



LIVRE BLANC GRATUIT



Stress au travail & burn out

Guide de survie pour
éviter l'épuisement.

S O M M A I R E

●	Préambule	p.05
●	Introduction	p.07
01.	Comprendre le stress pour mieux le maîtriser	p.09
●	Les 3 phases du stress : 1-2-3... burn-out	p.10
●	Exercice : déstressez en 3 minutes	p.12
●	Les 3 phases du stress : un peu d'histoire ...	p.17
02.	Comment le stress se manifeste-t-il ?	p.19
●	Les 3 catégories de symptômes	p.20
●	Exercice : comment je sais que je suis stressé ?	p.22
●	Les effets du stress sur la santé - <i>infographie</i>	p.23
03.	Le stress au travail	p.24
●	Les coûts cachés pour l'entreprise	p.26
●	Votre entreprise est-elle en danger ?	p.28
●	Faîtes les comptes - <i>exercice</i>	p.30
●	Le panier à salade - <i>exercice</i>	p.32



S O M M A I R E

04. *Du stress aux RPS, il n'y a qu'un pas*

- RPS : de quoi parle-t-on ?
- Les chiffres du stress en France en 2025
- Cas pratique d'exposition aux risques & facteurs de stress
- Prêt pour un diagnostic gratuit de votre gestion du temps ?

p.33

p.34

p.35

p.37

p.38

05. *La santé mentale*

- Conséquences sur la santé : quelques chiffres
- Actions de sensibilisation prévention RPS

p.41

p.42

p.44

06. *Poser un autre regard sur le stress*

- Mesurez votre échelle de stress perçu
- Respiration au carré - *exercice*
- Le rôle de nos pensées sur le stress
- Pause respiration
- Changer son regard - *proverbe*

p.46

p.47

p.48

p.49

p.53

p.54



S O M M A I R E

● Pause respiration	p.55
● Pourquoi adopter la méditation de pleine conscience ?	p.56
● Méditer, c'est quoi ?	p.58
07. 4 notions et 4 pratiques pour diminuer le stress	p.60
● Les bienfaits de la pratique mesurés par les neurosciences	p.64
● Les apports des neurosciences pour la QVCT	p.65
● Les pauses au travail - <i>infographie à imprimer</i>	p.66
● Formation Prévention et gestion du stress	p.67
● Ils et elles ont dit - <i>témoignages</i>	p.68
● Comment aller plus loin ?	p.69
● Conclusion	p.71
● Nous contacter	p.73



PRÉAMBULE

- Vous sentez-vous submergé par le stress au quotidien ?
- Vous sentez-vous irritable ou surmené ?
- Avez-vous multitudes de sujets ou projets en tête, y compris sur vos temps de loisir ?
- La qualité de votre sommeil est-elle impactée ?
- Avez-vous l'impression de faire plein de choses... mais de ne pas avancer vraiment ?
- Ressentez-vous de la fatigue au-delà de l'effort que vous venez de réaliser ?

Si vous avez répondu “oui” à l’une de ces questions, **bienvenue !**

Dans un contexte social, économique et écologique complexe, de nombreuses personnes pour ne pas dire, la majorité, ressentent des difficultés au quotidien, causées par le stress.

J’ai tout de même une bonne nouvelle, vous n’êtes pas seul et il existe des solutions simples et accessibles pour retrouver calme et sérénité.

 **BIENVENUE !** 

Ce guide pratique vous offre des exercices faciles à réaliser, des astuces, des bonnes pratiques issues de la pleine conscience pour vous aider à réduire l’impact du stress sur votre santé, au quotidien.

PRÉAMBULE



Tout au long de cet e-book, lorsque vous rencontrerez cet icône, *vous aurez un exercice à réaliser.*



Cet icône vous indique *un exercice de respiration à pratiquer.*

Tout au long de ce guide, vous découvrirez comment des pratiques peuvent transformer votre vie et vous aider à retrouver un équilibre *vie privée – vie professionnelle* et à préserver votre santé.



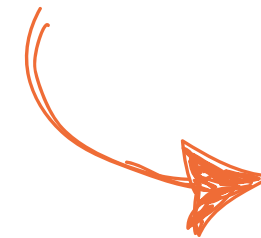
INTRODUCTION

Le stress fait partie intégrante de notre vie quotidienne.

Bien qu'il soit souvent perçu comme une contrainte négative, il peut être compris, géré et régulé non seulement pour qu'il ne vienne pas nous empêcher d'avancer mais aussi pour nous permettre de mieux nous connaître et de faire face aux turbulences de la vie.

En lisant l'histoire de Corinne, nous avons conscience que cette situation n'est pas « *si importante que cela* » pour avoir déclenché un tel orage.

Pourtant, des moments comme celui-ci, vous en vivez probablement plusieurs chaque jour.



Exemple

Prenons l'exemple de Corinne. Elle est assistante de direction, a 43 ans et 2 enfants de 8 et 11 ans.

Le matin c'est elle qui emmène ses enfants à l'école. Ce matin, elle se sent un peu stressée car à 9h30 elle aura à présenter un dossier important lors d'une réunion. Elle n'a pas l'habitude de faire cet exercice et appréhende ce moment.

Elle s'est habillée pour la circonstance ; elle a, comme chaque matin, préparé le petit déjeuner et le prend avec ses enfants. Puis, à un moment, alors qu'elle est accaparée par ses pensées, elle fait un geste brusque et renverse sa tasse de café sur son chemisier.

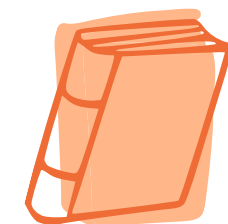
Que se passe-t-il alors ? Elle court se changer, crie après ses enfants de se dépêcher ; que c'est tout le temps comme ça, chaque fois qu'elle a quelque chose d'important ses enfants ne l'écoutent pas ... qu'elle va être en retard ... que cela va être une catastrophe ...

INTRODUCTION

Ce qui nous anime pour vous proposer ce livre blanc :

- nous avons réuni les dernières connaissances en matière de stress et de ses conséquences actuelles en milieu professionnel.
- face à ce fléau, notamment au niveau de la santé et de la santé mentale, nous vous proposons les exercices et méthodes, dont l'efficacité sur les effets du stress est reconnue par des études scientifiques.

Néanmoins, comme nous le précisons toujours dans nos interventions : ***ne nous croyez pas sur parole, vivez votre propre expérience !***

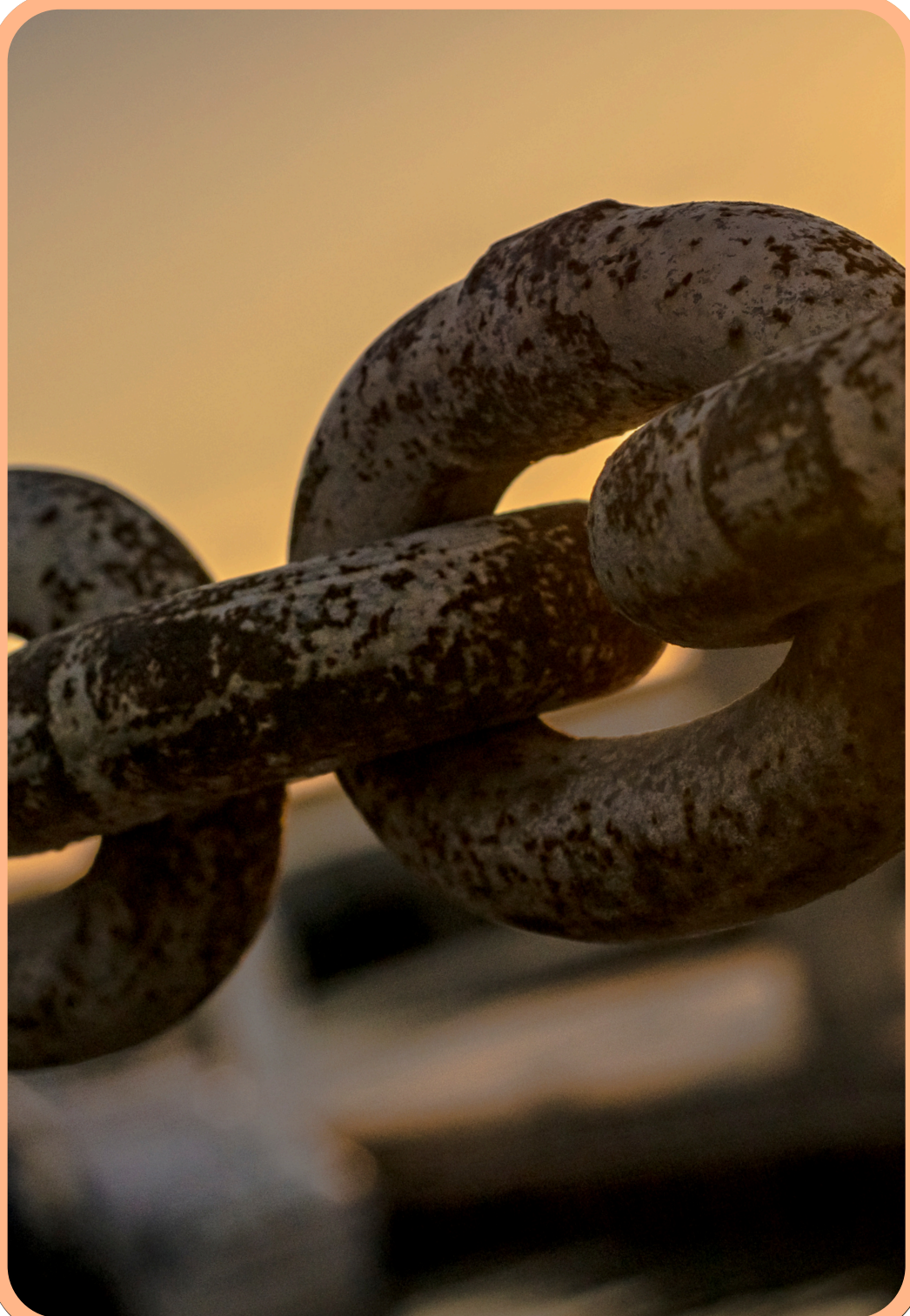


Bonne lecture et bonnes pratiques !

Christine Tournaire



01. COMPRENDRE LE STRESS POUR MIEUX LE MAÎTRISER



Le stress

Le stress est une réaction naturelle biologique et émotionnelle de notre cerveau en réponse à une situation perçue comme menaçante, c'est un syndrome d'adaptation.

Cette réaction automatique nous donne la possibilité de réagir : **fuir ou combattre**. C'est pour cette raison que le stress est utile.

