

L'ARC DE LA RÉSILIENCE

Prendre son ARC pour mieux rebondir

*« Quand on ne peut revenir en arrière,
on ne doit que se préoccuper de
la meilleure manière d'aller de l'avant. »*

PAULO COELHO

*« La chute n'est pas un échec.
L'échec, c'est de rester là où on est tombé. »*

SOCRATE

Il est intéressant de constater que le stress et le mal-être au travail ne semblent épargner personne. Aucune discrimination basée sur l'âge, le sexe, le statut social, la culture, la race ou la religion !

Les employeurs ont tout intérêt à veiller au mieux-être de leurs employés, qui seront en retour plus créatifs, plus loyaux et plus productifs. Malheureusement, même si les employeurs mettent sur pied divers programmes de santé et de bien-être au travail, il n'en demeure pas moins que les frontières entre la vie personnelle et la vie professionnelle s'amincissent, de sorte que les travailleurs subissent une pression et un stress accrus. À cela s'ajoutent les enjeux sociopolitiques et économiques : la concurrence, la mondialisation des marchés, les

inégalités sociales et l'influence des diverses technologies. Même les changements climatiques sont devenus sources de stress. Tous ces éléments affectent à la fois les conditions de travail et le respect des droits fondamentaux des travailleurs. Ces derniers se retrouvent coincés, parfois même écrasés, par des attentes souvent irréalistes et doivent, tant bien que mal, apprendre à s'adapter à l'ensemble des facteurs qui composent leur environnement.

Sachant que le stress lié au travail peut être annonciateur d'épuisement professionnel, voire de dépression, les entreprises tentent de pallier cette problématique avec des avancées progressistes telles que des formations spécialisées, des programmes et des horaires adaptés, des semaines de sensibilisation, etc. Il n'en demeure pas moins que le travailleur stressé peut difficilement attendre qu'une solution miracle vienne à lui. Il lui appartient alors de veiller à sa santé.

Le stress est un phénomène naturel et dynamique qui en soi n'a aucune connotation positive ou négative. C'est une réaction qui repose sur notre perception et notre interprétation d'un événement ou d'une situation.

► Apprenez à manœuvrer votre ARC

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'apprendre à renverser la vapeur en renforçant la compétence à rebondir devant l'adversité. Ainsi, si la charge et la pression du monde du travail ne changent pas, il est tout à fait possible de modifier la perception des irritants et des inconforts liés au travail. Pour déjouer les réactions néfastes du stress au travail, je vous propose une méthode simple et concrète que j'ai baptisée ARC.

❖ *La méthode ARC vous aidera :*

- À reprendre le contrôle sur vos réactions de stress et vous évitera de vous laisser envahir par vos émotions négatives.
- À vous doter d'un état d'esprit et d'une souplesse de pensées qui stimulera l'émergence de pistes de solutions.
- À envisager les différentes voies qui s'offrent à vous et à prendre la meilleure décision.
- À rebondir suite à un épuisement ou un mal-être au travail.

En adoptant la méthode ARC, vous réduirez le degré, l'intensité et la fréquence de vos réactions de stress et optimiserez vos ressources physiologiques, cognitives et psychologiques.

L'acronyme ARC fait référence à trois flèches que vous lancez vers une même cible pour développer votre résilience et rebondir face aux stressseurs liés au travail.

A	APAISER	Apaiser votre stress.
R	RECADRER	Recadrer vos pensées de façon constructive.
C	CULTIVER	Cultiver votre agilité psychologique.

❖ *A pour APAISER son stress*

Dans cette phase, il est possible que vous soyez aux prises avec un stress chronique et intense qui amplifie l'anxiété et l'anxiété liées au travail. Vous vous retrouvez dans un tourbillon de pensées, d'émotions et de sensations déplaisantes qui rappellent le hamster qui court dans sa roue, sans relâche, jusqu'à l'épuisement.

COMMENT PARVENIR À VOUS APAISER ?

- En reconnaissant qu'un tourbillon de pensées, d'émotions ou de sensations déplaisantes vous habite et nourrit votre pilote automatique, alimentant ainsi vos réactions de stress.
- En intégrant et en pratiquant quotidiennement les techniques de saine gestion du stress, telles que la cohérence cardiaque et la pleine conscience.
- En décortiquant les situations stressantes grâce à la méthode appelée CINÉ.

