

Et pour vous aider...

Des applications utiles:

Petit bambou : application qui propose des programmes de méditation, et de nombreux outils (cohérence cardiaque, sommeil...), très accessibles. Gratuite.

Better Sleep : cette application propose des musiques et permet d'analyser la qualité de votre sommeil. Conseils intéressants pour le sommeil (mais payants pour la méditation)

Serenity : méditation guidée pour permettre d'apprendre les techniques de méditation en pleine conscience en utilisant des techniques de relaxation, une musique et des sons apaisants. Pas d'abonnement nécessaire (dispos sur google play)

Des liens utiles:

« *Le stress au travail* », INRS, <https://www.inrs.fr/risques/stress/ce-qu-il-faut-retenir.html>

« *Diminuer votre stress grâce à cette technique de respiration efficace* », Denis Fortier, <https://www.youtube.com/watch?v=O9HsZ1fSBU8>

« *Comment lutter contre le stress et l'anxiété?* », Allo Docteurs, <https://www.youtube.com/watch?v=7BjsJcQQq4>

Des lectures utiles:

« *Anti-stress, des méthodes simples pour soigner l'anxiété et la déprime* », Dr David Gourion. L'auteur propose une méthode pour comprendre et appréhender les processus de la pensée. Limpide et accessible.

Le service de santé au travail:

Lorraine-Sud: Tel : 03 72 74 02 80 / 03 72 74 00 96

Email : gladys.martin-claudel@univ-lorraine.fr /

christine.favret@univ-lorraine.fr

Campus Aiguillettes - Bâtiment ESA de la FST -

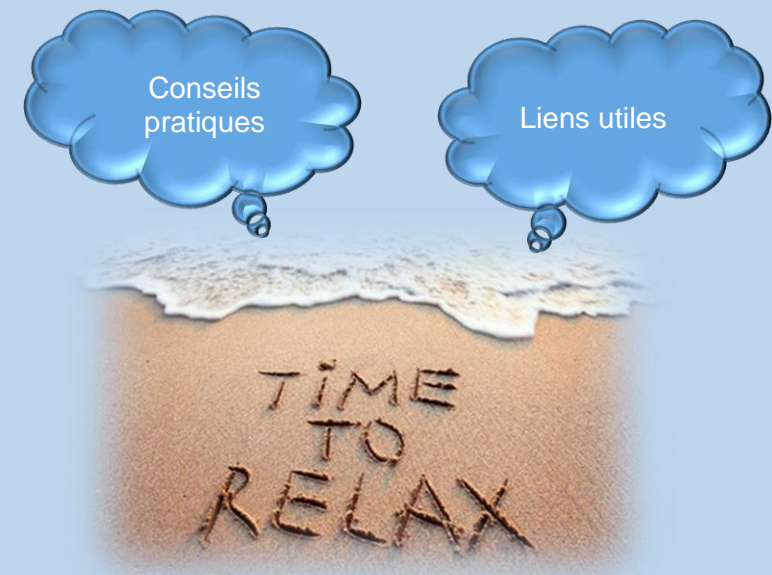
Vandœuvre-lès-Nancy

Lorraine Nord: Tel : 03 72 74 02 28

Email : severine.porte@univ-lorraine.fr

Bâtiment Simone Veil - Ile du Saulcy - Metz

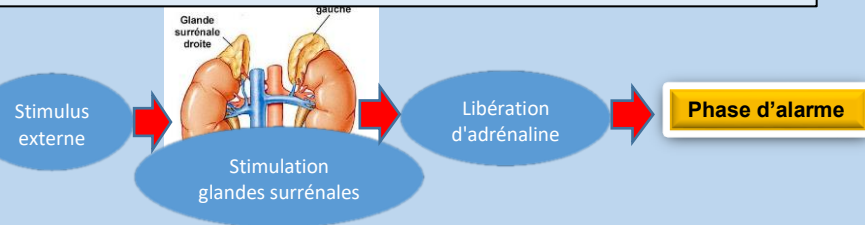
Ma boîte Anti- Stress



Boîte à outils pour une meilleure gestion
des situations de stress au quotidien

Je suis stressé, que se passe-t-il dans mon corps?

Le stress est un phénomène issu de la perception que l'on a entre les contraintes de l'environnement et les ressources pour y faire face. Le stress aigu permet de faire face à une situation qu'on juge urgente, et de s'adapter à une situation inhabituelle. C'est donc un **mécanisme naturel** de l'organisme.



S
Y
M
P
T
O
M
E
S

Augmentation des tensions musculaires
Perception de douleur amplifiée
Vertiges
Insomnies
Perte d'appétit
Nervosité, agitation
Sensation de malaise global
Troubles de la concentration

Quels risques dans la durée?



E
F
F
E
T
S

Aggravation des tensions musculo-squelettiques
Maladie cardiovasculaire (risque d'infarctus 2 fois plus élevé +HTA*+obésité)
Troubles cutanés (eczéma, psoriasis)
Troubles digestifs (ulcère estomac, diarrhées)
Sensibilité aux infections
Maux de tête
Troubles anxio-dépressifs
Majoration de l'asthme

Les facteurs aggravants?

Alcool
Tabac
Sédentarité
Comorbidités

Je suis stressé, que puis-je faire?

Help!

Gérer le stress immédiat..

- ✓ S'apaiser : S'isoler au calme, **respiration abdominale**, ou respirer avec une paille pour retrouver une fréquence respiratoire normale (< 20 cycles/minute)
- ✓ Quand c'est possible exprimer, verbaliser son mal-être
- ✓ Prendre l'air, marcher à l'extérieur
- ✓ Applis de relaxation, musique douce (sonorités non agressives)
- ✓ Evaluer la situation stressante : les risques, les conséquences, prioriser et décider en fonction.



.. et combattre le stress au quotidien

- ✓ Considérer le stress comme un fait, l'accepter
- ✓ Analyser les facteurs du stress
- ✓ Evaluer son niveau de stress
- ✓ Recadrer ses pensées, se focaliser sur les priorités
- ✓ Si on se sent submergé devant l'ampleur du travail à réaliser, se focaliser sur le processus et les étapes pour atteindre le but
- ✓ Echanger autant que possible, verbaliser, s'ouvrir aux autres.
- ✓ Activités physiques ou loisirs (= permet la production d'endorphines, hormones du bien-être). Ne pas négliger les moments de détente. Sophrorelaxation.
- ✓ **Je suis très anxieux ?** Parfois cela peut nécessiter un traitement médicamenteux ou psychothérapeutique. Votre médecin traitant est le premier interlocuteur et saura vous orienter.



Focus sur.. la respiration abdominale:

Elle permet de respirer à partir du diaphragme plutôt que du thorax et insuffle une plus grande quantité d'oxygène dans les poumons.



- Asseyez-vous dans une position confortable ou allongez-vous sur le dos.
- Fermez les yeux.
- Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- Inspirez profondément et lentement par le nez en gonflant votre abdomen. Pour vous guider, vous pouvez compter dix secondes d'inspiration. À cette étape, votre poitrine devrait bouger le moins possible et la main posée sur votre ventre devrait se soulever.
- Retenez votre souffle environ cinq secondes avant d'expirer.
- Expirez doucement par la bouche tout en rentrant l'abdomen et faites sortir le maximum d'air de vos poumons.

Recommencez le cycle autant de fois que vous le voulez.