

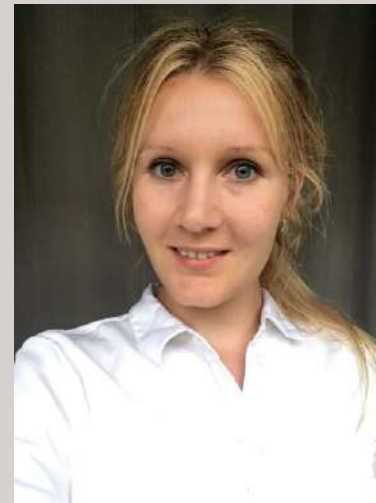
Le Management du stress

Comment gérer **le stress**?



Contenu du cours d'aujourd'hui

- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment le stress est-il lié au cœur ?
- Comment gérer le stress?



Sarah Tritten

eidg. anerkannte

Psychotherapeutin/Psychothérapeute

Psychiatrie Biel/Psychiatrie Bienne PB

Ein Betrieb des PZM am Spitalzentrum Biel

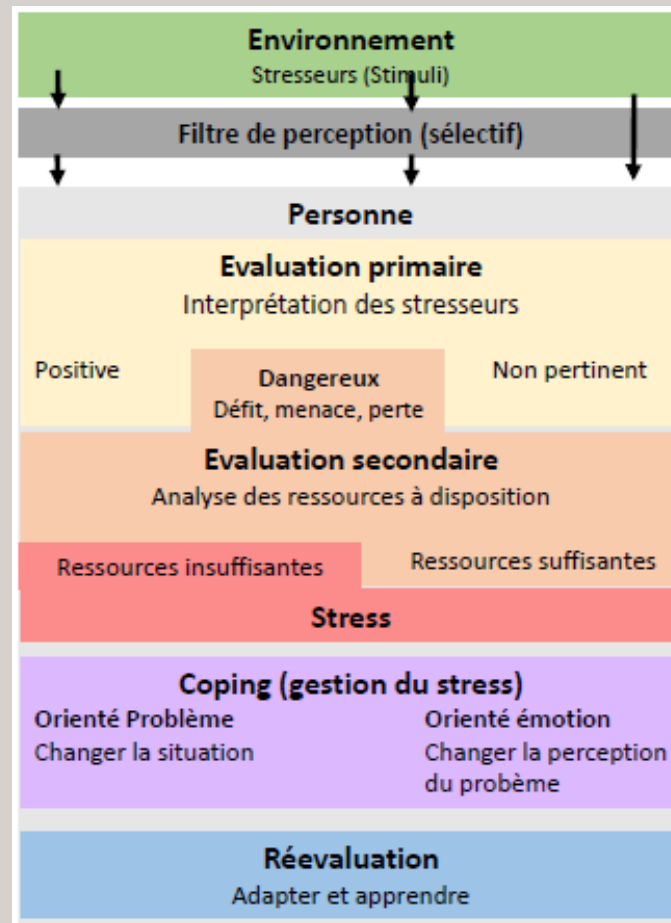
Une division du CPM au Centre hospitalier Bienne

Vogelsang 84, Chante-Merle • 2501 Biel/Bienne

Qu'est-ce que le stress ?



Modèle de stress de Lazarus (1984)



