

FICHE SIGNALÉTIQUE

CONTEXTE

Le stress est une réaction qui met tout l'organisme en mouvement face à ce qui est perçu; il résulte de milliers d'années d'évolution pour s'adapter et survivre. Ce mécanisme se déclenche face à une situation nouvelle dont l'issue est inconnue et il génère de la peur; tout l'organisme est en alerte pour combattre ou fuir.

Le stress non maîtrisé est à l'origine de comportements inappropriés, de vives réactions émotives, de conduites répréhensibles. Pour un superviseur, le stress entraîne des comportements préjudiciables au déroulement des opérations, d'où l'importance de «gérer le stress».

Avant de tenter de «gérer» le comportement des autres, le superviseur doit se questionner et analyser sa façon de réagir à l'inconnu et à tout ce qui pourrait perturber son équilibre émotif.

Lorsqu'on dit de quelqu'un qu'il manifeste un comportement difficile, est-ce le comportement de cette personne qui est «difficile» ou serait-ce plutôt la perception de «sa propre difficulté» à intervenir lorsqu'un tel comportement se manifeste?

La question est entière: Suis-je capable de maîtriser mes états d'âme? «Lorsqu'on est stressé, on est stressant!» le superviseur doit questionner sa manière de gérer son stress.

Le changement génère du stress qui se manifeste par des comportements inappropriés qui pourront aller jusqu'à l'épuisement, si l'équilibre émotif n'est pas rétabli.

**« LA PAIX N'EST PAS L'ABSENCE DE GUERRE,
MAIS UN ÉTAT D'ESPRIT, UNE DISPOSITION
À LA BIENVEILLANCE, À LA CONFIANCE, À
LA JUSTICE. »**

SPINOZA

**« LE CALME ET LA QUIÉTUDE SONT DES
CHOSSES QUI DÉPENDENT PLUS DES
DISPOSITIONS INTÉRIEURES DE L'ESPRIT
QUE DES CIRCONSTANCES EXTÉRIEURES ET
L'ON PEUT LES GOÛTER MÊME AU MILIEU
D'UNE APPARENTE AGITATION. »**

ALEXANDRA DAVID-NEEL

RÉSULTATS RECHERCHÉS

1. Découverte de l'influence des comportements sur l'équilibre personnel.
2. Précision de moyens pour accroître la maîtrise de ses états d'âme.
3. Développement de techniques et d'attitudes pour vivre en bonne santé mentale en diminuant l'impact du stress nuisible.

ÉLÉMENTS DE CONTENU

Les faiblesses des personnages
Comment désamorcer ces mal-être?
Pour contrer ces faiblesses
Les émotions nuisibles
L'origine des émotions
Une histoire pourtant banale
Émotivité et efficacité
La colère
La culpabilité
La peur
Réduire les tracasseries
Suis-je anxieux-se?
À cause des autres
Analyse des réactions face à l'anxiété
Une présence calme et apaisante
Dynamiques de la personne et épuisement
Les risques d'épuisement
La bonne santé mentale
« Ça devait être fait, point ! »
L'état de ma santé mentale
Le stress apprivoisé
Les commandements de l'antistress
Vérification d'habitudes
Stratégies pour tendre vers l'équilibre
Mes plus grandes forces, mes plus grands défis
Quelques réflexions
Questions à se poser
Mes méthodes de relaxation
Évaluation et plan d'action