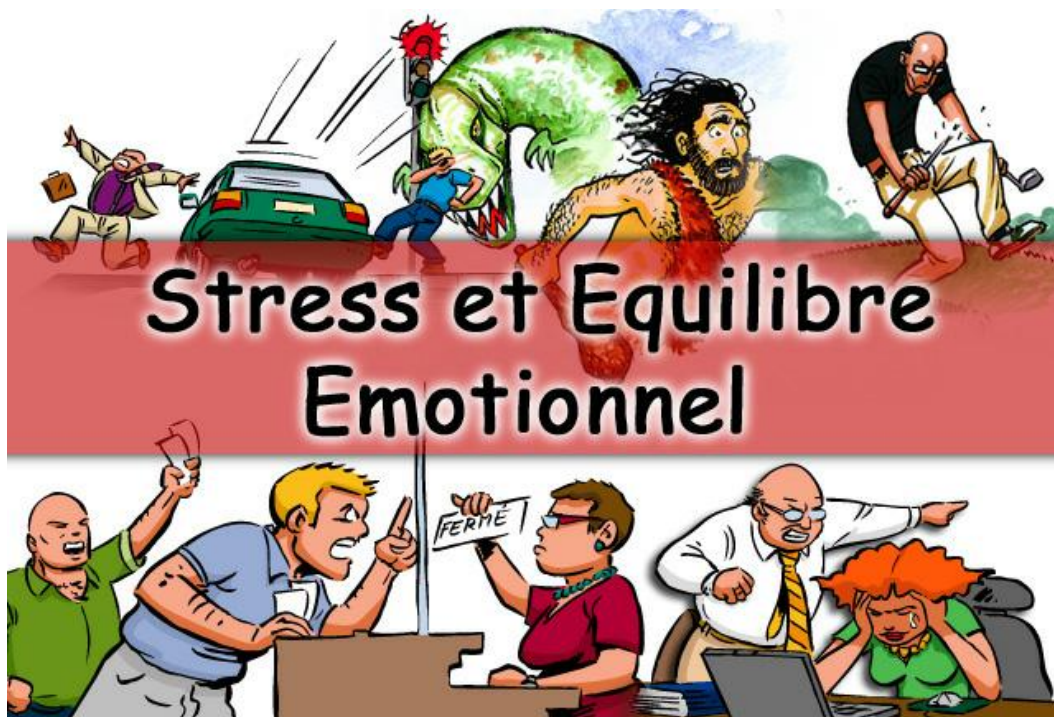




DISPOSITIF DE FORMATION  
**L'ETAT DE BIEN-ETRE**

PRESENTATION DU MODULE  
**STRESS & EQUILIBRE EMOTIONNEL**





## ***CONTENU DU DOCUMENT***

<b><u>DESCRIPTION DU DISPOSITIF L'ETAT DE BIEN-ETRE</u></b>	<b>3</b>
<b><u>LE THEME STRESS &amp; EQUILIBRE EMOTIONNEL</u></b>	<b>4</b>
<b><u>POSITIONNEMENT DE L'ETAT DE BIEN-ETRE DANS LE CADRE D'UNE DEMARCHE DE GESTION DU STRESS</u></b>	<b>5</b>
<b><u>STRUCTURE DU THEME STRESS &amp; EQUILIBRE EMOTIONNEL</u></b>	<b>6</b>
<b><u>LES DIFFERENTS SUPPORTS PEDAGOGIQUES DE L'ETAT DE BIEN-ETRE</u></b>	<b>11</b>
<b><u>RECOMMANDATIONS DE LECTURE POUR LE THEME STRESS &amp; EQUILIBRE EMOTIONNEL</u></b>	<b>13</b>

## Description du dispositif L'ETAT DE BIEN-ETRE

*L'ETAT DE BIEN-ETRE* est un support de formation multimédia, fruit de la collaboration des sociétés **ARCELORMITTAL** et **IN-communication**.

L'objectif global du dispositif *L'ETAT DE BIEN-ETRE* est de sensibiliser les apprenants aux notions de santé et de bien-être à court, à moyen et à long terme.