Le stress est une **réaction naturelle** de notre corps face à une pression ou une menace perçue.

Selon la durée de l'événement déclencheur , selon l'intensité, le stress peut être aigu ou chronique.

Définition

Origine latine lointaine : *stringere* : serrer, resserrer.
Donne en vieux français « *estresse* » = étroitesse

Au début du siècle, le mot anglo-saxon signifie : *la contrainte que les métaux peuvent supporter en mécanique, le stress est une interaction entre une force et la résistance qu'a ce matériau.*

LES 3 PHASES DU STRESS



1 ...

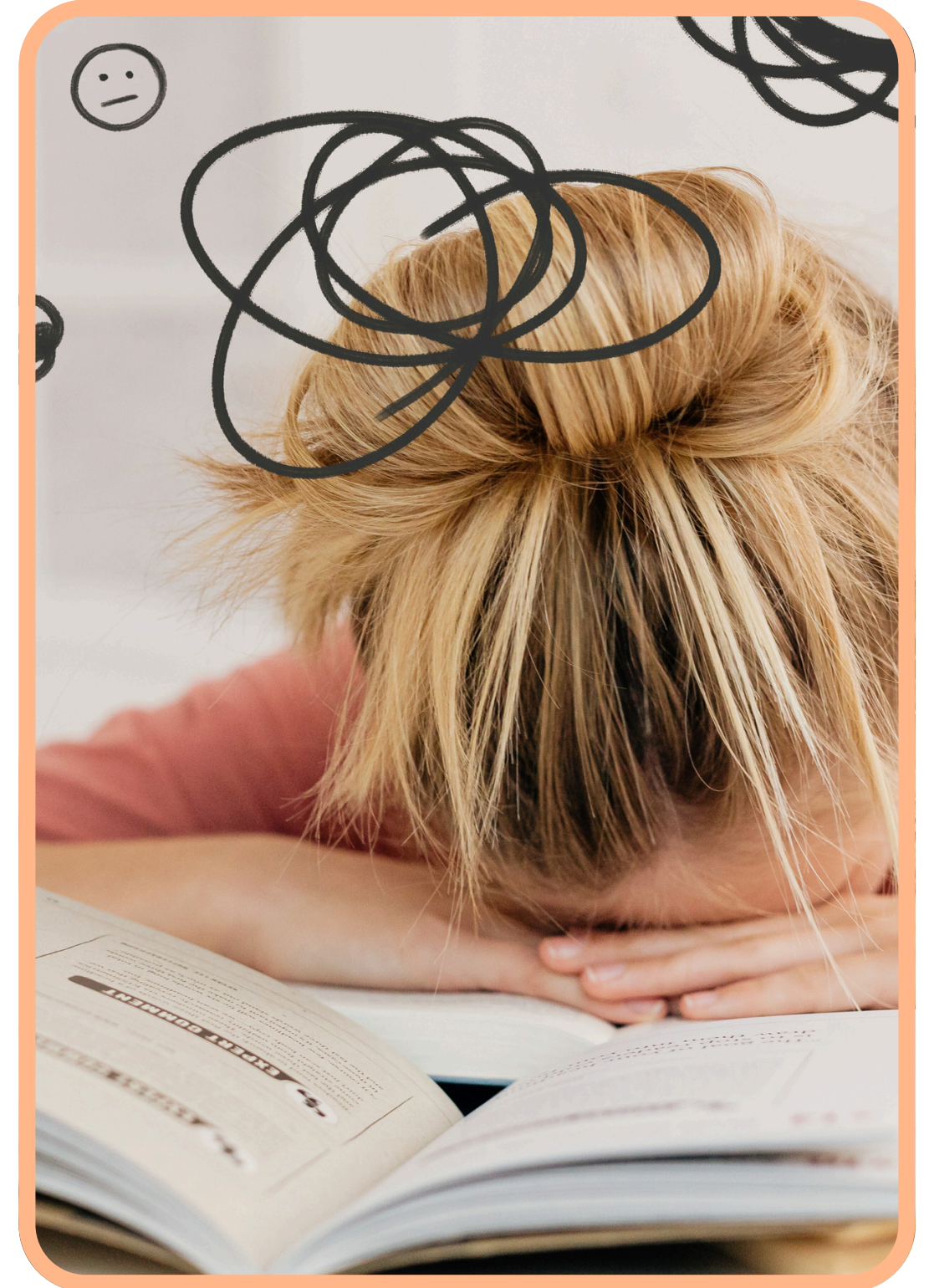
2 ...

3 ...

“BURN OUT !”

LES 3 PHASES DU STRESS : 1-2-3... BURN-OUT

01. **Phase d'alarme** : votre corps mobilise ses ressources pour réagir (*fuite, combat ou sidération*).
02. **Phase de résistance** : adaptation au stresser si la situation persiste.
03. **Phase d'épuisement** : si le stress persiste, la phase d'épuisement survient lorsque **les ressources sont consommées**, entraînant des conséquences négatives et graves sur la santé.



LES 3 PHASES DU STRESS : 1-2-3... BURN-OUT

01. La phase d'alarme

Lors de la phase d'alarme, l'organisme se prépare à la **fuite ou au combat**.

Dans cette phase, tous les sens sont en alerte :

- les forces de défense sont mobilisées, un peu comme une armée en marche
- on mobilise toute ton énergie pour réagir
- il y a augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, des niveaux de vigilance, de la température corporelle



Détressez en 3 minutes

EXERCICE DE RESPIRATION

Au moment du déclenchement du stress, nous avons tendance à respirer rapidement et de façon superficielle. Come si nous haletions.

1/ commencez par souffler fort par la bouche - à faire 3 fois et plus si nécessaire.

2/ inspirez par le nez en comptant jusqu'à 3 puis expirez par la bouche en comptant jusqu'à 6.

LES 3 PHASES DU STRESS : 1-2-3... BURN-OUT



Physiologie : Le corps répond à toute demande qui lui est faite et cette réponse se manifeste par des changements biologiques mesurables tels que la concentration dans le sang de certaines hormones qu'il appelle « *hormones de stress* » (*ACTH, corticoïdes, catécholamines (adrénaline et noradrénaline)*).

Le but de ces modifications est d'amener de l'oxygène aux muscles et au cœur et préparer l'organisme à réagir
Une fois la situation passée, on reste tout tremblant.



LES 3 PHASES DU STRESS : 1-2-3... BURN-OUT

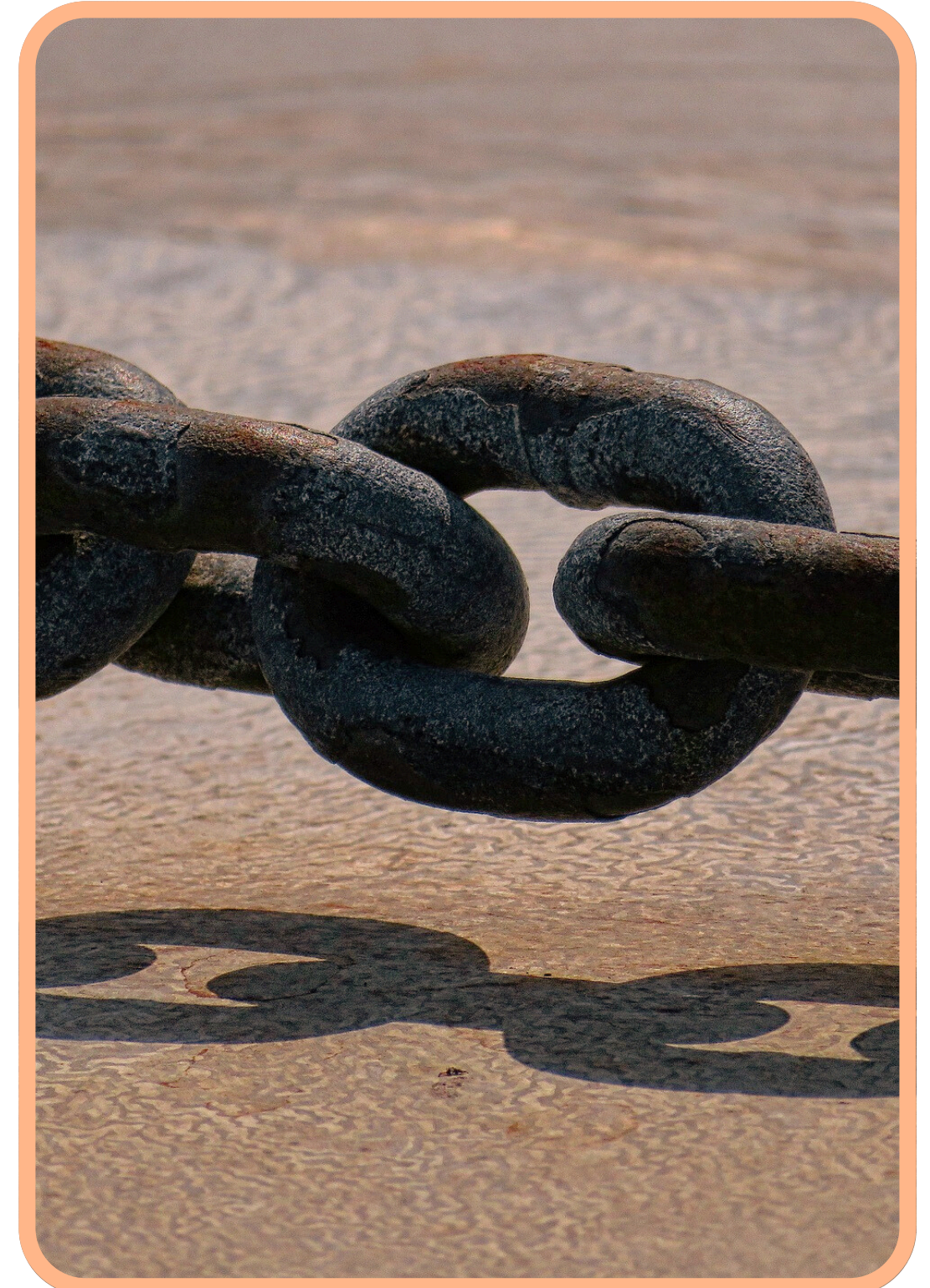
02. La phase de résistance

Une fois le moment de surprise passé, le problème n'est plus immédiat mais dure dans le temps.

- L'organisme s'adapte.
C'est la phase d'adaptation à l'agent stressant
- Les réponses que met en place notre corps pour résister dans le temps lorsque le stress s'installe de façon durable.

