

# Quand le mammoth entre au travail !



Lucie Legault  
llegault@asstsas.qc.ca



Photo : istock.com

UNE CONFÉRENCIÈRE QUI RÉUSSIT À NOUS DIVERTIR ET À NOUS DÉTENDRE EN PARLANT DE STRESS, VOILÀ UNE BELLE FINALE POUR UN COLLOQUE ! AVEC HUMOUR, MARIE-FRANCE MARIN, CHERCHEUSE AU CENTRE DE RECHERCHE DE L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE SANTÉ MENTALE DE MONTRÉAL ET PROFESSEURE AU DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL, A PRÉSENTÉ DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX, INDIVIDUELS ET SOCIAUX POUVANT MENER À UN STRESS ACCRU AU TRAVAIL.

## Le stress, c'est du CINÉ !

Une définition commune du stress exprime un déséquilibre entre les ressources de la personne et les demandes du milieu de travail. Cela dit, d'autres facteurs influencent notre niveau de stress.

Face à un danger, le corps réagit par une réponse de stress, activant, entre autres, la sécrétion d'hormones tels l'adrénaline et le cortisol. Notre cerveau perçoit certaines situations comme menaçantes lorsqu'elles présentent des caractéristiques précises. Face à la diminution ou à l'absence de Contrôle, à l'Imprévisibilité, à la Nouveauté ou à un Égo menacé (CINÉ), le cerveau déclenche une réponse de stress... et voilà que le mammoth – la menace – entre au travail ! Une seule de ces caractéristiques suffit, mais un cumul intensifie le stress ressenti.

## Des facteurs environnementaux

Des conditions dans l'environnement peuvent influencer sur notre niveau de stress. Deux principaux facteurs ont un impact déterminant.

### LA LUMIÈRE

S'exposer à la lumière peut contribuer à diminuer les niveaux d'hormones de stress. L'efficacité se joue en fonction du degré de lux (unité

d'éclairement) et de la source de lumière. Plus le pourcentage de lux est élevé, plus cela favorise une diminution du stress. La lumière naturelle est la plus efficace ! Alors, une première action « antidote » consiste à prendre des pauses à l'extérieur.

### LA CHALEUR

La chaleur peut augmenter les niveaux d'hormones de stress et diminuer notre capacité de concentration. La chaleur pourrait jouer sur nos nerfs et ajouter un défi supplémentaire à la gestion du stress, affectant ainsi négativement notre efficacité.

## Des facteurs liés à l'individu

De nombreux facteurs liés à l'individu se retrouvent au banc des influenceurs, comme les types de personnalité.

La personne hostile se caractérise par une colère réprimée ou un cynisme. Elle est davantage à risque de maintenir un niveau élevé

*À la base, l'anxiété est une émotion normale qui exprime l'anticipation d'une menace imaginée ou réelle, alors que le stress est associé à une menace réelle et immédiate.*

## *Le stress d'autrui peut résonner sur nous et nous amener, nous aussi, à produire des hormones de stress. Plus la personne est stressée, plus l'observateur risque de produire des hormones de stress.*

Photo : istock.com

d'hormones de stress. Les ruminations sont prépondérantes chez ce type de personnalité.

La personne anxieuse, pour sa part, vit dans l'anticipation, dans la peur de vivre des événements stressants et d'être incapable d'y faire face. Elle envisage les scénarios les plus catastrophiques. Ce faisant, elle envoie à son cerveau le message qu'il y a une menace, laquelle active les hormones de stress. Le cerveau ne fait pas de distinction entre la réalité et l'imaginaire.

À la base, l'anxiété est une émotion normale qui exprime l'anticipation d'une menace imaginée ou réelle, alors que le stress est associé à une menace réelle et immédiate. Dans les deux cas, ce sont des processus adaptatifs essentiels à notre survie. On parle de « d'état » si l'anxiété est liée à une situation particulière et disparaît une fois la situation passée. On parle de « trait » (de personnalité) si la personne a tendance à s'en faire et a un besoin marqué de contrôle. Finalement, on utilise le terme de « maladie » si l'anxiété vécue entraîne une diminution de la qualité de vie, de la performance et induit de la détresse.

### La résonance sociale de stress

Des études ont démontré que le stress peut être « contagieux ». Le niveau de stress vécu par les collègues et les gestionnaires côtoyés au travail a une incidence sur notre niveau de stress. Le stress d'autrui peut résonner sur nous et nous amener, nous aussi, à produire des hormones de stress. Plus la personne est stressée, plus l'observateur risque de produire des hormones de stress. Il faut donc savoir quitter certaines situations pour ne pas s'exposer à ce phénomène de résonance.

### Des actions antidotes

Après avoir fait la lumière sur certaines sources de stress au travail, Mme Marin a conclu sa présentation en proposant plusieurs moyens pour contrôler notre niveau de stress.

#### PRENDRE SOIN DE NOTRE MENTAL

Comment ? En deux étapes ! D'abord en reconnaissant la source de stress, puis en établissant notre résilience, notion décrite par la conférencière comme la capacité de se créer un plan B. Cette action a pour effet de « rassurer notre cerveau » quant à son emprise sur la situation. Par exemple, si à l'arrivée d'un nouveau gestionnaire je vois mon stress augmenter, je dois prendre le temps de déconstruire ce stress,



d'en identifier la source. Si je détermine que mon stress est nourri par la peur de perdre certains accommodements convenus avec mon ancien gestionnaire, je pourrai, dans un deuxième temps, établir comme plan B de demander une rencontre avec le nouveau gestionnaire.

#### PRENDRE SOIN DE NOTRE PHYSIQUE

Comme le stress est de l'énergie mobilisée, il est souhaitable d'utiliser et de faire circuler cette énergie ! Bouger, marcher, rire, chanter sont des moyens simples pour réguler notre niveau de stress. Cela dit, les diverses alternatives proposées pour gérer notre stress ont des effets différents d'une personne à l'autre. Il est bon d'en explorer plusieurs.

Finalement, il ne faut pas perdre de vue que l'élimination à la source des facteurs de stress demeure la solution la plus efficace. Chose certaine, pour affronter le mammoth au travail, il est avantageux d'avoir la tête reposée et une énergie renouvelée ! ■

#### RÉFÉRENCE

Pour plus d'informations à propos du stress au travail, consultez le site du Centre d'études sur le stress humain (CESH) : <https://www.stresshumain.ca>