Il met en avant la notion d'équilibre dans la vie professionnelle, quotidienne et affective.  
**Il est basé sur l'idée que la vie est un tout.**

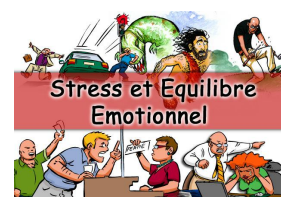
Depuis sa création, *L'ETAT DE BIEN-ETRE* est diffusé auprès de nombreux acteurs du monde industriel, du secteur tertiaire, de l'éducation et de la prévention.  
 Les modules qu'il propose ont été élaborés par des groupes de travail composés de médecins et d'infirmiers (ières) du travail, de spécialistes selon le thème, d'hygiénistes, de pédagogues, de préventeurs.

Sa validation pédagogique, médicale aussi bien que technique ne fait aucun doute.

Cette année, le thème **STRESS & Equilibre Emotionnel** est venu enrichir *L'ETAT DE BIEN-ETRE*; il est accompagné de plusieurs tiroirs d'informations relatifs à la gestion du stress.

Le dispositif propose les thèmes suivants:

- ➔ Hygiène alimentaire
- ➔ Sports et loisirs
- ➔ Conduites addictives (Tabac, Alcool et Drogues)
- ➔ Sommeil et rythmes biologiques
- ➔ Dos en Action
- ➔ Stress & Equilibre Emotionnel



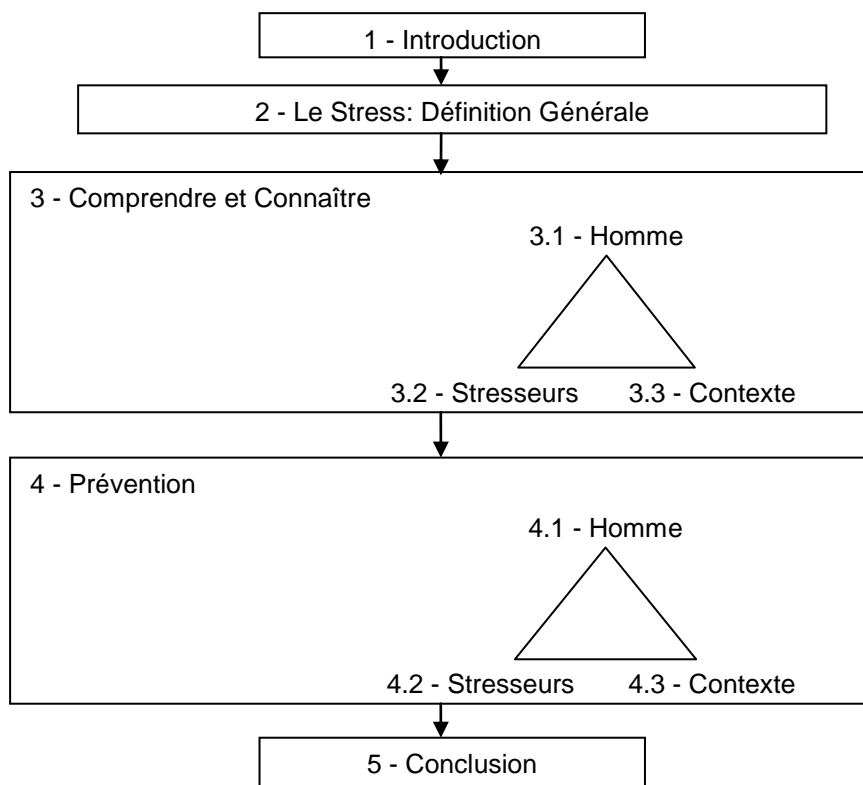
Grâce à l'aspect modulaire de l'outil multimédia, les différents thèmes peuvent être traités indépendamment, au rythme des apprenants.

Ces thèmes sont complétés de tiroirs d'informations et exercices:

Cancer, Diabète, Graisses dans le sang, Obésité, Risques cardio-vasculaires, Tension artérielle, Substances psychoactives, Conduites dopantes, Rôle de l'individu, Atlas du corps humain, Exercice poids-santé, Confort sur ordinateur, Relaxation, L'estime de soi, Restructuration cognitive, Renforcement du Soutien social, Philosophie de vie, Aisance relationnelle, Gestion du temps, Gestion des difficultés.