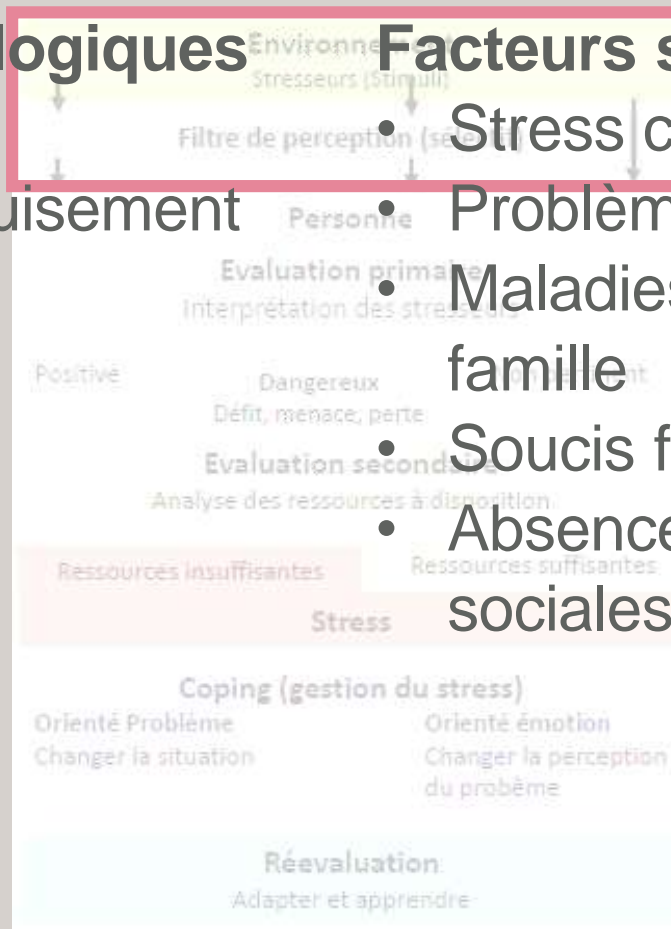
Le stress se compose de deux niveaux

Facteurs psychologiques

- Peurs
- Dépression, épuisement
- Sens de la vie

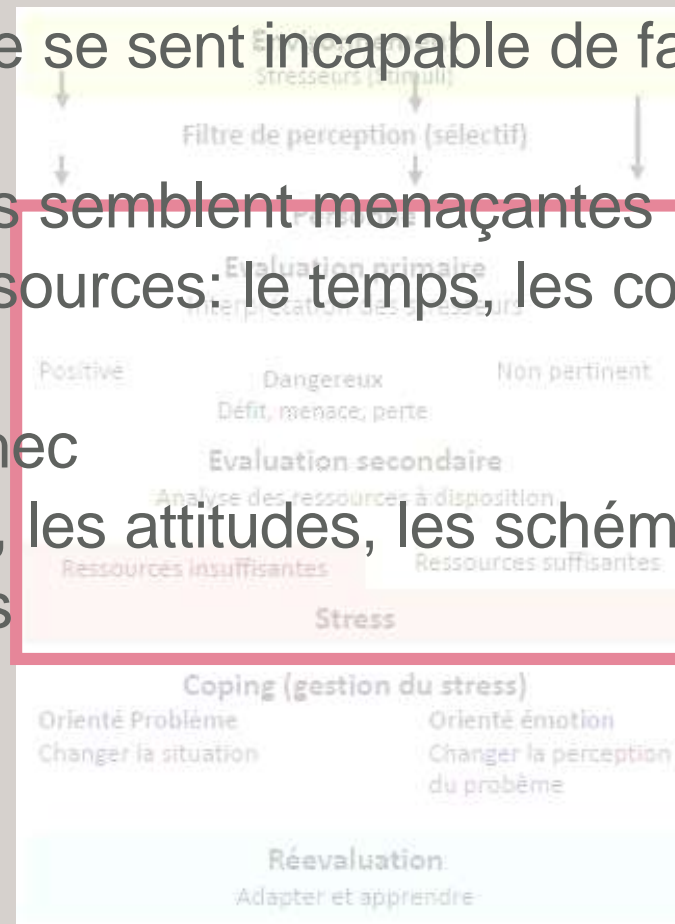
Facteurs sociaux

- Stress chronique
- Problèmes dans le couple
- Maladies ou soins dans la famille
- Soucis financiers
- Absence de relations sociales

