



La vie quotidienne à l'épreuve du stress

Apprendre à mieux identifier le stress pour en atténuer les effets dans sa vie quotidienne : tel était le thème de cette journée proposée par l'IRPS, au mois de novembre, aux agents du MEDDE¹ et du METL².

Le stress est une réaction de notre organisme qui peut apparaître quand nous faisons face à une situation imprévue. Mais comment ne pas se laisser envahir par ce stress quand il s'agit de s'adapter aux innombrables imprévus du quotidien ? Le 21 novembre, une cinquantaine d'agents du MEDDE (ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie) et du METL (ministère de l'Égalité, des Territoires et du Logement) étaient réunis à la Défense, à l'invitation du Comité local d'action sociale (CLAS), pour entendre les réponses apportées à cette question par une psychologue de l'Institut de recherche en prévention santé (IRPS). « Sur ce site, de nombreuses personnes vivent les aléas des transports, parmi bien d'autres sources de stress. Des agents qui ont de jeunes enfants doivent se débattre aussi avec des problèmes de garde ou d'horaires de crèche. Dans cette conférence, il n'est donc pas question de stigmatiser uniquement le travail, mais plutôt d'aborder les facteurs de stress dans leur globalité », explique Françoise Lefèvre, la présidente du CLAS.

DU STRESS POSITIF AU STRESS CHRONIQUE

C'est la seconde fois que Florence Hutin Van Thuy, responsable du département santé et travail de l'IRPS, est missionnée par le CLAS pour mettre en œuvre une action de sensibilisation sur le stress et le travail à destination des agents du MEDDE.

Stress adapté, stress dépassé ou stress chronique... la psychologue clinicienne expose devant un auditoire attentif les enjeux d'un phénomène qui peut devenir un vrai facteur de déséquilibre personnel, tant il peut sembler insurmontable dans sa manifestation la plus grave. « Le stress est étroitement lié à la façon dont on va "lire" la situation à laquelle on est confronté. On oppose classiquement la notion de stress adapté, qui fonctionne

Florence Hutin Van Thuy,
responsable du département santé
et travail de l'IRPS



selon le mode perception/pensée/action et qui, géré positivement, peut constituer un élément moteur, à celle de stress dépassé, qui peut se manifester par la sidération, l'agitation ou même la fuite panique. Le stress chronique, quant à lui, est une accumulation de nuisances qui paraît sans issue et qui va finalement conduire sa victime à l'épuisement », résume Florence Hutin Van Thuy.

METTRE UN MOT SUR LA SOUFFRANCE

Dans la seconde partie de cette journée, les agents participent à des ateliers de gestion du stress et de travail sur le comportement personnel. Ils sont invités à formaliser leur ressenti et à exprimer leurs émotions. Le programme intègre aussi une dimension corporelle d'initiation à la relaxation et une dimension comportementale par l'affirmation de soi. « Par leur diversité, ces ateliers pratiques permettent à la fois de mettre des mots sur la souffrance et d'explorer un ensemble de pistes pour l'évacuer, sans plus se laisser envahir », conclut Françoise Lefèvre.

1. 4 500 agents travaillent sur le site de la Défense pour le MEDDE (ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie).
2. Ministère de l'Égalité des territoires et du Logement.

Programme de la Journée stress et travail

Objectifs conférence stress et travail

- Proposer une description du stress, ainsi qu'une définition du travail en précisant leurs interactions dans une perspective psychodynamique.
- Comprendre les relations de causalité entre travail et stress afin d'envisager des modalités de prévention.

Objectifs ateliers gestion du stress

- Mettre en évidence les différentes dimensions concernées par le stress (corporelle, comportementale, psychologique, cognitive, psychologique).
- Atténuer les symptômes liés au stress et améliorer son efficacité en situation de stress.