## Le thème STRESS & Equilibre Emotionnel

Le thème STRESS & Equilibre Emotionnel est construit selon le schéma suivant:



Sa structure s'inspire du triangle d'Olivenstein, habituellement utilisé en prévention des conduites addictives.

**Le Stress naît de la rencontre d'un Homme et d'un Stresseur, dans un Contexte donné.** Il est alors facile de comprendre que l'on peut agir sur l'une de ces composantes pour prévenir le stress.

- **Pour l'Homme:** le dispositif amènera à la présentation de différents outils qui peuvent entrer dans un programme personnel de gestion du stress (relaxation, restructuration cognitive, estime de soi, renforcement du soutien social, philosophie de vie, aisance relationnelle, gestion du temps, gestion des difficultés).
- **Pour les Stresseurs:** on distinguera les stresseurs personnels des stresseurs professionnels; c'est en étudiant ces derniers que le cas de l'entreprise et son management sera présenté; une partie de ce chapitre sera plus particulièrement destinée aux managers (les leviers d'un manager face au stress de ses collaborateurs).
- **Pour le Contexte:** même si le contexte global paraît dépasser l'individu, il est néanmoins possible en tant que citoyen d'intervenir sur certains points. C'est ce que proposera le dispositif de formation.

## Positionnement de L'Etat de Bien-Etre dans le cadre d'une démarche de gestion du stress

Après l'évaluation du niveau de stress et l'identification des sources de stress dans l'entreprise, la démarche classique en termes de gestion du stress en entreprise se décompose en trois volets:

- Prévention primaire: L'action sur les stressés
- Prévention secondaire: L'action sur les individus
- Prévention tertiaire: La prise en charge des individus en difficulté

### 1 - Prévention primaire: L'action sur les stressés

**La façon la plus efficace de réduire le stress est de s'attaquer à ses sources, aux stressés.**

#### Comment?

En donnant aux managers les moyens d'intervenir sur des terrains tels que: une organisation du travail inadaptée, le manque de reconnaissance, le soutien social, la charge de travail ou encore la gestion du changement.

**La FORMATION des managers** est ici le premier outil à mettre en œuvre. L'implication de l'entreprise et son soutien à ses managers sont vitaux dans cette phase.

L'approche IN-communication s'appuie sur le dispositif de formation *L'ETAT DE BIEN-ETRE* présentant les différents leviers que le manager pourra actionner.

Ce dispositif de formation peut être utilisé:

- en formation présentiel par les médecins du travail de l'entreprise, ou par des formateurs affiliés à IN-communication, professionnels de la santé au travail et de la psychologie.
- en formation autonome, module e-learning dédié aux managers.

Le dispositif ainsi que le contenu de la formation peuvent être adaptés aux besoins de l'entreprise.

### 2 - Prévention secondaire: L'action sur les individus

**Malgré tous les efforts qui seront entrepris en prévention primaire, certains stressés ne pourront pas être suffisamment réduits. Il faut alors agir sur notre façon de percevoir le stress, de le contrôler.**

#### Comment?

En connaissant mieux le stress, de façon à savoir l'identifier dans la vie de tous les jours aussi bien qu'au travail, pour enfin le maîtriser.

En sachant qu'il existe différentes manières de gérer son stress (relaxation, hygiène de vie, gestion du temps, estime de soi, équilibre de vie, restructuration cognitive, renforcement du soutien social...), de façon à pouvoir choisir celles qui nous conviennent le mieux.

**FORMATION et COMMUNICATION** sont ici les principaux outils à mettre en œuvre.

Comme pour les formations de managers, l'approche IN-communication s'appuie sur le dispositif de formation multimédia: *L'ETAT DE BIEN-ETRE*.

Il est composé de différents éléments de communication qui seront utilisés tout au long de la campagne de formation/communication.