Selon la situation, deux hypothèses :

- Soit le problème cesse.
- Soit il n'y pas de solution et nous devons accepter la situation



LES 3 PHASES DU STRESS : 1-2-3... BURN-OUT

Les défenses de l'organisme augmentent pour faire face à l'agent stressant mais diminuent face à d'autres agressions (*fonctions immunitaires par ex la personne est plus vulnérable aux virus*).

C'est lors de ce stade qu'il faut agir pour **éviter d'aller jusqu'à l'épuisement**. Il est important de ne pas laisser s'installer ce stress comme une habitude



Exemple

Paul travaille dans une équipe administrative.

Les délais de clôture comptable de fin de mois sont très courts.

De façon systématique, il obtient et reçoit les informations lui permettant de réaliser sa clôture en dernière minute.

Chaque fin de mois, le niveau de son stress monte . Il se demande s'il va pouvoir terminer à temps la clôture comptable.

Avec ce mode de fonctionnement, il n'y a aucune place aux imprévus.

C'est ainsi chaque fin de mois.

LES 3 PHASES DU STRESS : 1-2-3... BURN-OUT

03. La phase d'épuisement

La situation perdure et nous ne parvenons pas à nous adapter.

L'organisme est débordé.

C'est le stade ultime du stress, toutes tes réserves sont consommées ; **c'est l'épuisement.**

Les mécanismes de défenses, les capacités d'adaptation de l'organisme sont dépassés.

Les résistances et tensions s'installent jusqu'à l'épuisement entraînant des problèmes de santé (*envie de rien, déprime, états dépressifs ...*).

La force quitte le corps en entraînant le mental dans sa chute.



Exemple

Un matin, Isabelle, cadre dirigeante d'une PME industrielle , ne parvient pas à se lever . Elle a des vertiges et il lui est impossible de sortir de son lit.

Effectivement, en revenant en arrière, elle a vécu 24 mois de stress intense : une équipe en sous effectif, une pression incessante de son responsable hiérarchique, un manque de moyens matériels pour mener à bien sa mission et un conflit de loyauté et de valeurs.

Elle sera en arrêt pendant 24 mois et sera licenciée de son poste.

UN PEU D'HISTOIRE ...

Hans Selye

En 1936, Hans SELYE Médecin Hongrois, endocrinologue utilise le terme pour l'être humain.

Hans Selye est pionnier de la recherche sur le stress a même appelé cette réponse : le syndrome général d'adaptation (SGA).

Il le définit alors comme la « *capacité de l'homme à résister aux chocs, aux émotions* ».



Citation

D'après Dr Seligman,

*« Ce n'est pas le stresser potentiel lui-même,
mais la façon dont nous le percevons,
puis la façon dont nous le gérons,
qui déterminera s'il mènera au stress ou non. »*

UN PEU D'HISTOIRE ...

Phase d'alarme

Devant toute situation de menace (*phase d'alarme*), l'organisme se **“prépare au combat”**.
Il sécrète de l'adrénaline et du cortisol afin de mobiliser les ressources énergétiques nécessaires à la « *fuite* » ou éventuellement au « *combat* ».

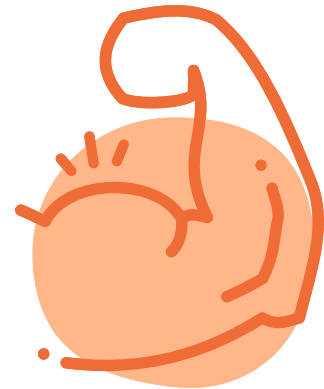
Phase de résistance

En cas de stress prolongé (*phase de résistance*), le cortisol s'élève et s'accumule, la sérotonine et la dopamine vont être sollicitées de façon importante puis rapidement s'épuiser.
Cette hypercortisolémie peut entraîner des perturbations de l'immunité, du métabolisme des sucres et des graisses, des troubles du sommeil et de l'humeur, voire même une altération des neurones cérébraux.

Phase d'épuisement

Puis c'est la phase d'épuisement marquée par de taux de sérotonine et de dopamine qui s'effondrent mais un cortisol encore élevé : on parle de “*burn-in*”, l'organisme essaye encore de “*s'adapter*” ...
Quand le taux de cortisol s'effondre à son tour : c'est le **“burn-out”**.

02. COMMENT LE STRESS SE MANIFESTE-T-IL ?



Symptômes physiques



Symptômes émotionnels



Symptômes intellectuels

02. COMMENT LE STRESS SE MANIFESTE-T-IL ?



Symptômes physiques

- Fatigue persistante (*migraines, pertes d'équilibre, baisse d'énergie*)
- Palpitations cardiaques
- Douleurs physiques (*musculaires, gastriques, articulaires*)
- Problème cutané
- Problème alimentaire (*boulimie ou anorexie, nausées*)
- Troubles du sommeil (*réveils nocturnes, difficultés d'endormissement*)

Symptômes émotionnels

- Crise de nerfs ou de larmes
- Sentiment d'impuissance
- Tendance à se sous estimer
- Isolement
- Tendance à l'indifférence
- Anxiété
- Sentiment d'insécurité, de culpabilité



02. COMMENT LE STRESS SE MANIFESTE-T-IL ?



Symptômes intellectuels

- Problèmes de concentration
- Perte de mémoire
- Difficultés à prendre des initiatives
- Attitudes négatives



02. COMMENT LE STRESS SE MANIFESTE-T-IL ?



Symptômes physiques

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



Symptômes émotionnels

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



Symptômes intellectuels

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



Exercice

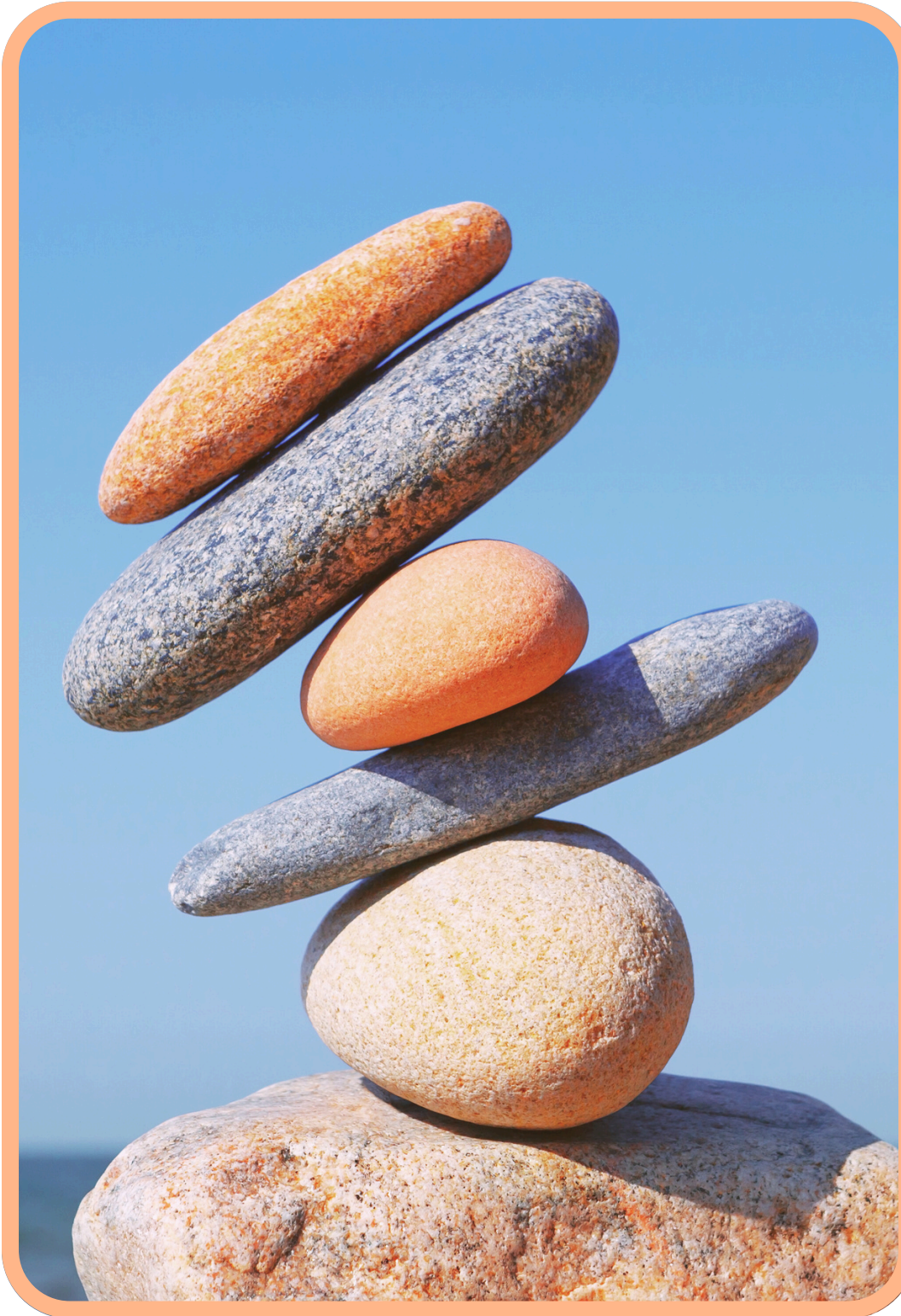
Lors d'un épisode que vous avez vécu comme étant stressant pour vous, listez ce que vous avez ressenti dans chaque catégorie.

C'est à vous !

LES EFFETS DU STRESS SUR LA SANTÉ



03. LE STRESS AU TRAVAIL ?



Déséquilibre ...

Le stress au travail est un ressenti ou sentiment qui survient lorsqu'un individu ressent un déséquilibre ou un écart entre ses obligations ou responsabilités professionnelles et les ressources dont il dispose pour y répondre.

Burn-out

S'il est tout à fait naturel de vivre des périodes de stress, notamment lors d'une hausse d'activité ou d'un changement organisationnel, il est crucial de prendre en considération ce ressenti.

S'il perdure, il va avoir des conséquences, entre autres, sur la santé du collaborateur.

Lorsque des signes de stress récurrents chez un collaborateur ne sont pas repérés par son entourage, l'angoisse peut s'intensifier et mener à un surmenage voire un réel épuisement général.

C'est cet état d'épuisement que l'on appelle **burn-out**.