La première flèche de la méthode ARC cible et enraye les effets néfastes du stress sur votre corps et sur votre santé. Plus vite vous agirez sur les réactions physiologiques du stress, plus vite vous aurez les munitions pour réfléchir et agir avec discernement. Il est important de vous accorder du temps pour bien mettre en pratique quotidiennement les outils et les techniques proposées.

❖ *R pour RECADRER vos pensées de façon constructive*

Dans cette phase, vous serez plus détendu sur le plan physiologique, les symptômes de stress seront atténués sans que vous ayez nécessairement trouvé des solutions concrètes à votre problématique au travail. Toutefois, votre état d'esprit sera dans une disposition plus réceptive pour recadrer vos perceptions.

COMMENT RECADRER VOS PENSÉES ?

- En reconnaissant que vos pensées, sensations et émotions déplaisantes amplifient vos perceptions et vos interprétations et en vous en détachant.

- En transformant votre état d'esprit fixe aux prises avec des idées préconçues vers un état d'esprit de développement qui mène vers l'ouverture, le dépassement et les opportunités de croissance.
- En adoptant des stratégies plus saines et proactives.
- En recadrant les facteurs de stress liés au travail pour vous réapproprier un sentiment de contrôle et de mieux-être.
- En considérant de nouvelles options de façon à prendre de meilleures décisions pour votre avenir professionnel.

La deuxième flèche de la méthode ARC cible et transforme vos perceptions et interprétations préconçues grâce à un état d'esprit orienté vers l'ouverture et l'adaptation. Il est important de s'exercer à penser différemment et à adopter des attitudes et des comportements gagnants.

❖ *C pour CULTIVER votre agilité psychologique*

Dans cette phase, vous serez dans une meilleure disposition mentale et l'épreuve que vous avez traversée sera devenue une source de développement et d'opportunités. Vous devrez cultiver et affiner cette nouvelle agilité psychologique au quotidien en adoptant des stratégies visant votre mieux-être au travail.

COMMENT CULTIVER VOTRE AGILITÉ PSYCHOLOGIQUE ?

- En reconnaissant l'impact des souvenirs sur vos choix personnels et professionnels.
 - En fixant des objectifs inspirants et réalistes en lien avec ce qui a de la valeur pour vous.
 - En adoptant des stratégies plus souples face à ce que vous redoutez au travail.
 - En fortifiant votre résilience dans votre quotidien au travail.
- La troisième flèche de la méthode ARC cible et fortifie vos

capacités d'adaptation et votre attitude mentale, de façon à reconnaître, tolérer et contourner les obstacles et les agents stressseurs qui font partie intégrante du monde du travail.

La souplesse et l'agilité que vous développerez en jonglant avec les trois flèches de votre ARC sont des atouts pour faire face à la réalité du monde du travail.

Vouloir rebondir et reprendre le contrôle de votre destinée au travail est un cheminement qui demande courage, persévérance, acceptation et temps. Les bienfaits que vous en tirerez seront d'autant plus satisfaisants.

Comme le disait Emil Motycka, « le plus grand échec que vous puissiez avoir dans la vie, c'est de ne pas essayer du tout ».

LE STRESS AU TRAVAIL

Reconnaître son côté sournois

► Cas concrets

Olivier, technicien en ingénierie, est totalement dépassé par ce qui lui arrive dans son travail. Il vient me consulter après plusieurs mois de questionnement et d'insatisfaction. L'année écoulée a marqué l'apogée des contraintes professionnelles qu'il subit avec la restructuration de son équipe, la suppression de certains postes et le changement de direction. Devant l'incertitude qui plane au sein de l'entreprise, le patron d'Olivier a sous-entendu à de nombreuses reprises que son poste pourrait aussi être supprimé, étant donné que ses compétences ne correspondent plus à celles recherchées.

Ayant toujours eu un excellent rendement, Olivier commence à éprouver de réelles difficultés à dormir. Il se réveille en sursaut la nuit et s'impatiente de plus en plus devant les enfants. Il commence à douter fortement de ses compétences et à broyer du noir. Perplexe et anxieuse, sa femme perçoit des signes d'épuisement et lui demande d'aller consulter.

Épuisement professionnel

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'épuisement professionnel se définit comme « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et une incapacité à atteindre des résultats concrets au travail ». Il se caractérise par trois dimensions :

1. Épuisement émotionnel (fatigue émotionnelle importante).
2. Dépersonnalisation (détachement et cynisme liés au travail).
3. Désengagement (perte de l'efficacité professionnelle et du sentiment de compétence au travail).