### 3 - Prévention tertiaire: La prise en charge des individus en difficulté

*L'ETAT DE BIEN-ETRE* n'apporte pas directement d'aide aux personnes en souffrance, mais par la promotion du soutien social qu'il apporte le dispositif joue un rôle non-négligeable dans la prise de conscience du mal-être de certains collaborateurs.

## Structure du Thème STRESS & Equilibre Emotionnel

### 1 - Introduction

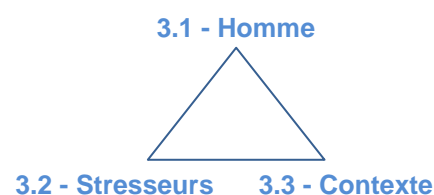
- Séquence introductive au problème du stress; notions de stress perçu, de stressseurs et de ressources personnelles face au stress.
- Présentation du sommaire du module de formation.

### 2 - Historique du concept

- Etymologie
- Qu'est-ce que le stress? : Définition - 4 propositions
- Historique
- Le stress est-il une maladie?
- Existe-t-il un BON stress et un MAUVAIS stress?
- Le stress a-t-il une utilité?
- Qu'est-ce que le stress au travail? (chiffres, textes et réglementation)
- Risques psychosociaux au travail: Harcèlement moral, Violence, Traumatisme collectif

### 3 - Comprendre et Connaître

Triangle d'Olivenstein : HOMME, STRESSEURS, CONTEXTE



#### 3.1 - L'HOMME

- L'Evaluation automatique: Comment ça marche? Sur quoi s'appuie-t-elle?
- Les Emotions: D'où viennent nos émotions? Que sait-on des émotions? L'effet débilant.
- La Physiologie du stress: les trois phases Alerte, la Défense, l'Epuisement.
- Les Pensées, cognitions: la distorsion cognitive, les principales distorsions cognitives
- Comportement
- Conséquences globales (Perturbation de l'alimentation, Addictions, Surmenage, Anxiété, Dépression, Suicide/ Suicide en lien avec le travail)

#### 3.2 - LES STRESSEURS

- Les stressseurs PERSONNELS
- Les stressseurs PROFESSIONNELS

Ces stressseurs peuvent être:

- Bénins ou Sévères
- Aigus ou Chroniques
- Matériels ou Relationnels

#### 3.3 - LE CONTEXTE

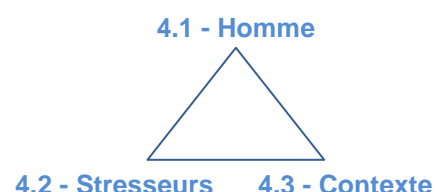
- Mondialisation, Environnement, Evolution de la société, des modes de vie, du monde du travail, de la famille, Les communications, Risque sanitaire, "Harcèlement" médiatique, Terrorisme, Insécurité.

## 4 - Prévention

Présentation des 3 volets de la prévention STRESS:

- Primaires (réduire des sources de stress),
- Secondaires (aider les individus à développer des compétences pour faire face au stress)
- Tertiaires (prendre en charge les individus en souffrance)

Triangle d'Olivenstein : **HOMME, STRESSEURS, CONTEXTE**



### 4.1 - Prévention / L'HOMME

**Démarche: Identifier, Evaluer et Maîtriser le stress**

Identifier: Connaissez-vous vos propres stresseurs? Savez-vous repérer vos signes de stress?

Evaluer le stress, l'analyser:

- [A - Questionnement personnel]
- [B - Test Stresseurs]
- [C - Test Stress Perçu]
- [D - Test Contexte]
- [E - Cercles Vicieux]

Maîtriser et contrôler le stress (coping):

- [F - Programme de gestion du stress]

Après les actions, ré-évaluation:

- [G - Cercles Vertueux]
- [H - Test Stresseurs]
- [I - Test Stress Perçu]
- [J - Test Contexte] "

### Les principaux outils de gestion du stress:

Améliorer son équilibre personnel: [Hygiène de vie] [Equilibre de vie] [Philosophie de vie] [Renforcement du Soutien social]	Améliorer son comportement, sa relation aux autres et son aisance relationnelle: [Communication, Ecoute] [Affirmation de soi] [Gestion du temps] [Gestion des difficultés]
Améliorer son équilibre émotionnel et physiologique: [Relaxation]	Améliorer ses compétences professionnelles: [Formations métier]
Améliorer son équilibre cognitif: [Restructuration Cognitive]	



## 4.2 - Prévention / LES STRESSEURS

Rappel: les stresseurs sont partout.