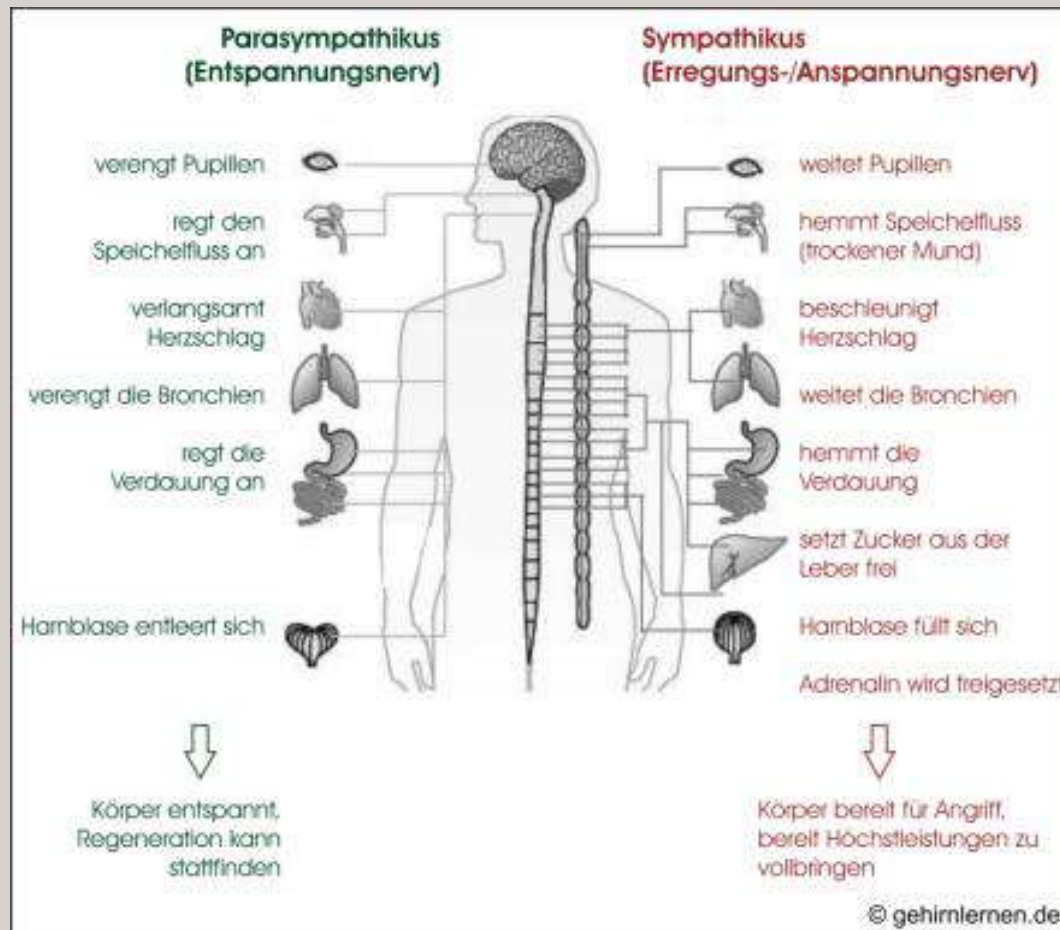


Comment se déclenche le stress ?

- Si une personne se sent incapable de faire face aux demandes
- Si les exigences semblent menaçantes
- Manque de ressources: le temps, les connaissances, la santé
- La peur de l'échec
- Les attributions, les attitudes, les schémas de pensée, les valeurs sociales



Que se passe-t-il dans le corps pendant le stress ?



Que se passe-t-il dans l'organisme en cas de stress chronique ?

- Rythme cardiaque au repos et la tension artérielle restent constamment élevés
- Le cœur s'adapte aux exigences actuelles
- Le corps produit des hormones de stress

- Les troubles du sommeil, la consommation de tabac, d'alcool et de fast-food augmentent
- L'humeur, la concentration, l'énergie et le soin de soi diminuent

Comment le stress est-il lié au cœur?