Cet état d'épuisement se manifeste sur les plans physique, cognitif et émotionnel.

Aurélié est en arrêt de travail depuis un long moment, après avoir largement dépassé sa capacité à faire face à la pression à laquelle elle était confrontée au travail. Les semaines sont devenues des mois, et une année s'est écoulée. La routine du mieux-être s'installe enfin : récupération des heures de sommeil perdues, reprise des activités agréables, adoption d'une routine familiale plus saine. Fini la course folle à la garderie et à l'école des enfants, les courses entre 14 h et 16 h le samedi, les embouteillages, les transports en commun bondés ! Plus besoin de se sentir pressée continuellement !

Mais un jour, lors d'une sortie au restaurant, son amie Brigitte lui pose une question embarrassante : « Quand retourneras-tu travailler ? » Quoique bien intentionnée, la question est souvent posée avec un brin d'étonnement et d'impatience.

Aurélie sent sa gorge se serrer et ne sait pas quoi répondre. Le simple fait de penser aux contraintes du travail déclenche les mêmes réactions de stress et d'anxiété qui ont provoqué son arrêt de travail.

► L'évitement

Que vous vous sentiez fragilisé dans votre emploi comme Olivier, ou que vous soyez en arrêt de travail comme Aurélie, vous avez sûrement, consciemment ou non, essayé de minimiser, de nier ou d'éviter ces stressseurs du travail, en espérant qu'ils disparaîtraient tout seuls.

❖ *Une stratégie de sauvegarde*

Lorsque des stressseurs intenses se présentent dans notre vie professionnelle pour la première fois, nous sommes comme un jeune enfant qui, de façon insouciant, met sa main sur une poêle encore chaude et se brûle. Remettra-t-il sa main sur la poêle une seconde fois ? Bien sûr que non ! Il a compris la leçon ou, plutôt, son corps l'a intégrée pour lui : il a appris à craindre la poêle chaude dès qu'il s'en approche. Le stress vécu lors de la première brûlure engendre une crainte chez l'enfant qui augmentera sa vigilance.

Ceux et celles qui ont été « brûlés » au travail par le stress pourraient même expérimenter l'hypervigilance et dans les cas les plus extrêmes, une sorte de trauma. Le Dr Dan Siegel, professeur en psychiatrie, définit les expériences traumatisantes ainsi : « Un trauma veut tout simplement dire une expérience qui dépasse notre capacité à y faire face. »¹

1. D. Siegel, citation tirée du premier module de la transcription de la formation *The Neurobiology of Trauma – What's Going On In the Brain When Someone Experiences Trauma*, National Association for the Application of Behavioral Medicine, Session #1, p. 2.

Il n'est donc pas surprenant, devant un tel stress, que certains choisissent l'évitement, ce qui leur permet en quelque sorte de verrouiller ces mauvaises expériences dans un coin de leur cerveau. Dès que la porte du placard s'entrouvre légèrement, voilà que surgissent des souvenirs déplaisants, des émotions lourdes et des pensées négatives et anxiogènes, comme de petits monstres prêts à vous hanter. Ils reprennent rapidement une place disproportionnée dans votre esprit et génèrent une panoplie de réactions.

❖ *Les signes qui alertent*

Il est alors important de garder un œil alerte sur les signes avant-coureurs du stress. Ces signes peuvent être multiples et il est important de porter attention au degré, à l'intensité et à la fréquence de ces réactions pour en évaluer la gravité :

- **Sur le plan cognitif** : perte de mémoire, difficulté à se concentrer, difficulté de jugement, pensées anxieuses, inquiétude, indécision, etc.
- **Sur le plan émotif** : sautes d'humeur, irritabilité ou colère, isolement, peur sans cause connue, perception négative de soi-même, sentiment d'échec, perte de confiance en soi, sentiment d'être incompetent, etc.
- **Sur le plan physique** : fatigue généralisée, troubles digestifs (diarrhée ou constipation, nausées), palpitations, sueurs, étourdissements, maux de tête, douleurs musculaires, raideurs, perte ou gain de poids, etc.
- **Sur le plan comportemental** : perte ou augmentation de l'appétit, troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie), isolement, déresponsabilisation face à certaines obligations, etc.