**Exemples d'actions sur les stresseurs personnels** (de la vie de tous les jours).

**Le monde professionnel:** prise de conscience de l'impact du stress

Mise en place d'une démarche de prévention du stress en 4 étapes:

1. Constitution du groupe de pilotage
2. Etat des lieux Identification et Evaluation du Risque: Indicateurs Santé (Audits et Observatoires), Indicateurs de Sécurité, principales sources de stress dans l'entreprise.
3. Plan d'actions
4. Suivi du Plan d'actions

### Le Plan d'Actions:

A/ Aider les individus à faire face aux situations de stress  
(Cf. chapitre Prévention/L'Homme)

B/ Modifier l'environnement de travail

- Matériel
- Organisationnel
- Humain

En s'appuyant sur 3 acteurs

- Manager
- Collaborateur
- Entreprise (leadership)

### Rôle du MANAGER

- Matériel
  - > Prendre en compte le facteur Stress dans la création et/ou l'aménagement des lieux de travail
- Organisationnel
  - > Mettre en place des sensibilisations/formations à la gestion du stress.
  - > Prendre en compte le facteur Stress dans l'établissement des processus, modes opératoires et directives.
- Humain
  - > Le manager ne doit pas être un stresser supplémentaire  
Aider les managers à gérer leur stress, lutter contre les comportements de « Type A »...
  - > Le manager doit gérer le stress de ses collaborateurs  
Repérage des stressers, gestion des émotions (intelligence émotionnelle)





## **11 Fiches de bonnes pratiques de management pour protéger les collaborateurs.**

1. Témoignez-leur de la reconnaissance et savoir utiliser compliments et critiques
2. Utilisez au mieux leurs compétences
3. Soutenez vos collaborateurs
4. Développez une culture du respect
5. Conciliez leur vie personnelle et travail
6. Contrôlez leur charge de travail
7. Maîtrisez leurs contraintes de temps
8. Clarifiez le rôle de chacun
9. Encouragez, soutenez l'autonomie, la participation, déléguez, faites confiance
10. Communiquez, donnez-leur du sens et de la visibilité sur l'avenir
11. Accompagnez le changement

### **Rôle du COLLABORATEUR**

Règles essentielles de la responsabilité du collaborateur:

- gérer la charge de travail au mieux
- utiliser les compétences au mieux
- maîtriser les contraintes de temps
- gérer la gravité des erreurs possibles
- veiller à ne pas subir les paramètres de son travail
- mieux reconnaître la performance et donner de la visibilité sur l'avenir
- éviter les conflits de rôles, de priorité
- enrichir les relations de travail

### **Rôle de L'ENTREPRISE**

L'entreprise a un rôle majeur en termes de gestion du stress; ceci se traduit dans ses valeurs et son éthique par la promotion de l'intelligence émotionnelle.

L'entreprise idéale:

- Possède un système de valeurs qui tient compte des éléments humains.
- Assure la promotion de la santé, et ne gère pas seulement les conséquences négatives (maladie, mortalité...)
- Sait qu'il existe une relation entre le bien-être des employés et l'efficacité de l'entreprise



### 4.3 - Prévention / LE CONTEXTE

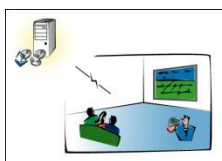
Même si le contexte global paraît dépasser l'individu, il est néanmoins possible en tant que citoyen d'intervenir sur certains points.

> Exemples d'actions au niveau du contexte.

## 5 - Conclusion

Efforçons-nous d'avoir une vision de nous-mêmes, des autres, du monde, plus souple, plus positive, plus optimiste... et d'être acteur dans notre environnement.