03. LE STRESS AU TRAVAIL ?



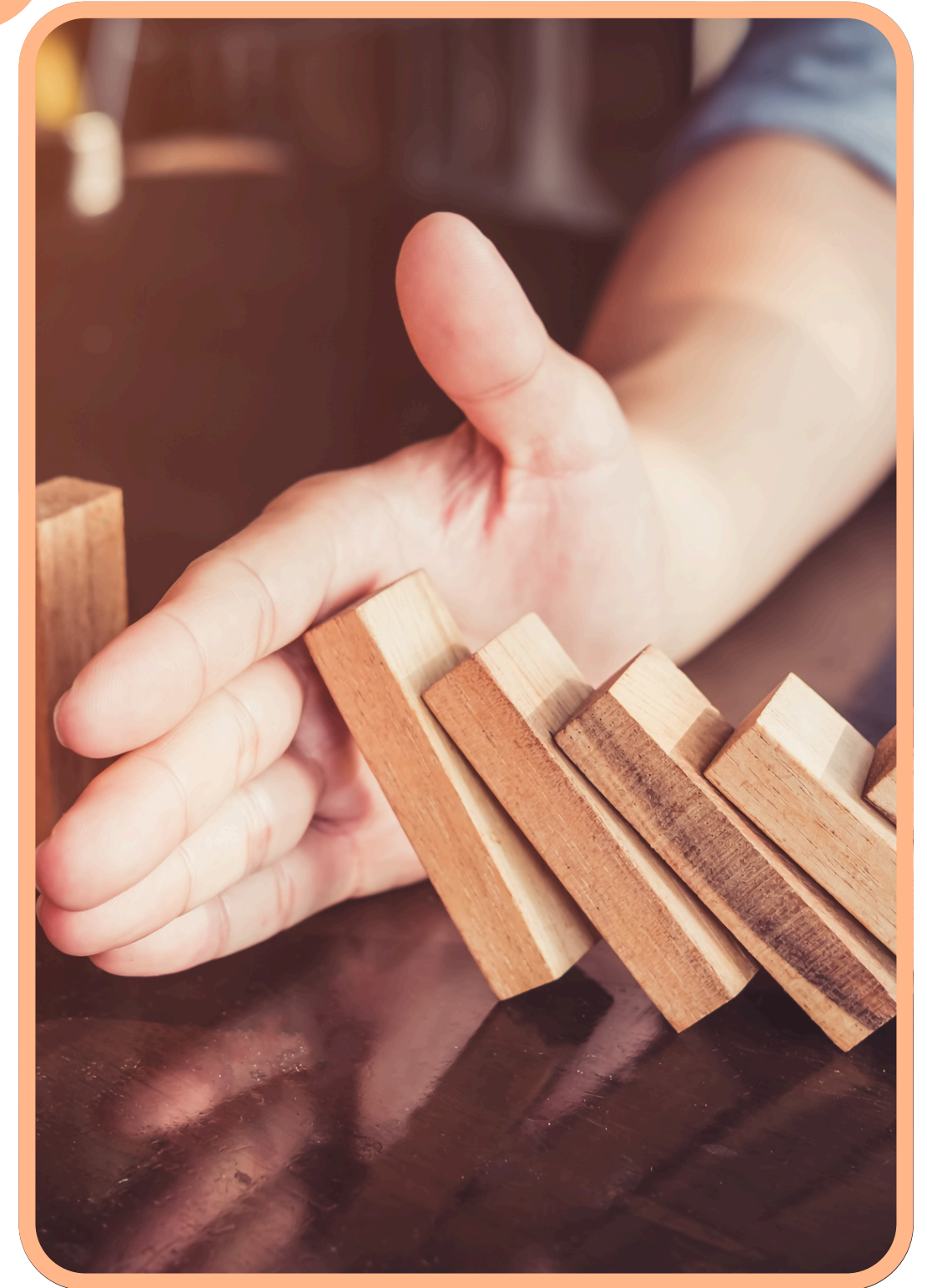
Préserver la santé

Préserver la santé et la santé mentale de ses équipes constitue aujourd'hui un véritable enjeu :

- pour le collaborateur,
- pour l'entreprise,
- et pour la performance globale.

Le stress au travail prend de plus en plus d'ampleur dans le domaine de l'entreprise.

La crise sanitaire et les confinements de 2020 ont d'ailleurs accentué ce phénomène.



03. LE STRESS AU TRAVAIL ?



Un coût caché qui ruine votre entreprise.

Chiffres du stress au travail en France

Dirigeants, DRH :

et si vous perdiez des milliers d'euros sans même vous en rendre compte ?



Le stress en entreprise, ce n'est pas juste une histoire de bien-être. C'est une bombe à retardement qui vous coûte très cher chaque année et qui plombe vos résultats

50%

des journées de travail perdues sont dues au stress. Chaque absence coûte en moyenne 4059€ par an et par salarié.

Source : INRS

3/10

salariés a déclaré avoir fait un burn-out, au cours des 5 dernières années.

Source Moka-Care-IFOP-2025-02

30%

Un salarié stressé est 30% moins productif, et l'erreur coûte encore plus cher dans un environnement tendu.

Source : Harvard Business Review

1/5

burn-out entraîne un arrêt de travail de plus de 6 mois. Pendant ce temps, la charge se reporte sur les autres, amplifiant le problème.

Source Moka-Care-IFOP-2025-02

03. LE STRESS AU TRAVAIL ?

Un coût caché qui ruine
votre entreprise.



Et vous, chers DRH, chers Managers, non seulement vous n'êtes pas épargnés mais vous êtes même en **première ligne** !

03. LE STRESS AU TRAVAIL ?



Votre entreprise est-elle en danger ?

Voici quelques **indicateurs** qui doivent attirer votre attention sur **la santé de votre entreprise ou l'organisation** ; soyez à l'écoute et en observation des thématiques suivantes :

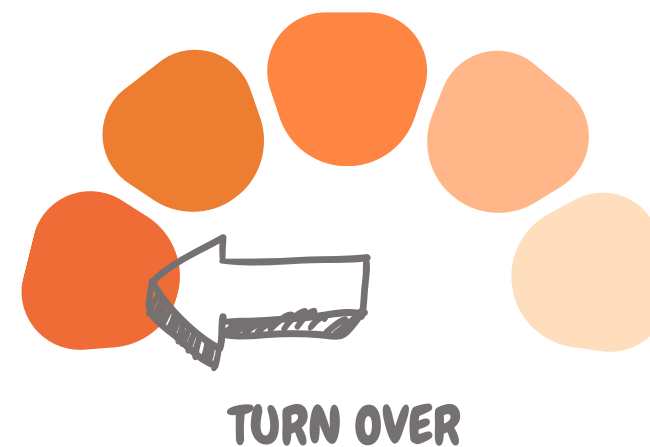
Absentéisme en augmentation

Absentéisme en augmentation ?

Comment se comporte votre indicateur relatif aux arrêts maladie, de courte durée ou pas d'ailleurs ? Combien de jours d'arrêts avez-vous par an ?

C'est le signe que l'organisation du travail, les conditions de travail fatiguent les équipes. Ne détournez pas le regard.

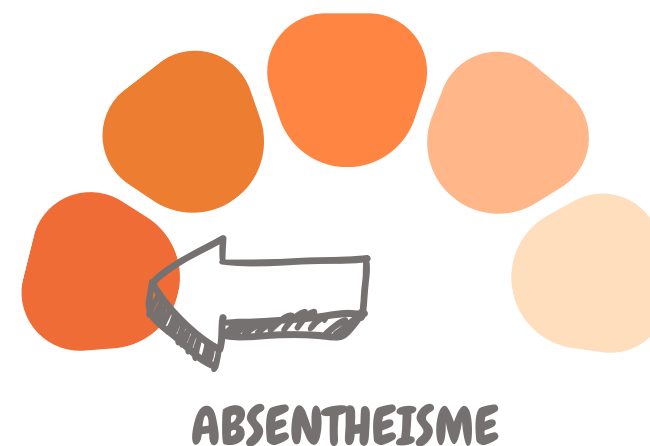
Agissez !



Turnover important

Turnover important ou en hausse : avez-vous observé que le turnover augmente ou bien est important par rapport à vos concurrents ou à la branche d'activité ?

Un environnement stressant pousse les meilleurs collaborateurs et talents à partir.



03. LE STRESS AU TRAVAIL ?

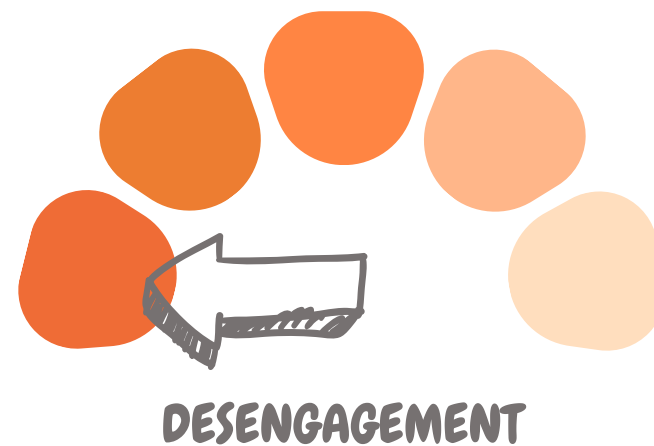
**Votre entreprise est-elle
en danger ?**



Baisse de motivation

Baisse de motivation et d'innovation ?
Avez-vous observé une tendance à arriver en retard, à commettre des erreurs ou des oublis, un manque d'engagement dans les réunions ?

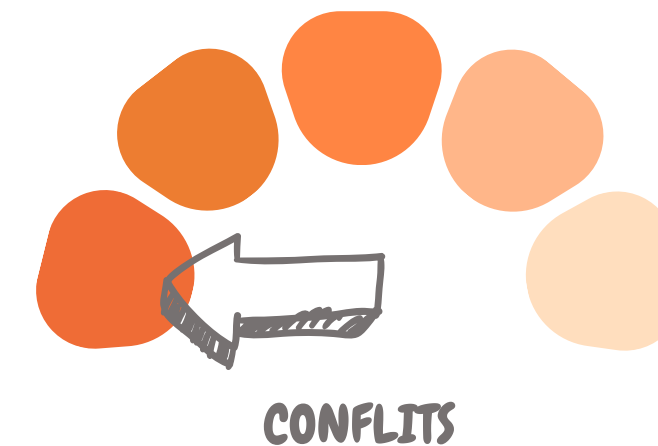
Moins d'idées, moins de performance et une entreprise qui s'essouffle.



Communication corrosive ou inexistante

Une communication corrosive ou inexistante ?
Comment est la qualité relationnelle ? Comment se déroulent les temps de réunion ? Des conflits sont-ils récurrents ?

Les équipes sont à cran, fatiguées, s'agacent vite et cela s'en ressent sur la qualité de la communication et des relations.