Ces réactions physiologiques et psychologiques sont un signal d'alarme visant à vous avertir que si vous continuez

dans la même direction, vous vous épuiserez. Pas de panique, c'est normal ! C'est en fait un réflexe qui témoigne de votre intelligence. Votre corps veut se protéger et s'assurer que vous poserez les bonnes actions pour diminuer les effets toxiques du stress.

Lorsqu'une personne est en arrêt de travail et envisage une réinsertion professionnelle, il arrive qu'elle ressente et revive un certain degré de stress et d'anxiété, et qu'elle désire éviter les sensations qui y sont associées.

Malheureusement, plus on évite ces sensations, plus notre cerveau va nous jouer des tours, car elles prendront le contrôle de notre cerveau. Sans le vouloir, nous nous éloignerons encore plus de notre objectif et affaiblirons notre capacité à nous rappeler les bons moments passés au travail, ce qui créera un déséquilibre sur le plan de nos perceptions et de nos interprétations.

À l'inverse, si vous vous efforcez de vous remémorer ce qui vous plaît dans votre emploi, vous resterez connecté aux éléments qui vous motivent :

- Les tâches pour lesquelles vous vous sentez compétent.
- Les réalisations ou mandats dont vous êtes fier.
- Les bons moments passés avec les collègues à travailler sur un projet.
- Les collaborations réussies avec un supérieur ou un collègue.
- Les mots ou même les prix de reconnaissance.
- Les promotions, les présentations, les rencontres intéressantes, etc.

► Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction physique normale, tant physiologique que psychologique, face à une situation ou à un événement qui nous paraît menaçant. Il engendre une décharge d'hormones du stress (adrénaline et cortisol) qui en soi ne sont pas mauvaises. Au contraire, elles sont sécrétées constamment durant la journée pour aider au bon fonctionnement de notre organisme et réguler notre niveau d'énergie. Cette réaction est une manière de nous protéger et elle est normale.

Il existe deux types de stress : le bon stress (communément appelé eustress) et le mauvais stress (celui que nous expérimentons tous un jour ou l'autre dans notre vie). Le bon stress est celui qui nous donne de l'énergie, qui nous motive à relever de nouveaux défis. Le mauvais stress, c'est celui qui nous donne l'impression de perdre le contrôle, qui nous épuise et qui diminue notre capacité à trouver des solutions.

L'origine du stress reste une question de perception et d'interprétation d'une situation donnée. En effet, **nos expériences, notre personnalité, nos ressources et notre environnement ne sont que quelques-uns des éléments qui influencent notre capacité à trouver des solutions et à nous adapter.**

► Quand le stress devient chronique

Dans un contexte de travail, le stress a tendance à se présenter de façon sournoise et devient parfois difficile à reconnaître. D'une part, le travailleur désire rester à la hauteur des attentes et ne pas montrer qu'il est dépassé. D'autre part, son corps se sent pris au dépourvu par l'événement stressant et n'a plus la capacité à faire face à la situation.

Avant de devenir chronique, le stress se manifeste en trois phases :

❶ **La phase d'alarme** : une situation stressante se produit. Elle ne dure généralement pas longtemps, ce qui permet au corps de reprendre le contrôle. La phase d'alarme peut être intense et de courte durée. Nos sens et notre attention sont mobilisés pour nous permettre de réagir rapidement.

EXEMPLES : l'alarme d'incendie retentit au travail ; un collègue hurle dans l'usine ; on annonce le départ d'un employé ayant une maladie incurable quelques heures avant de donner une conférence, etc.

Des symptômes physiologiques se manifestent rapidement : votre rythme cardiaque et votre respiration s'accroissent, vos muscles se contractent, etc.

❷ **La phase de résistance** : la situation se prolonge sur plusieurs mois, voire plus d'une année. Le corps lutte pour maintenir l'équilibre entre les demandes et les exigences et tente de s'adapter tant bien que mal.

EXEMPLES : votre responsable vous dit depuis des mois qu'il va embaucher d'autres personnes pour alléger votre charge de travail, mais la situation demeure inchangée ; votre patronne a accepté un projet dont le planning est totalement irréaliste, pour régler le problème, vous travaillez de longues heures au bureau et vous apportez du travail les week-ends ; deux de vos collègues sont en arrêt de travail, votre corps commence à s'échauffer, etc.

Sur le plan physiologique, les premiers symptômes sont plus légers que ceux qui caractérisent la phase d'alarme. Votre corps semble s'y adapter, mais avec le temps, l'épuisement vous guette.