## Les différents supports pédagogiques de L'ETAT DE BIEN-ETRE

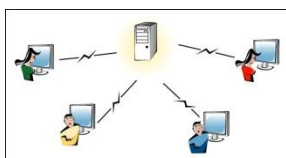


### DVDrom multimédia de formation de groupe

La première forme du dispositif *L'ETAT DE BIEN-ETRE* est un support de cours multimédia à l'attention des formateurs.

Il s'agit d'un DVDrom dont le contenu sera vidéo-projeté et commenté par le formateur, pour un groupe de participants.

L'aspect fortement interactif et participatif de ce support oblige les participants à s'exprimer vis à vis des sujets abordés. Cette approche est diamétralement opposée aux cours magistraux que l'on peut encore rencontrer dans le monde de la formation.



### Les modules e-learning pour les formations autonomes

Chaque thème et chaque tiroir du DVDrom existent également au format e-learning.

Le dispositif *L'ETAT DE BIEN-ETRE* comprend donc 25 modules e-learning consacrés à la Qualité de vie; pas moins de 9 d'entre eux ont une relation directe avec la gestion du stress.

Ces modules peuvent être utilisés en complément des formations de groupe - en amont de la formation, ou en aval, comme "piqûre de rappel" - ou seuls, au sein d'un cursus de formation.



### Le mémento, récapitulatif des principaux messages

La communication papier reste une valeur sûre auprès de bon nombre d'entre nous.

De plus ici le mémento propose le test "Etes-vous stressé?" auquel l'individu pourra se soumettre où et quand il lui plaira.

Ce document de par son format pratique participera à la campagne de communication générale.

Il peut être distribué lors des formations présentielle, ou par courrier interne à un moment choisi de la campagne.



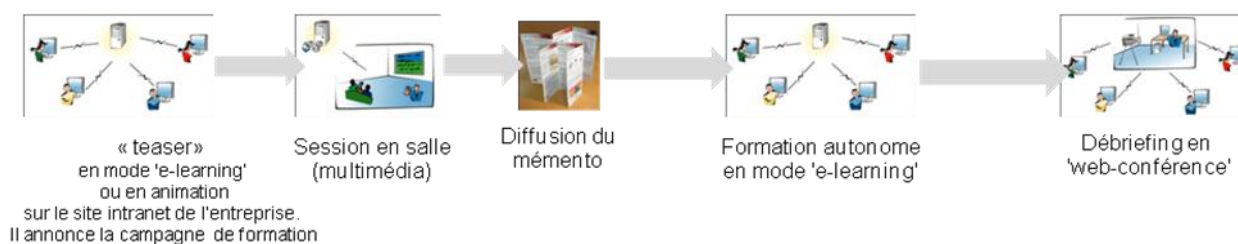
### La séquence animée

En trois minutes elle présente les principales règles de gestion du stress.

Elle peut être diffusée dans différents lieux de l'entreprise:

- Salle d'attente du service médical
- Réseau d'écrans (salle de repos, réfectoire, accueil...)
- Site intranet

## Exemple de mise en œuvre:



## L'après formation

L'objectif de ce type de campagne est que chacun puisse dans un premier temps évaluer son propre stress, voire reconnaître le stress des autres, pour ensuite envisager un programme de gestion du stress.

Chacun doit comprendre qu'un programme de gestion du stress est constitué de plusieurs types d'actions. Il n'y a pas de remède miracle contre le stress de la vie.

A l'issue de la formation de la hiérarchie, des points réguliers doivent être faits au sujet des pratiques de management recommandées: sont-elles appliquées? quels sont les retours? comment peut-on améliorer les choses?...

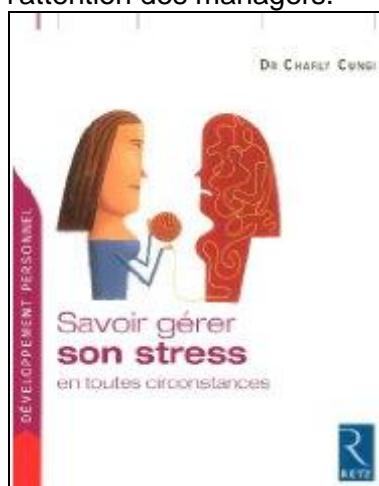
Parallèlement, il est souhaitable que l'entreprise propose à ses salariés des renseignements pratiques sur les outils de gestion personnelle du stress qui lui ont été présentés; ceci permettra à ceux qui en ressentent le besoin d'aller plus loin dans sa propre prise en charge. (ateliers de relaxation, adresses de diététiciens, de psychothérapeutes, stages de gestion du temps, formations professionnelles adaptées, clubs de sport,...)