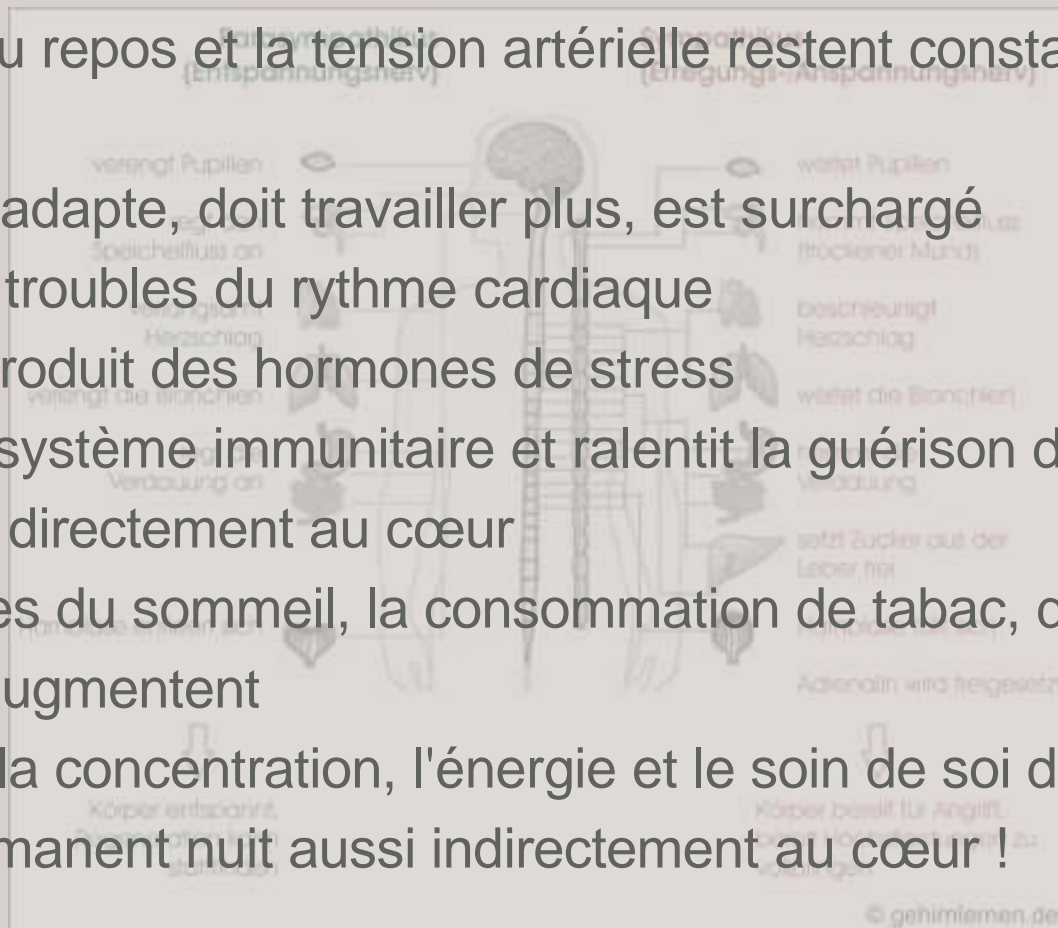
Le Stress chronique rend malade

- Le pouls au repos et la tension artérielle restent constamment élevés
- Le cœur s'adapte, doit travailler plus, est surchargé
- Risque de troubles du rythme cardiaque
- Le corps produit des hormones de stress
- Affaiblit le système immunitaire et ralentit la guérison des blessures

Tout cela nuit directement au cœur

- Les troubles du sommeil, la consommation de tabac, d'alcool et de fast-food augmentent
- L'humeur, la concentration, l'énergie et le soin de soi diminuent

Le stress permanent nuit aussi indirectement au cœur !