03. LE STRESS AU TRAVAIL ?

**Votre entreprise est-elle
en danger ?**



Nature de la dépense	Montant en keuros
Salaire + Charges sociales du salarié absent (nombre de jours)	
Retard dans le travail (salarié non remplacé ou en attente de remplacement)	
Remplacement du salarié (intérim)	
Formation de l'intérimaire	
Tâches administratives liées au remplacement (RH, compta, etc...)	
Ré-organisation de l'équipe et du travail (management)	
Surcharge de travail sur les autres membres de l'équipe	
Influence sur l'ambiance dans l'équipe (inquiétude, incertitude)	
Communication interne voire externe selon la fonction	
Impact sur la qualité du travail	
Impact sur l'efficacité du travail	
Impact sur la performance globale	
Impact sur l'image de l'entreprise	
Etc.....	
Total	



Exercice

FAITES LES COMPTES !

Dans cet exercice, calculez le coût réel de l'absence d'un salarié à cause du stress voire en situation de burn-out.

Par expérience, je sais que vous serez probablement étonné du résultat.

03. LE STRESS AU TRAVAIL ?

**Votre entreprise est-elle
en danger ?**



Exercice

QUEL PRIX ÊTES-VOUS PRÊT À PAYER ?

Comparez le total obtenu avec le budget d'une formation de 3 jours pour 10 personnes.

Former à la gestion du stress a un ROI (return on investment : retour sur investissement) immédiat sur votre performance globale.



FAÎTES UNE PAUSE

Vous avez bien travaillé !

Vous méritez et votre corps, également, mérite, une pause.

Exercice du panier à salade



Exercice de respiration



FAIRE UNE PAUSE

- Placez-vous debout, en fente avant sur 1 jambe.
- Imaginez que vous tenez dans la main un panier à salade en métal (à l'ancienne) afin d'essorer la salade.
- Inspirez par le nez en lançant le bras et votre panier à salade vers l'avant
- Soufflez fort par la bouche et balancez le bras vers l'arrière afin de faire comme si vous évacuiez l'eau de la salade.
- Faîtes 5 mouvements en soufflant fort à chaque fois par la bouche
- Changez de côté et refaites l'exercice

04. DU STRESS AUX RPS, IL N'Y A QU'UN PAS



De quoi parle-t-on ?

Pour le Ministère du Travail,
Les risques psychosociaux sont définis comme un risque pour la santé physique et mentale des travailleurs.

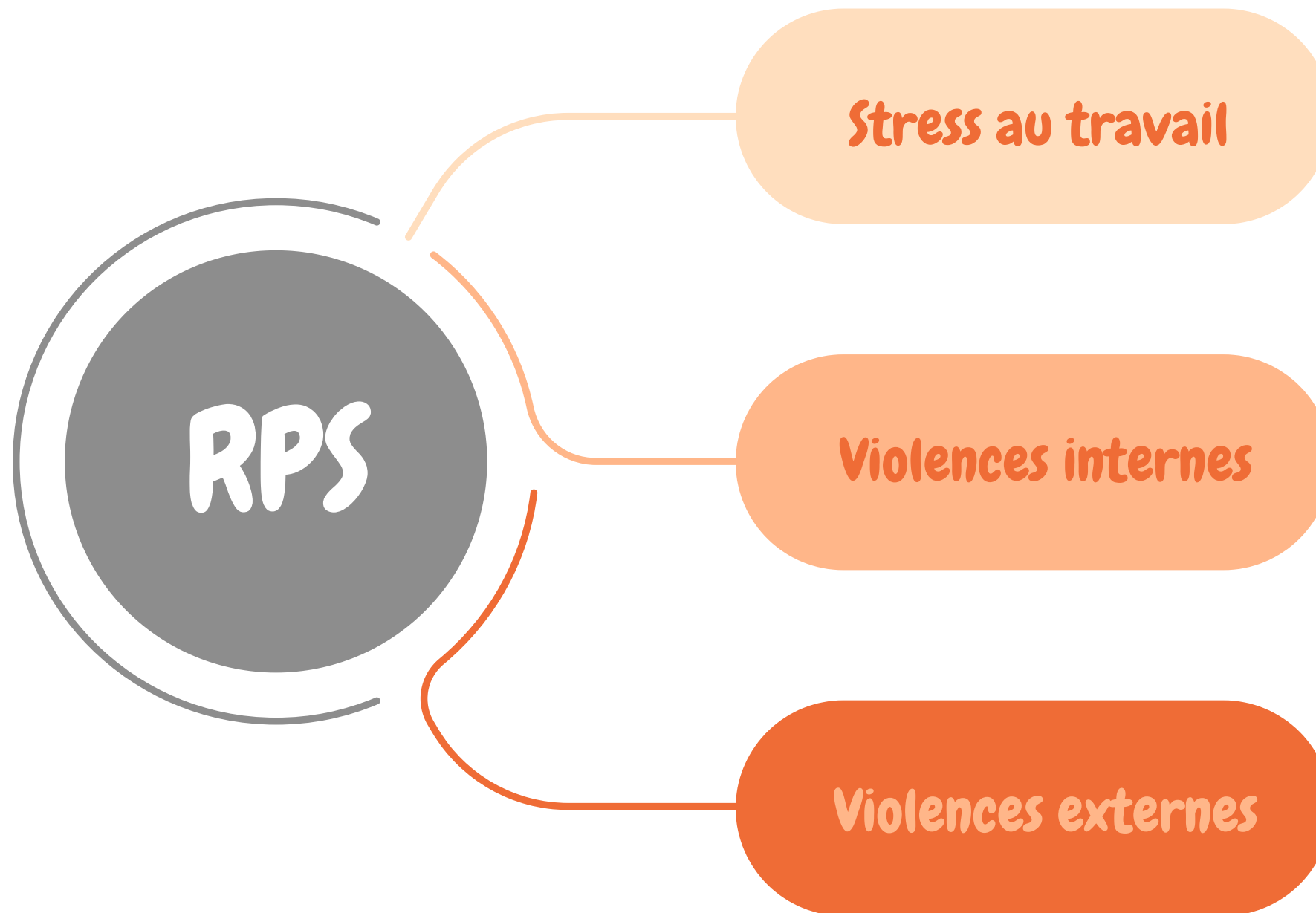
Définition des RPS : risques psycho sociaux

Extrait de la définition de l'ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des conditions de Travail) :

- Le champ psychosocial renvoie à des aspects psychologiques de la vie sociale au travail. Les troubles psycho-sociaux (*stress, violence ...*) apparaissent lorsqu'il y a déséquilibre dans le système constitué de l'individu et son environnement de travail.
- La notion de risque doit s'entendre comme la probabilité d'apparition du trouble psycho-social ayant pour origine l'environnement professionnel.



04. DU STRESS AUX RPS, IL N'Y A QU'UN PAS



Stress au travail

Situation de stress, provenant d'un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes induites par son travail et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

Violences internes

Situations de violences internes, perpétrées dans l'entreprise par des salariés : *harcèlement moral, sexuel, conflit.*

Violences externes

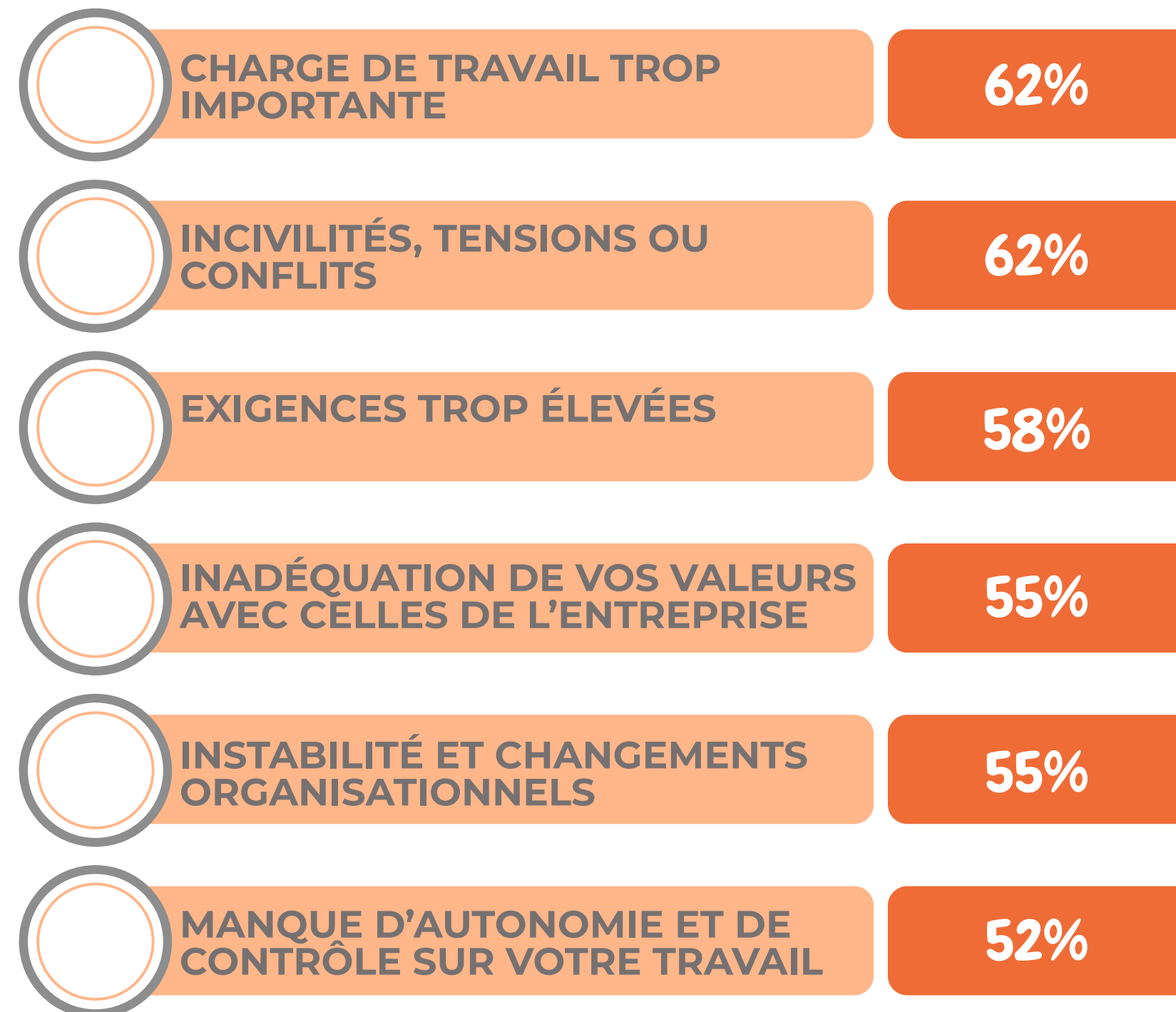
Situations de violences externes, perpétrées sur des salariés par des personnes extérieures à l'entreprise par des salariés : *insultes, menaces, agression ...*

LES CHIFFRES DU STRESS EN FRANCE

Question

Dans votre environnement professionnel, diriez-vous que les éléments suivants sont de nature à affecter négativement votre santé mentale ?

