

La branche vétérinaire s'engage pour le bien-être des équipes

Fiches récap'

Une initiative des partenaires sociaux de la branche vétérinaire



LE STRESS

Le stress touche près de 9 Français sur 10 au cours de leur vie*. Il renvoie à un déséquilibre entre la perception qu'un individu a des contraintes que son environnement lui impose, et la perception qu'il a de ses propres ressources pour y faire face.

* Sondage OpinionWay pour la Fondation Ramsay Générale de Santé, 2017.

Les stressseurs

Personnels

- Événements de vie majeurs,
- Relations conflictuelles avec les amis,
- Famille : poids ou réconfort ?
- Situation financière,
- Activités extraprofessionnelles : source de tension ?
- Santé personnelle,
- Pression sociale.

Professionnels

- Charge de travail,
- Délais,
- Relations professionnelles difficiles,
- Manque de contrôle,
- Insécurité de l'emploi,
- Manque de reconnaissance,
- Ambiguïté des rôles,
- Conditions de travail physiques,
- Problèmes de communication,
- Surcharge d'information,
- Manque de ressources,
- Défis liés à la technologie,
- Crainte du changement,
- Complexité du travail,
- Charge émotionnelle liée au travail.

Le burn out

Il s'agit d'une pathologie de surcharge. Le burn out ne concerne que l'activité professionnelle, voire même parfois une seule tâche dans le travail. Il n'est pas amélioré seulement par le repos.

Les mécanismes

Phase d'alarme

L'organisme se prépare au combat ou à la fuite en libérant des hormones qui augmentent la fréquence cardiaque, ... L'objectif est de préparer l'organisme à réagir.

Phase de résistance

Peu de temps après la première phase, de nouvelles hormones élèvent le taux de sucre pour fournir de l'énergie aux organes vitaux. Elles sont ensuite régulées.

Phase d'épuisement

En cas de stress persistant, l'organisme entre en phase d'épuisement, dépassant ses capacités normales. L'autorégulation des hormones devient inefficace, entraînant une surcharge d'hormones activatrices potentiellement préjudiciables à la santé si la situation stressante persiste sans modification.

Reconnaître les signaux

Cibler une situation de stress professionnel (qui, quoi, où, comment...) :

- Donner une intensité de ce stress de 0 à 5,
- Ce stress est-il permanent ou occasionnel ?
- Qu'est-ce qui me stresse dans cette situation ?
En quoi cela me stresse-t-il ?
- Qu'est-ce que cela génère en moi ?

Ce que je ressens
Réponses physiques
et émotionnelles

Ce que je pense
Réponses
cognitives



Ce que je fais
Réponses
comportementales

Agir sur les facteurs de stress

- Agir sur l'environnement,
- Modifier sa perception des facteurs de stress.

Agir sur les réactions au stress

Modifier ses réactions :

- Physiques,
- Émotionnelles,
- Comportementales.

Détecter la souffrance

PHYSIQUES

Apprendre à respirer et à pratiquer la pleine conscience.
Cohérence cardiaque

COMPORTEMENTALES

L'assertivité :

- Connaître ses besoins,
- Agir avec liberté pour satisfaire ses besoins,
- Communiquer franchement et directement,
- Exprimer ses sentiments, ses besoins, idées et les défendre d'une manière qui n'entrave pas les droits ni les besoins des autres,
- Avoir une attitude authentique, directe, ouverte.

La psychologie positive :

- Pratiquer la gratitude,
- Savourer le moment présent,
- Identifier nos forces,
- Cultiver des relations positives,
- Développer des routines de bien-être,
- Pratiquer l'auto compassion,
- Rester ouvert aux opportunités.

ÉMOTIONNELLES

La restructuration cognitive :

Accepter :

- Accueillir ses émotions avec bienveillance,
- Les accepter comme un langage de notre être,
- Connaître leur rôle adaptatif,
- Écouter les réactions de notre corps.

Calmer :

- Respirer, détendre, assouplir,
- Identifier la cause de l'émotion,
- Distinguer l'évènement et ma réaction,
- Refuser de se sentir systématiquement attaqué,
- Refuser d'être envahi.

Exprimer :

- S'être habitué à exprimer ses émotions,
- Oser dire.

Décoder :

- Envisager d'autres points de vue,
- Remettre la situation à sa juste place dans son contexte,
- Écouter et accueillir les émotions des autres,
- Repérer les signes de leurs émotions.

Où trouver de l'aide ?



Action de la branche vétérinaire
Ligne d'écoute Pros-Consulte :

0 800 730 893

Service & appel
gratuits



Installer dès maintenant l'application
Pros-Consulte en la téléchargeant
sur les stores Apple store et Google Play



+ code Br-2019