

# GESTION DU STRESS

---

## OBJECTIFS

Le stress a toujours existé. Mais face à toutes les sollicitations de la vie actuelle (contraintes professionnelles, familiales, sociales...), les agressions de toutes ordres (bruits, images, agressions, violence ....), les situations d'urgences, les changements constants dans nos vie, l'organisme n'arrive plus à suivre, à s'adapter parce que trop souvent sollicité.

***Parce que le stress est l'échec d'un processus adaptatif et qu'il est propre à chacun,*** il est primordial :

- **De favoriser** l'adaptation des soignants et des autres membres du personnel à leur travail et à l'évolution de celui-ci,
- **Permettre** à chaque participant de trouver sa juste place dans le cadre professionnel (entre les collègues, les pensionnaires, les familles de ceux-ci, les médecins, la hiérarchie....)
- **Permettre** de prendre la juste distance face aux différents événements rencontrés (situations de deuil, de souffrance, d'incompréhension....)
- **Apprendre** à gérer son stress par de nouvelles techniques de détente (relaxation, auto massage, respiration...)
- **Apprendre** à pointer ses propres limites,
- **Etre capable** de cibler les diverses manifestations liées au stress,
- **De renforcer** son niveau de conscience (capacité à se concentrer, à ne pas s'éparpiller dans son travail)
- **De renforcer** sa confiance en soi.

## PROGRAMME

### 1<sup>ère</sup> journée

#### 8h 30 : Accueil des participants

- Mise à disposition des badges nominatifs avec une partie des supports papiers (importance pour moi de pouvoir les nommer)
- Installation dans la pièce (pièce aérée, avec chaises et éventuellement des tables)
- Mise en place du cadre de l'intervention (Participation sur la base du volontariat, les horaires, le déroulement de la formation, explication et validation des règles de celle-ci : lors des partages d'expériences et des vivances après les relaxations, il sera peut-être exprimés des faits personnels qui ne doivent en aucun cas être jugés, divulgués ni utilisés par les autres personnes présentes. Ce qui est dit dans le cadre de cette intervention ne doit pas sortir de ce cadre. C'est la relation d'alliance qui permettra un meilleur « lâcher prise » et un partage efficace dans les échanges.
- Présentations des stagiaires et de leurs attentes (leur permettre de se nommer et d'exprimer ses attentes en public)

#### 9h : Définition du stress

- Historique : Concept de l'homéostasie de W.B.CANNON (1915)
- Définition et concept actuel.

#### 10h : Pause (prévoir une collation)

#### 10h 20 : Reprise des cours

- Inventaire de ses propres symptômes de stress (a l'aide d'un questionnaire)
- Synthèse des symptômes (exploitation du questionnaire)
- Libération des tensions par une séance de relaxation (travail sur la respiration, la détente musculaire, prévoir une bonne paire de chaussettes)
- Partage des vivances (ce que j'ai vécu pendant la séance de relaxation, après la séance, permettre aux participants de parler sans crainte de leurs ressentis)

#### 12h : Pause repas (en commun)

### 14h : Reprise des cours

- Stress et adaptation à l'environnement
- Stress et performance
- Mécanismes et physiologie du stress

### 16h : Pause

### 16h 20 : Reprise des cours

- Temps de parole pour évoquer les expériences vécues des participants ou répondre aux questions.
- Relaxation (la répétition permet de mettre en place les automatismes, travail sur l'ancrage et la détente musculaire)
- Partage des vivances
- Bilan de la journée (comment se sent le participant psychologiquement et physiquement, quels sont les points qui les ont interpellés)

### 17h 30 : clôture de la journée

## 2<sup>ème</sup> journée

### 8 h 30 : Accueil des participants

- Etat des lieux du matin (tour de table pour savoir comment s'est passé le retour, la soirée et dans quelles dispositions ils se trouvent ce matin : évaluation de la séance de relaxation de la veille)
- Psychologie du stress
- 1 - Le traitement de l'information
- 2 - L'interprétation orientée
- 3 – La dimension suggestive
- 4 – la double évaluation

### 10 h : Pause

### 10 h 20 : Reprise des cours

- Stress et troubles psychologiques
- Séance de relaxation (travail sur l'ancrage et le schéma corporel)
- Partage des vivances

12 h : Pause repas (en commun)

14 h : Reprise des cours

- Prévention du stress
- Identification des facteurs stressants (partant de l'expérience personnelle des participants)
- La communication, un pilier dans la prévention des conflits et du stress qui en découle (approche des différents modes de communication)
- Prévention de l'usure professionnelle (notion de burn-out, réagir avant l'épuisement)

16 h : Pause

16 h 20 : reprise des cours

- La sophrologie : définition et application dans la gestion du stress
- Exercices pratique
- séance de relaxation (travail sur le schéma corporel et la forme)
- partage des vivances
- Bilan de la journée

17 h30 : Clôture de la journée

### **3<sup>ème</sup> journée**

8 h 30 : Accueil des participants

- Etat des lieux (réflexion des participants sur : comment se sentent-ils ici et maintenant, comment ont-ils pu mettre en pratiques les différentes techniques apprises lors de la dernière journée, ont-ils pu noter une amélioration dans leur état de stress ou une modification dans leur mode de communication, divers....)
- Evocation des réflexions par les participants (permettre au participant d'exprimer son ressenti, son vécu devant un groupe. Oser se nommer)
- Synthèse des différents retours
- Réflexions sur ses moyens réflex de détentes
- Synthèse

10 h 30 : Pause

10 h 45 : Reprise des cours

- Autres outils anti stress : la réflexologie plantaire, le toucher empathique, les fleurs de Bach.....
- Séance de relaxation (travail sur la forme, la présence en soi : renforce la confiance en soi, mettre les bonnes distances)
- Partage des vivances

12 h 15 : Pause repas (en commun)

14 h : Reprise des cours

- Les conflits
- La présence en soi dans la gestion des conflits
- L'émotion : qu'est-ce que c'est ?
- identification des différentes émotions

16 h : Pause

16 h 15 : reprise des cours

- Techniques de relaxation express (massage, mouvement, respiration.....)
- Séance de relaxation (travail sur l'enveloppe corporelle : présence en soi, prise de distance par rapport au monde extérieur, éveil de la conscience)
- Partage des vivances
- Evaluation orale de cette formation par les participants

17 h 30 : Clôture de la formation

## MODALITES D'ORGANISATION

### Participants

- Groupe de 15 personnes maximum

### Méthode pédagogique

- Apport Théorique avec support papier et exercices pratiques
- Plaquettes récapitulative sur le stress
- Analyse de la pratique

### Evaluation

- Evaluation orale
- Evaluation écrite à l'aide d'un questionnaire élaboré par l'IRFA-EST

### Durée

- 3 jours à convenir – à définir selon vos besoins (2 jours puis 1 jour avec minimum semaines d'intervalles)

### Intervenant

- Nathalie FREISS :
- Infirmière Conseillère de Santé
- Praticienne en sophrologie existentielle

## Coût

- 60 euros de l'heure de cours : 1260 euros
- Forfait de déplacement 150 euros par déplacement
- 30 euros de l'heure de coordination : 300 euros