Ont répondu **OUI** ci-dessous avec les pourcentages suivants :



Source Moka-Care-IFOP-2025-02



LES CHIFFRES DU STRESS EN FRANCE

Exemple



Exemple de situation de conflit entre 2 salariés

Marc explique à Julie que certaines tâches lui incombant, n'ont pas été réalisées.

Julie répond que ce n'est pas à elle de le faire.

Marc s'agace, monte le ton, montre du doigt Julie en lui parlant et finit par quitter le bureau.

Cela s'est reproduit à trois reprises.

Voici un exemple de communication non adaptée. Si rien n'est fait, la situation va s'aggraver.

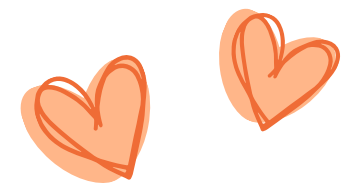
Constat

Les situations de désaccord ou d'incompréhension sont fréquentes.

Mais ne laissez pas s'envenimer la situation.
Ces deux salariés ont arrêté de s'adresser la parole.

Recommandation

Des mesures de prévention pourraient ici porter sur **une clarification des tâches et fonctions de chacun , et une formation à la communication**, dans le respect de chacun et avec bienveillance.



CAS PRATIQUE D'EXPOSITION AUX RISQUES ET FACTEURS DE STRESS

Constat

Cette salariée **ne dispose pas des ressources** suffisantes pour faire face aux demandes auxquelles elle doit répondre.

Elle se retrouve dans **un état de stress chronique**.

Les difficultés qu'elle rencontre sont **liées à l'organisation, à la qualité de la communication (transmission des consignes) et à la nature de son travail**.

Recommandation

Des mesures de prévention pourraient ici porter sur :

- une **amélioration de la planification** du travail,
- une **organisation** permettant de concentrer les demandes de renseignements à certaines heures de la journée,
- ou encore une **formation** à des outils informatiques dédiés.



Exemple

Exemple d'une salariée dans un service administratif.

« Le matin, quand j'arrive au bureau, j'ai déjà mal au ventre à l'idée de tout ce que je dois réaliser ...

En fait, je suis constamment interrompue par des gens qui me demandent des renseignements que je n'ai pas la plupart du temps, par des collègues qui rentrent dans mon bureau pour demander des choses qui n'ont rien à voir avec mon travail.

Le pire c'est quand mon supérieur me pose un dossier sur mon bureau le vendredi à 17 heures, sans m'expliquer quoi que ce soit mais en précisant que c'est pour lundi. ...

J'ai l'impression de courir tout le temps et quand j'arrive en fin de semaine j'ai l'impression de ne pas avoir avancé.

Je me sens perdue. Je suis fatiguée, je m'en veux mais je n'arrive pas à faire autrement... ».

PRÊT POUR UN **DIAGNOSTIC GRATUIT** DE VOTRE GESTION DU TEMPS ?

Le diagnostic vous permet d'identifier les pistes d'optimisation de votre temps et de votre activité.

4 axes sont explorés :

01. Développer vos soft skills.
02. Renforcer la capacité de concentration et d'attention
03. Faire un point sur les priorités dans l'équilibre vie-privée / vie-professionnelle.
04. Gérer son temps et son agenda pour mettre en place des nouvelles habitudes.

**JE PRENDS RDV POUR
MON DIAGNOSTIC ICI !**



Citation

« Personne ne travaille mieux que lorsqu'il fait une seule chose. » Ignace de Loyola »

“ON NE PEUT PAS NE PAS COMMUNIQUER “



Voilà un des axiomes de la communication.

Aujourd'hui, après de nombreuses années d'expériences en entreprise, je fais un constat :

Une très grande majorité de situations de stress et de conflits a pour origine une situation de communication :

- absence de communication
- communication insuffisante
- communication inadaptée (*ton, vocabulaire, manque de temps, rythme ou délai de communication ...*)



“ON NE PEUT PAS NE PAS COMMUNIQUER “

Je crois que vous avez déjà identifié des situations difficiles voire à risque !

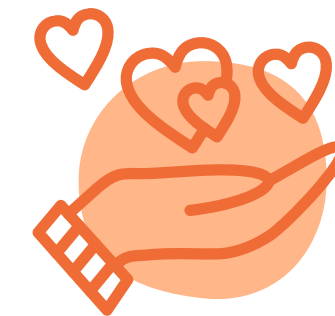
C'est le moment de proposer une formation :

La communication au sein d'une équipe : efficace & bienveillante

Les enjeux de cette formation de 2 jours :

- Identifier les situations de communication les plus fréquentes
- l'art de communiquer est omniprésent dans notre quotidien
- appréhender les fondamentaux afin de communiquer simplement et efficacement quelque soit son interlocuteur
- prévenir les situations difficiles en préservant la qualité relationnelle et le lien

**JE REGARDE LE
PROGRAMME ICI !**



05. LA SANTÉ MENTALE



Santé mentale

La santé mentale ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental. Il s'agit d'une réalité complexe qui varie d'une personne à une autre, avec divers degrés de difficulté et de souffrance et des manifestations sociales et cliniques qui peuvent être très différentes.

Source OMS

La santé mentale correspond à **un état de bien-être mental** qui nous permet :

- d'affronter les sources de stress de la vie,
- de bien apprendre et de bien travailler,
- de réaliser notre potentiel,
- et de contribuer à la vie de la communauté.

Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons.

La santé mentale est un droit fondamental de tout être humain. C'est aussi un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique.

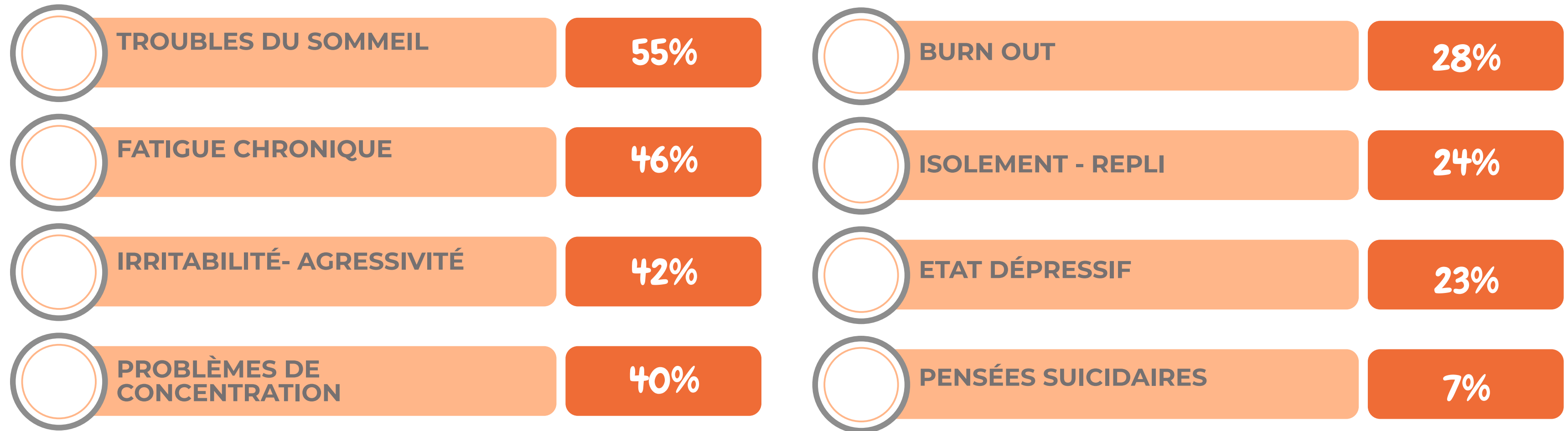


LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL DOCUMENT PAR L'ARACT NOUVELLEAQUITAINE

LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

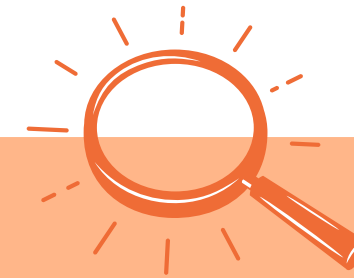
Question

Au cours des 5 dernières années, avez-vous déjà ressenti les états suivants à cause de votre travail ?
Ont répondu **OUI** ci-dessous avec les pourcentages suivants :



Source Moka-Care-IFOP-2025-02

LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ



Exemple

Armelle adore son métier. Elle est assistante Ressources Humaines. Depuis quelques mois, elle fait face notamment à des manifestations d'impatience, de l'agressivité verbale ou par écrit dans les mails, de la part de certains collègues ou collaborateurs. Ceux-ci manifestent leur mécontentement ouvertement. Le problème pour Armelle, c'est qu ces situations se multiplient. Au début, elles trouvait légitime que certains puissent "râler". Désormais, la répétition atteint son intégrité de professionnelle. Désormais, elle appréhende ouvrir les mails et répondre au téléphone. Elle y pense le soir en rentrant et cela l'empêche de dormir. Elle finira par obtenir un arrêt de travail car son médecin a noté une dégradation de son état de santé.

Combien d'Armelle connaissez-vous ?

DES ACTIONS DE SENSIBILISATION POUR PRÉVENIR LES RPS

Voici 2 exemples **d'actions de sensibilisation**, entrant dans le champ de la prévention des RPS :

- **Atelier sur le sommeil**
- Atelier sur la vigilance partagée

01. Situation

Atelier « **Retrouvez un sommeil récupérateur** » dans une entreprise industrielle dans la cosmétiques :

80 personnes dont une grande partie travaillant en horaires décalés en production.

02. Action de sensibilisation

4 ateliers **Sommeil** de 60 minutes chacun par groupe de 20 personnes.

03. Objectif

Expliquer les mécanismes du sommeil. Mettre en place des bonnes pratiques pour limiter les coups de fatigue et resté concentré.



**JE REGARDE LE
CATALOGUE QVCT ICI !**

DES ACTIONS DE SENSIBILISATION POUR PRÉVENIR LES RPS

Voici 2 exemples **d'actions de sensibilisation**, entrant dans le champ de la prévention des RPS :

- Atelier sur le sommeil
- **Atelier sur la vigilance partagée**

01. Situation

Atelier « **Vigilance partagée** » dans une entreprise de gestion des déchets : proposer un atelier Vigilance partagée pour l'ensemble des collaborateurs (60 personnes).

02. Action de sensibilisation

4 ateliers de 60 minutes chacun par groupe de 15 personnes.