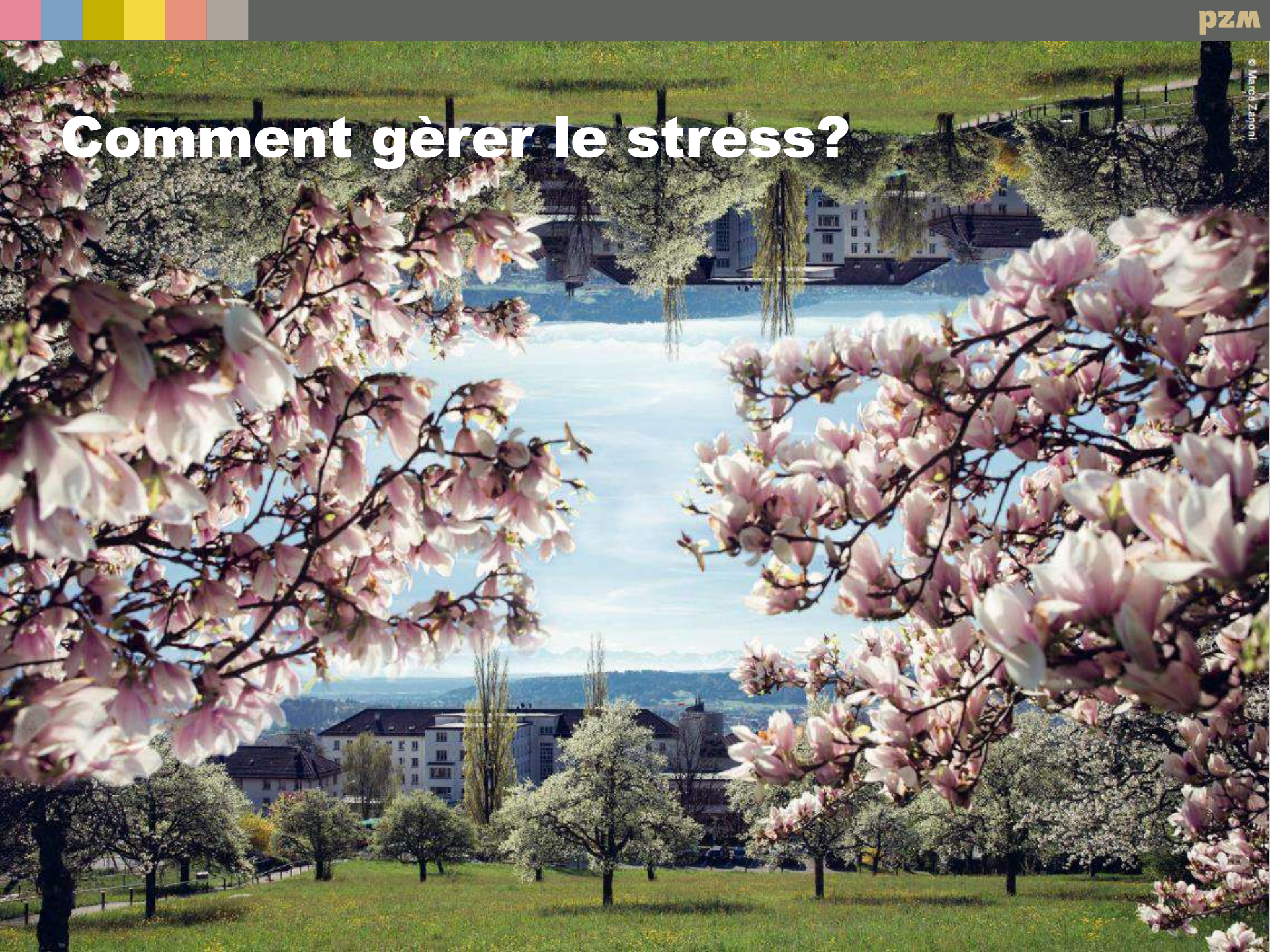


Le mode de vie comme facteur le plus important pour une crise cardiaque

"Interheart Study" (2004) une étude à grande échelle réalisée dans 52 pays

- Neuf crises cardiaques sur dix sont liées à notre mode de vie
- Les facteurs de risque les plus importants pour les crises cardiaques:
- Le stress psychosocial, le tabagisme et les taux de lipides dans le sang (cholestérol) défavorables, avant même l'hypertension artérielle, le diabète ou l'obésité.

Comment gérer le stress?



Comment gérer le stress?

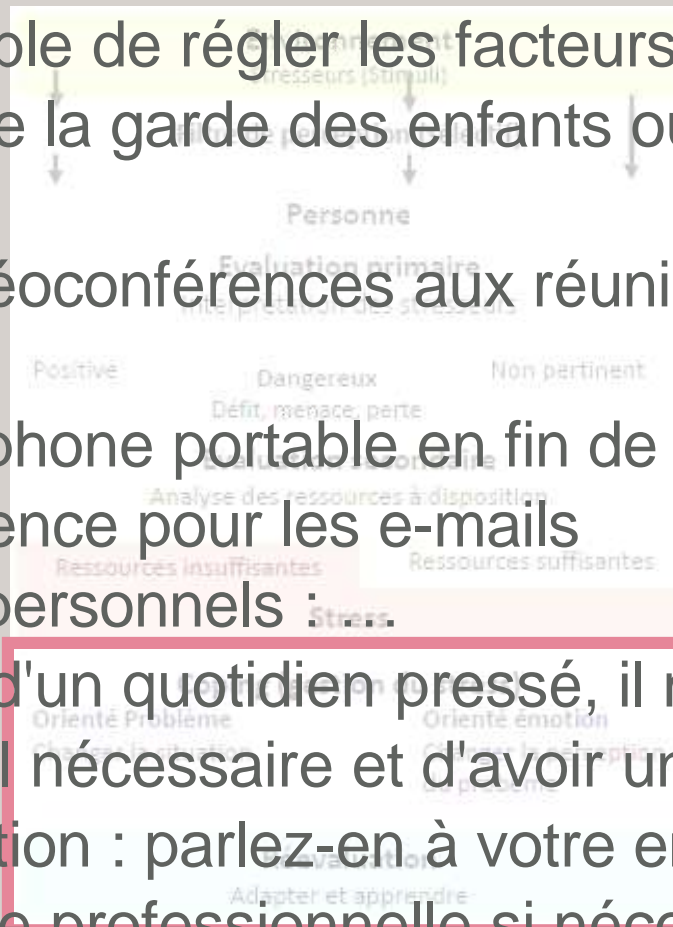


Le Management du stress: Orienté problème

Il est parfois possible de régler les facteurs de stress:

- Se décharger de la garde des enfants ou des soins à un proche
- Préférer les vidéoconférences aux réunions en déplacement
- Éteindre le téléphone portable en fin de journée
- Message d'absence pour les e-mails
- Des exemples personnels :

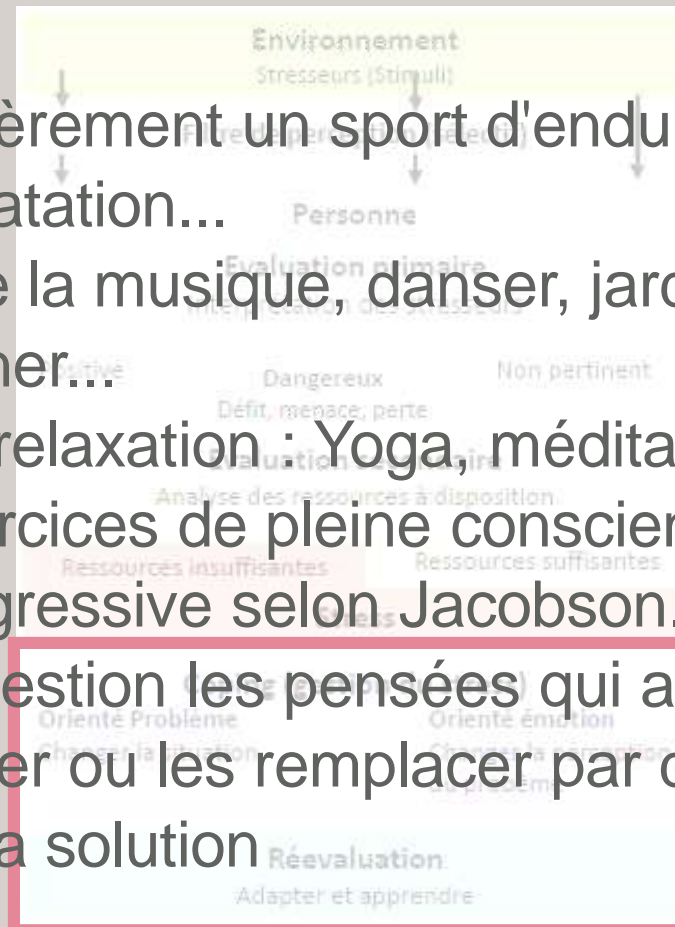
Parfois, au milieu d'un quotidien pressé, il n'est pas possible de prendre le recul nécessaire et d'avoir une vue d'ensemble de sa propre situation : parlez-en à votre entourage, demandez de l'aide professionnelle si nécessaire.



Le Management du stress: Orienté émotions

Réduire le stress

- Pratiquer régulièrement un sport d'endurance : marche, jogging, vélo, natation...
- Hobby : faire de la musique, danser, jardiner, discuter avec des amis, cuisiner...
- Techniques de relaxation : Yoga, méditation, exercices de respiration, exercices de pleine conscience, relaxation musculaire progressive selon Jacobson...
- Remettre en question les pensées qui augmentent le stress, les arrêter ou les remplacer par des pensées orientées vers la solution



Reminder: Groupe de discussion

- 25.01.2022 Französisch
- 18-19 Uhr
- Raum „Alpenblick“ (Stock A, Kardiologie)

Nous sommes là pour vous

Psychiatrie Biel/Psychiatrie Bienne PB

Ein Betrieb des PZM am Spitalzentrum Biel

Une division du CPM au Centre hospitalier Bienne

Vogelsang 84, Chante-Merle • 2501 Biel/Bienne

T +41 32 324 23 23

pb@pzmag.ch

www.pzmag.ch

Anerkennung für 4 Sterne Excellence von

EFQM

recognised for excellence 4 star

Alles Gute!

