



BIBLIO
FLASH

LA FORMATION EN 30 MINUTES CHRONO

Gérer son stress

Objectifs de la formation

Comprendre **le stress** et **son fonctionnement**

Maîtriser son stress

Plan de la formation

Qu'est-ce que le **stress** ?

Sources et **impacts** du stress

Lutter contre le stress

Qu'est-ce que le stress ?



Définitions



« **agression de l'organisme par un agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation** » (définition du CNRTL)

2 Types de stress :

- ⚡ Stress aigu (ou ponctuel) : réaction non durable de l'organisme face à un enjeu ponctuel
- ⚡ Stress chronique : réponse du corps à une situation de stress durable

Stress positif / stress négatif

Les ingrédients du stress



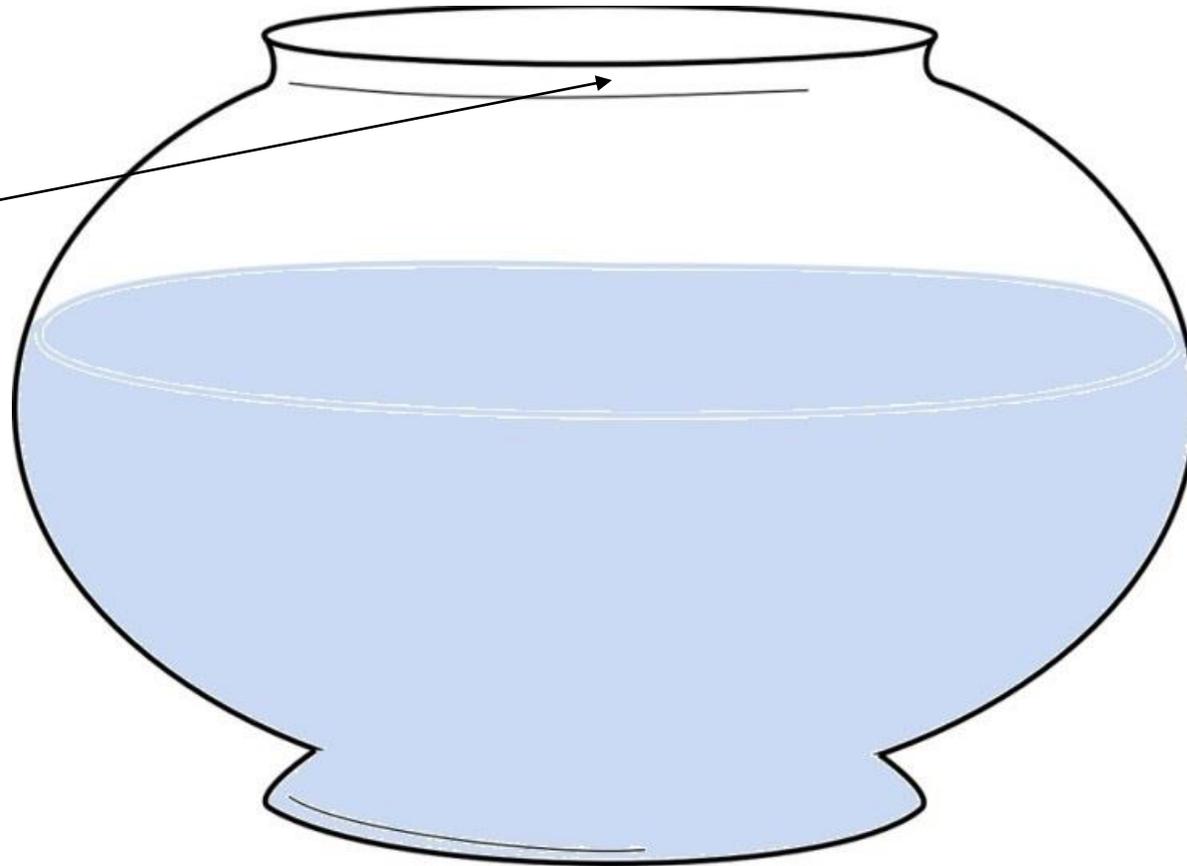
- ⚡ Manque de contrôle
- ⚡ Imprévisibilité
- ⚡ Nouveauté
- ⚡ Égo menacé

Les phases du stress



Le réservoir du stress

Seuil de vulnérabilité
au stress



Sources et impacts du stress



Les origines du stress



Passage de la vie d'adolescent·e à la vie d'adulte

Bouleversement de ses habitudes

Accumulation des tracas du quotidien

Isolement

Choix d'études et d'orientation professionnelle

Risque de l'échec aux partiels

Pression familiale

Manque de détente et d'activité physique

Société de la réussite



Les signes du stress

4 types :

- ⚡ **Physiques** : respiration rapide, maux de tête, fatigue intense...
- ⚡ **Émotionnels** : anxiété, angoisse, perte de l'estime de soi...
- ⚡ **Mentaux** : inquiétude, manque de confiance en soi...
- ⚡ **Comportementaux** : difficultés pour se concentrer ou pour prendre des décisions...