03. Objectif

À partir de situations de l'entreprise, jeux de rôles pour interpeller un collègue et accepter d'être interpellé.



SOLIDARITÉ ET VIGILANCE PARTAGÉE

A partir de situations et de jeux de rôles réels, générer un sous-groupe puis de partage en grand groupe

Les objectifs:

- o La détection d'une situation dangereuse.
- o Comment aborder cette situation (canevas d'approche, de dialogue...)
- o Faire prendre conscience que la sécurité est l'affaire de tous.
- o **Oser rappeler** les consignes et les règles de sécurité.
- o Rappeler que faire attention à sa propre sécurité mais aussi à celle des autres.
- o Partager les bonnes pratiques, animation participative.
- o Faire adhérer l'ensemble des agents à cette démarche.

**JE REGARDE LE
CATALOGUE QVCT ICI !**

06. POSER UN AUTRE REGARD SUR LE STRESS



MESUREZ VOTRE ÉCHELLE DE STRESS PERÇU GRATUITEMENT



JE PRENDS RDV POUR IDENTIFIER LE
NIVEAU DE MON STRESS AUJOURD'HUI !



10 questions pour mesurer votre stress perçu (*Perceived Stress Scale, PSS*) à partir de votre vie au cours du mois précédent.

Citation



Les difficultés que tu traverseras tout au long de la vie, ne sont pas à pour te détruire, mais pour t'aider à réaliser ton plein potentiel.



EXERCICES SUR NOS PENSÉES



Exercice ÉTAPE 1

Asseyez-vous sur une chaise, confortablement.

Mettez en place un chronomètre pour 3 minutes.

Au démarrage, portez votre attention sur votre respiration.

Prenez conscience du temps de l'inspire puis du temps de l'expire. Il n'y a rien d'autre à faire .

...

Fin du chronomètre !

Exercice ÉTAPE 2

Combien de pensées avez-vous eu ?

- Entre 5 et 10 ?
- Entre 3 et 5 ?
- Moins de 3 ?
- Zéro?
- Vous ne savez pas ?

LE RÔLE DE NOS PENSÉES SUR LE STRESS

Citation



Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas tant les choses en elles-mêmes, ce sont les jugements qu'ils portent dessus.

Epictète

LE RÔLE DE NOS PENSÉES SUR LE STRESS



Exemple

*Prenons l'exemple d'Anita. Elle arrive à son bureau et salue sa collègue par un « bonjour » joyeux.
Pas de réponse.*

*C'est là que nos pensées commencent à jouer un rôle.
À sa place, que vous seriez-vous dit?*

- Elle est de mauvaise humeur
- Elle n'a pas entendu
- J'ai certainement fait quelque chose qui ne lui a pas plu et elle m'en veut.

Etc ...

En fait, peu importe, prenez simplement conscience que votre cerveau se met en route en créant un nombre de réponses hypothétiques incalculables.

D'autant plus que la « bonne » réponse ne sera probablement pas présente parmi les hypothèses générées.

LE RÔLE DE NOS PENSÉES SUR LE STRESS



Au cours de l'expérience précédente, peut-être avez-vous observé ou pris conscience que vous avez eu des pensées. Ceci est tout à fait normal !

3 NOTIONS FONDAMENTALES SUR LES PENSÉES

01. C'est le rôle de notre cerveau

Le rôle de notre cerveau est de produire des pensées, de chercher à comprendre, de réfléchir à un problème ...

Le problème survient justement lorsque nos pensées nous emmènent ailleurs que dans l'instant présent en mode ruminations et déclenchent , de façon non adaptée, des réponses de stress.

Nos pensées ont ce pouvoir de déclencher des épisodes de stress, alors que nous ne sommes pas dans une situation de danger. C'est ce qu'on appelle le biais cognitif de survie.

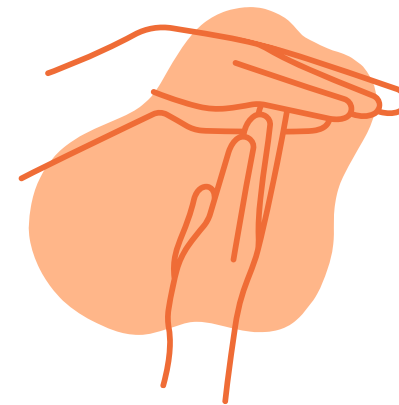


FAÎTES UNE PAUSE

Vous avez bien travaillé !

Vous méritez et votre corps, également, mérite, une pause.

Pause respiration

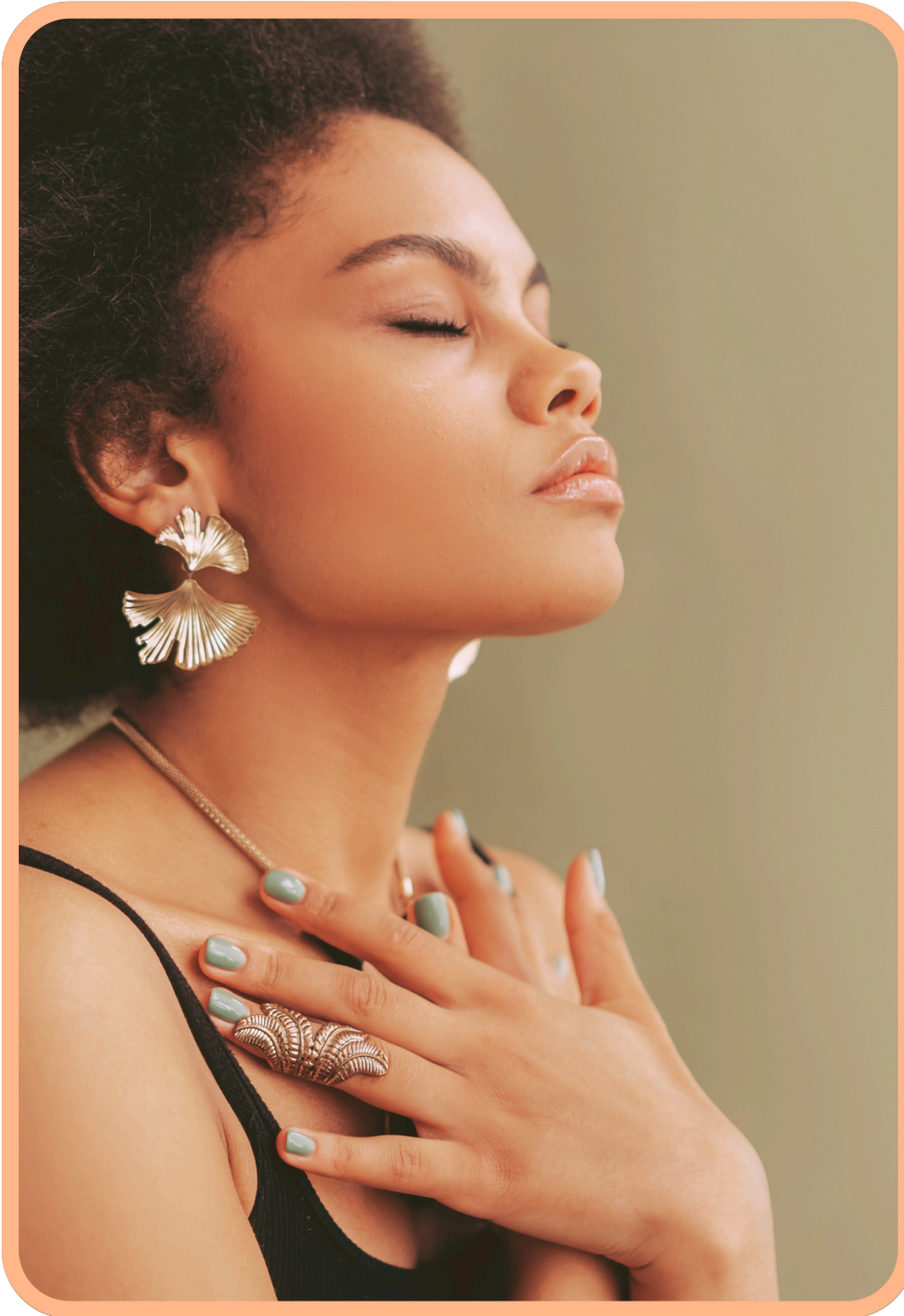


Exercice de respiration

Respiration au carré pour lâcher le mental.

Cet exercice est également préconisé lors des réveils nocturnes, lorsque notre cerveau se remet en fonctionnement et produit tout un tas de pensées.

- Inspire : 4 temps
- Rétention poumons pleins : 4 temps
- Expire : 4 temps
- Rétention poumons vides : 4 temps
- Répétez et pratiquez 3 à 5 minutes



CHANGER SON REGARD SUR LE STRESS

Citation



Si un problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter. Mais s'il n'en a pas, alors s'inquiéter ne sert à rien. - Proverbe Tibétain

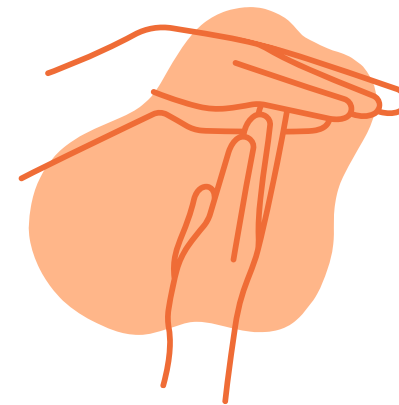


FAÎTES UNE PAUSE

Vous avez bien travaillé !

Vous méritez et votre corps, également, mérite, une pause.

Pause respiration



Exercice de respiration

Respiration 3/6 pour se détendre.

Cet exercice est également préconisé lors des réveils nocturnes, lorsque notre cerveau se remet en fonctionnement et produit tout un tas de pensées.

- Inspire : 3 temps
- Expire : 6 temps
- Répétez et pratiquez 3 à 5 minutes

NB : vous pouvez allonger les temps en faisant 4/8 ou 5/10.

POURQUOI ADOPTER LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?

La pleine conscience

La pleine conscience ou mindfulness est une pratique qui consiste à porter une attention, avec curiosité (*nous parlons de l'esprit du débutant*), bienveillance et sans jugement à l'instant présent.

Elle aide à désamorcer les réactions automatiques et à retrouver un état de calme intérieur.