③ **La phase d'épuisement** : la situation dure jusqu'à ce que le corps flanche, incapable de soutenir un tel rythme. Il est maintenant dans l'impossibilité de faire face à la situation et ne trouve plus l'énergie pour l'affronter.

EXEMPLES : votre bilan sanguin est mauvais, vous souffrez de maux de tête ou d'insomnie, vous avez des maux de ventre récurrents, etc. Remarquez que généralement, arrivé à cette phase, votre corps vous a envoyé des signaux pour vous demander de réduire la cadence, mais vous ne l'avez pas écouté.

Sur le plan physiologique, votre système immunitaire s'effondre ; votre corps ne répond plus de façon adéquate aux stimuli.

Dès que vous constatez qu'une situation stressante dure dans le temps et que votre corps n'arrive plus à s'adapter pour retrouver son équilibre, c'est que le stress a eu le dessus sur vous.

Prière de ne pas vous rendre à ce point ! (Nous verrons dans la deuxième partie du livre comment faire pour éviter d'en arriver à la phase d'épuisement.)

Les effets du stress chronique affectent et dérèglent sur leur passage diverses parties de notre organisme. Le stress n'est pas une maladie en soi, mais il peut être la source de plusieurs maux.

Il est souvent associé à des troubles d'adaptation ou à une difficulté à répondre adéquatement à une situation stressante.

Cependant, il est possible d'apprendre à bien réagir face au stress généré par le monde du travail.

L'exemple de la nature

Il n'y a pas que l'humain qui doit s'adapter aux stressseurs. Prenons l'exemple de la vigne. Vous avez certainement remarqué les étiquettes de certaines bouteilles de vin sur lesquelles il est indiqué « issu de vieilles vignes ». Saviez-vous que cette mention est souvent un indicateur de bon vin, quelle que soit l'année de sa production ? En effet, les vieilles vignes ont su s'adapter à divers stressseurs environnementaux au fil du temps (températures extrêmes, grêle, attaques bactériologiques ou de champignons, virus, etc.). Elles ont su trouver les moyens de s'adapter au stress et de produire des raisins même durant les temps difficiles. Elles sont devenues résilientes.

► Le stress est-il le même pour tous ?

Que vous soyez en poste ou en arrêt de travail, les symptômes du stress diminuent pour certains, mais peuvent perdurer et s'amplifier pour d'autres. Voyons comment le stress peut influencer le dénouement de deux scénarios.

❖ *Premier scénario*

Justine est paisiblement assise dans son salon. Elle apprécie grandement son week-end passé en famille et entre amis. Cependant, le dimanche soir venu, en allant se coucher, elle commence à ressentir des papillons dans le ventre. Elle tourne sans cesse dans son lit et garde l'œil ouvert une bonne partie de la nuit.

Justine est angoissée à l'idée de rencontrer son patron. Comment va se passer la réunion ? Pensera-t-il qu'elle est toujours la personne de la situation ? Va-t-il lui suggérer de changer d'équipe ? Va-t-il assigner le projet à une autre personne ? Que penseront ses collègues ? Qu'est-ce qu'elle va leur dire ?

❖ *Deuxième scénario*

Louis est paisiblement assis dans son salon. Il est en arrêt de travail depuis déjà plusieurs mois et commence à apprécier ses activités quotidiennes en famille, cette légèreté sans tracas, sans voyages incessants dus au travail.

La veille de son rendez-vous mensuel avec son médecin de famille, il commence à ressentir des papillons dans le ventre. Il tourne sans cesse dans son lit et garde l'œil ouvert une bonne partie de la nuit.

Louis est stressé à l'idée de rencontrer son médecin. Pensera-t-il qu'il est prêt à retourner au travail ? Parlera-t-il d'un retour progressif ? Croira-t-il, comme sa famille et ses amis, qu'il devrait retourner travailler ? Que se passera-t-il à son retour ? Que penseront ses collègues ? Que va-t-il leur dire ?

Bien que Justine et Louis ne soient pas encore confrontés à la situation qui génère du stress, les hormones du stress s'emballent déjà, les pensées anxieuses se bousculent dans leur tête, et ils envisagent les pires scénarios. Leur cerveau ne peut déterminer si ces scénarios sont réels ou s'ils sont le fruit de leur imagination. Il produira donc les mêmes réactions de stress. La peur et l'anxiété les ont envahis et les rongent.