Le questionnaire « Perceived Stress Scale »



10 questions :

- ⚡ Avez-vous été dérangé·e par un évènement inattendu ?
- ⚡ Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?
- ⚡ Vous êtes-vous senti·e nerveux·se ou stressé·e ?
- ⚡ Vous êtes-vous senti·e confiant·e dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?
- ⚡ Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?
- ⚡ Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?
- ⚡ Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?
- ⚡ Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?
- ⚡ Vous êtes-vous senti·e irrité·e parce que les évènements échappaient à votre contrôle ?
- ⚡ Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?

Les impacts du stress sur le travail



Le stress peut avoir un impact sur :

- ⚡ Les risques de multiplication des erreurs
- ⚡ La motivation
- ⚡ La créativité et la capacité à innover
- ⚡ La prise de décision
- ⚡ La communication

Lutter contre le stress

1

2

3



Le cercle d'influence de Stephen Covey



Un rythme de vie équilibré

- ⚡ Organiser son travail, ses moments de pause et de détente
- ⚡ S'accorder des temps de déconnexion
- ⚡ Se reposer
- ⚡ Manger sainement
- ⚡ Pratiquer une activité sportive
- ⚡ Bien respirer
- ⚡ Méditer
- ⚡ Soigner ses relations avec ses proches

1 — 2 — 3



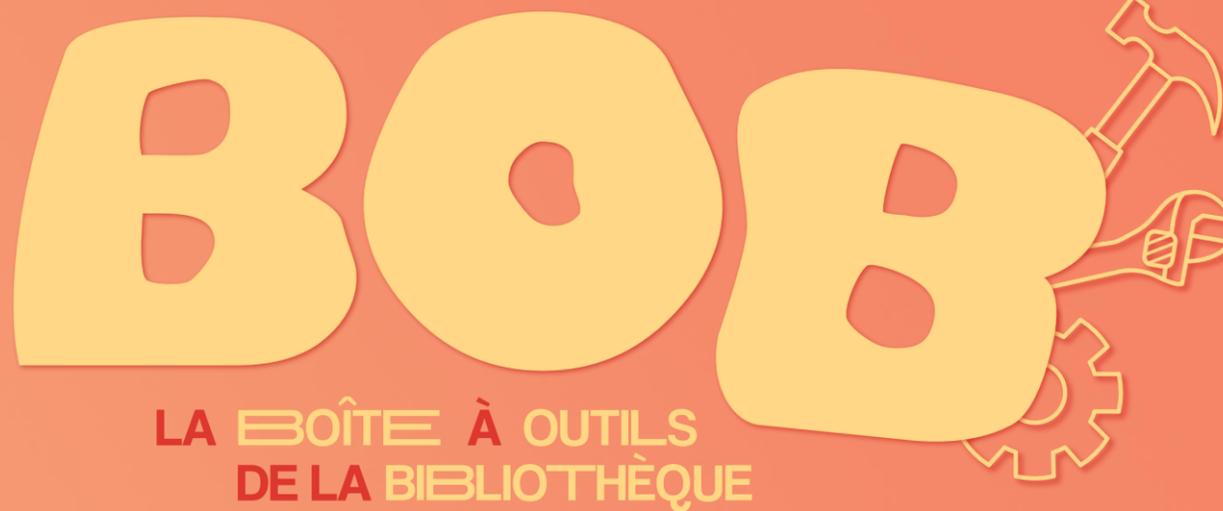
Si le stress devient trop important...



Vous pouvez contacter :

- ⚡ Le **Service de Santé Étudiante de Paris 1** : sse@univ-paris1.fr
- ⚡ Un **Bureau d'Aide Psychologique Universitaire** (voir sur www.apsytude.com)
- ⚡ Le **Fil santé jeunes** : 0 800 235 236
- ⚡ **Nightline**

Retrouvez toutes les ressources sur **BOB, la Boîte à outils de la bibliothèque**
mémos, infographies, tutoriels à consulter ou télécharger



Vous avez encore 2 minutes ?

Votre avis nous intéresse !

Merci de remplir le formulaire de satisfaction,
et n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et idées !



Merci pour votre attention !

À bientôt pour un prochain

BIBLIO 
FLASH

LA FORMATION EN 30 MINUTES CHRONO