Certaines entreprises n'hésitent pas à mettre en place une Prévention Tertiaire, par la mise à disposition d'un numéro vert d'assistance psychologique.

S'il est vrai que l'entreprise n'a pas à assumer la responsabilité de toutes les situations psychologiques, elle peut néanmoins faciliter à ses salariés l'accès à des services anonymes et de qualité.

## Recommandations de lecture pour le thème STRESS & Equilibre Emotionnel

Deux ouvrages font partie du dispositif, l'un à l'attention de l'ensemble des salariés, l'autre à l'attention des managers.



### Savoir gérer son stress en toutes circonstances

Editions RETZ

Ce guide pratique entraîne à gérer son stress en analysant le phénomène sous toutes ses composantes pour que chacun puisse mesurer son stress réel et apprenne à le dominer grâce aux nombreux conseils, exemples et exercices proposés.

Il est un parfait complément aux formations multimédias *L'ETAT DE BIEN-ETRE*.

A conseiller à tous les apprenants.

#### Biographie de l'auteur

Le docteur Charly Cungi est psychiatre en Haute-Savoie. Spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives, il intervient également sur l'affirmation de soi, la dépression et les addictions.

Il est auteur dans la même collection de *Savoir s'affirmer* et, avec S. Limousin, de *Savoir se relaxer*.



### Management d'équipe : 7 leviers pour améliorer bien-être et efficacité au travail

Editions EYROLLES

Les 7 leviers que cet ouvrage présente sont présents parmi les 11 fiches de bonnes pratiques que *L'ETAT DE BIEN-ETRE* propose aux managers.

#### Biographie de l'auteur

Jean-Pierre Brun est professeur de management à l'Université Laval au Québec. Il a reçu le prix d'excellence Hermès en recherche décerné par l'Université Laval et le Prix hommage canadien de la santé en milieu de travail. Il intervient en tant que consultant auprès des grandes organisations françaises sur la question du stress professionnel. Il a été nommé par le ministre du Travail Xavier Bertrand au comité scientifique du Centre d'études de l'emploi et au groupe de travail sur la prévention du stress pour déployer la politique et les outils de prévention du stress dans les entreprises françaises.

### Bibliographie de premier niveau du module STRESS & Equilibre Emotionnel:

SELYE Hans	Le Stress de la vie, Gallimard, 1956-1975
BRUN Jean-Pierre	Management d'équipe, Eyrolles, 2009
CUNGI Charly	Savoir gérer son stress, Retz, 1998-2004
CUNGI Charly	Savoir se relaxer, Retz, 2003-2004
CUNGI Charly	Savoir s'affirmer, Retz, 1996-2005
LEGERON Patrick	Le Stress au travail, Odile Jacob, 2003
GOLEMAN Daniel	L'intelligence Emotionnelle 2, J'AI LU, 1999
GOLEMAN Daniel	L'intelligence Emotionnelle au travail, Village Mondial, 2008
PAULHAN Isabelle BOURGEOIS Marc	Stress & Coping, PUF, 1995-2008
ANDRE C, LEGERON P., LELORD F.	La gestion du stress, Bernet-Danilo, 2005

### IN-communication

Le Mirabeau, bât. C – 11, rue Louise Colet – 13090 Aix-en-Provence – France

Tél. : 33 (0)4 42 52 50 40 – Fax : 33 (0)4 42 59 36 80 – e-mail : [info@in-communication.net](mailto:info@in-communication.net) - site: [www.IN-communication.net](http://www.IN-communication.net)

S.A.R.L. capital 50.000€ - R.C. AIX B 377 515 721