Sonia Lupien, docteure en neurosciences, résume cet état : « Anticiper une situation stressante peut être parfois

pire que de la vivre, car vous ruminez continuellement tout en sécrétant les hormones du stress. »¹ Ce type d'anxiété, appelé anxiété anticipatoire, devient une source de peur incontrôlable et irrationnelle.

L'idée de revivre les mêmes inconforts, que l'on soit Justine ou Louis, d'être jugé par un patron ou un collègue, d'être de nouveau surchargé ou de devoir concilier le travail et la famille suffit souvent à faire augmenter votre niveau de stress.

Constat : plusieurs de mes clients confondent le stress et l'anxiété anticipatoire avec des incapacités ou une faible estime de soi. À ne pas faire !

Quelle que soit votre situation professionnelle, il peut être difficile d'échapper au stress. Mes clients qui sont toujours en poste et qui vivent sur la corde raide ressentent souvent des symptômes d'anxiété, car chaque jour, ils sont confrontés aux mêmes situations déplaisantes, aux mêmes exigences et à la même pression, qui leur rappellent leur mal-être.

Mes clients en arrêt de travail et qui ont encore un lien avec leur emploi sont souvent craintifs et anxieux à l'idée de retourner au travail. Souvent isolés et déconnectés de ce qui se passe au sein de leur milieu professionnel, ils craignent d'être victimes de ragots et de commentaires négatifs, ce qui génère un sentiment de culpabilité et de honte. Ce tourbillon alimente la peur de retourner travailler et favorise les pensées anxiogènes.

Mes clients n'ayant plus de lien avec leur emploi sont anxieux à l'idée d'entamer une recherche d'emploi. Tous ont cette frayeur et appréhendent le moment où l'employeur leur posera la fameuse question : « Je vois sur votre CV que votre

1. Sonia Lupien, *Par amour du stress*, Éditions au Carré, 2010.

dernier emploi remonte à il y a un an. Quelle est la raison de cette interruption ? » Ils sont terrifiés à l'idée d'être jugés, d'être rejetés, d'être marqués au fer rouge. Ils sont convaincus qu'aucun employeur ne voudra d'une personne qui a vécu un arrêt de travail dû à un épuisement, une dépression ou un accident.

Si vous vivez des symptômes de stress tels que ceux mentionnés dans ce chapitre, il est important de savoir les reconnaître et de trouver ce qui les a déclenchés. Votre petite voix intérieure a une raison d'être et elle vaut la peine d'être écoutée. En vous y attardant, vous identifierez les facteurs qui ont contribué à déclencher les symptômes de stress et vous apprendrez comment en diminuer les effets, pour reprendre le contrôle de la situation sur les plans cognitif et émotionnel.

La gestion du stress réside dans la capacité à apaiser les réactions physiologiques et à trouver des moyens ou des stratégies pour agir rapidement et ainsi diminuer les effets néfastes du stress. À l'inverse, moins on emploie de stratégies pour y faire face, plus la capacité à agir en situation stressante devient faible.

► Mise en pratique

Quelle que soit votre situation professionnelle, prenez le temps de réaliser l'exercice ci-dessous pour reconnaître vos symptômes de stress.

Parmi les symptômes de stress énumérés à la page 20, déterminez ceux que vous ressentez ou vivez actuellement sur les plans cognitif, émotionnel, physique et comportemental et identifiez-en la phase :

Le stress au travail

	Symptômes	Phase (alarme, résistance, épuisement)
Cognitif		
Émotionnel		
Physique		
Comportemental		

Il est probable que certains de ces symptômes soient des freins à votre bien-être au travail ou à votre retour à l'emploi. Le chapitre suivant vous permettra de déterminer si ces symptômes contaminent votre mental et augmentent les risques de chronicité.

À retenir

- Le stress est un ensemble de réactions physiques, cognitives et émotionnelles devant une situation ou un événement donné, qui affecte notre organisme et l'empêche de réagir adéquatement.
- Savoir reconnaître les premiers signes du stress sur les plans cognitif, émotionnel, physique et comportemental vous aidera à réagir plus rapidement pour éviter de vous enfoncer dans un épuisement ou une dépression.
- Il existe trois phases de stress : la phase d'alarme, la phase de résistance et la phase d'épuisement.
- Notre réponse au stress est totalement personnelle et dépend de notre perception et de notre interprétation de la situation.
- Les réactions de stress existent vraiment dans les milieux du travail.
- Porter une attention **au degré, à l'intensité et à la fréquence** de ces réactions est crucial pour éviter un épuisement ou une dépression.