Citation

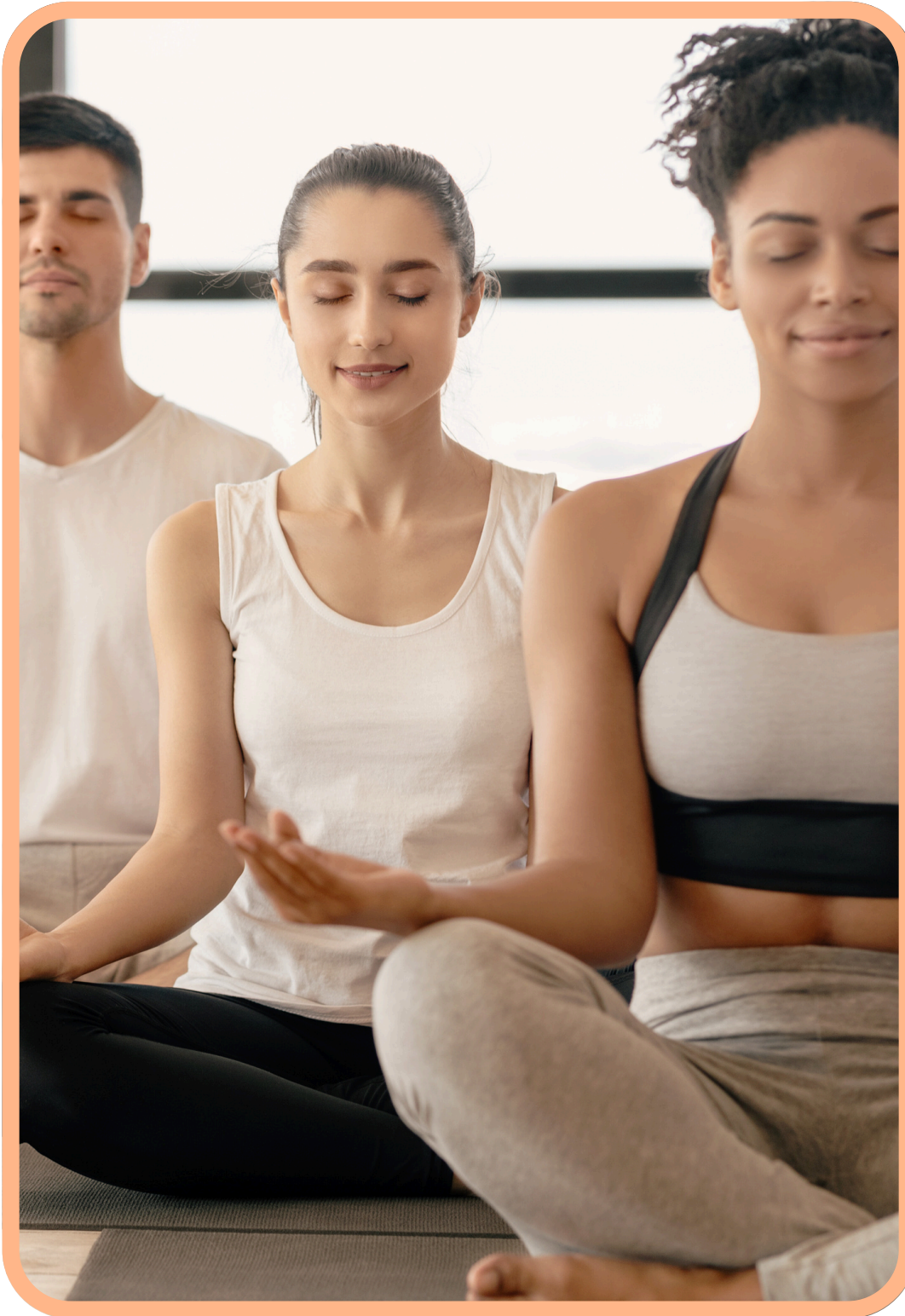


« La façon dont nous voyons, estimons et évaluons nos problèmes déterminera notre façon d'y répondre ainsi que la quantité de détresse dont nous ferons l'expérience. »

Jon Kabat Zinn « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience ».



POURQUOI ADOPTER LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?



Les bienfaits de la méditation de pleine conscience

- Réduction de l'anxiété et du stress.
- Amélioration du sommeil
- Amélioration de la concentration et de la résilience.
- Amélioration du niveau d'énergie dans la journée
- Augmentation de la capacité d'adaptabilité
- Meilleure qualité de communication
- Renforcement du bien-être global.

Jon Kabat-Zinn, créateur du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), a démontré l'efficacité de ces techniques dans les domaines de la santé et du bien-être.

MÉDITER, C'EST QUOI ?

Cassons quelques croyances à propos de la méditation.



CROYANCES

- Il faut s'asseoir en lotus sur un zafu.
- Ce n'est pas fait pour les gens stressés ou pressés.
- Méditer, c'est ne rien faire.
- Il faut être zen ou calme pour méditer.
- C'est une perte de temps.
- C'est trop ésotérique ou spirituel pour le monde professionnel.



MÉDITER, C'EST QUOI ?

Cassons quelques croyances à propos de la méditation.



BONNES PRATIQUES

- Pour méditer, il suffit d'une chaise. On peut même pratiquer dans les transports en commun, le temps du trajet.
- **Cela s'adresse à tout le monde**, encore plus aux personnes stressées ou pressées ; aucun prérequis n'est nécessaire pour pratiquer.
- Méditer est **un entraînement à placer son attention, à se concentrer et à maintenir son attention**. Il s'agit d'une pratique active. Il existe des pratiques en marchant également. Méditer c'est un entraînement de notre mental.
- Méditer permet d'accueillir tout ce qui se passe ,sans jugement, avec curiosité et bienveillance, instant après instant. (dans le corps, nos émotions et notre mental).
- Le fait de s'arrêter quelques instants pour méditer nous permet de **recupérer de l'énergie, de la clarté d'esprit pour la prise de décision**. Nous sommes ainsi plus efficient.
- **La pratique** de la méditation de pleine conscience est totalement laïque

07. 4 NOTIONS ET 4 PRATIQUES POUR DIMINUER LE STRESS



4 notions

- 01. La respiration profonde et contrôlée
- 02. Les techniques de cohérence cardiaque
- 03. Développer la conscience corporelle
- 04. Une activité physique régulière :
la marche en conscience

07. 4 NOTIONS ET 4 PRATIQUES POUR DIMINUER LE STRESS



01. La respiration profonde

La respiration profonde et contrôlée : elle active le système nerveux parasympathique, réduisant le stress

02. La cohérence cardiaque

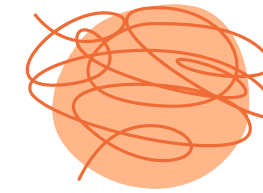
Les techniques de cohérence cardiaque : au rythme de 6 respirations par minute, l'équilibre entre orthosympathique et parasympathique permet de contrôler durablement le stress et ses conséquences corporelles et émotionnelles.



Exercice de respiration

- Respiration consciente.
- Installez-vous confortablement, fermez les yeux.
- Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 5.
- Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 5.
- Répétez pendant 5 minutes. Observez comment votre corps se détend peu à peu.

07. 4 NOTIONS ET 4 PRATIQUES POUR DIMINUER LE STRESS



03. Développer la conscience corporelle

La pratique du "body scan" permet de porter une attention bienveillante à chaque partie du corps, ancrant l'esprit dans le présent.

Exercice de respiration

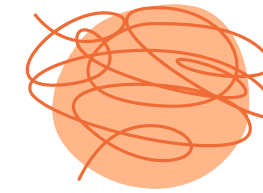


BODY SCAN

- Allongez-vous ou asseyez-vous dans un endroit calme.
- Portez successivement votre attention sur chaque partie de votre corps, en commençant par vos pieds et en remontant jusqu'à votre tête.
- Notez les sensations sans les juger, puis relâchez les tensions.

La pratique peut durer de 20 à 40 minutes selon le détail.

07. 4 NOTIONS ET 4 PRATIQUES POUR DIMINUER LE STRESS



04. Une activité physique régulière

Elle abaisse les niveaux de stress de base, favorise le bien-être général et **la neuroplasticité** (la capacité du cerveau à se remodeler).

Cette pratique améliore ainsi la formation de nouvelles connexions neuronales et l'adaptation cérébrale, particulièrement dans les régions liées à la mémoire et aux fonctions cognitives.



Exercice de respiration

MARCHE EN CONSCIENCE

- Choisissez un endroit pour marcher lentement ; ralentissez votre pas le plus possible
- Déroulez votre pas comme si vous décortiquiez chaque étape du mouvement de la marche.
- Portez votre attention sur chaque pas, l'un après l'autre ; ressentez le contact de vos pieds avec le sol ; points de contact du talon, du pied qui se déroule, de l'avant du pied puis des orteils ; le déroulé de la cheville ; le changement de poids du corps, etc.
- Si votre esprit est emmené par une pensée, revenez aux sensations de vos pieds sur le sol.

NB : L'objectif n'est pas la destination mais le chemin (*la marche elle-même*).
Pratiquez 5 minutes.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE MESURÉS PAR LES NEUROSCIENCES

Les recherches actuelles montrent que la méditation modifie la structure du cerveau :

- **Développement de la plasticité neuronale** : création de nouvelles connexions.
- **Augmentation de la matière grise** dans les zones liées à la régulation émotionnelle.
- **Réduction de l'activation** de l'amygdale, responsable des **réactions de peur et de stress**.

Bibliographie

- Article Science et Vie : Méditation : elle agit sur le cerveau, les cellules et l'ADN (science-et-vie.com)
- Article : Marcher c'est bon pour les neurones Par Nele Langosch, psychologue et journaliste. Cerveau et Psycho n° 136
- Video : Entraîner son esprit pour modeler son cerveau avec Matthieu Ricard
- Article Science et Vie : Méditation : elle agit sur le cerveau, les cellules et l'ADN (science-et-vie.com)



LES APPORTS DES NEUROSCIENCES POUR LA QVCT

3 exercices simples à mettre en place auprès de vos équipes

Sur la base de ces connaissances issues des neurosciences, voici 3 exercices simples et efficaces à partager avec vos équipes pour les aider à gérer leur stress et à préserver leur santé :

01. **Pratiquer la respiration anti-stress.**

L'inscription à des ateliers mensuels de pratique psycho-corporelle basée sur la respiration permet de passer à l'action. La pratique quotidienne et prolongée (*plusieurs mois*) de la cohérence cardiaque est préconisée.

02. **Éviter les positions assises prolongées.**

La sédentarité est une cause notoire de décès, et la position assise prolongée un facteur de risque indépendant qui cause à lui tout seul des pathologies très variées.

03. **Mettre en place et faciliter des pauses régulières**

Voir infographie à imprimer page suivante.



Exemple

IMPACTS DE LA SÉDENTARITÉ SUR LA SANTÉ

L'exposition prolongée à la position assise augmente de 16% le risque de décès toutes causes et de 34% le risque de mortalité liée aux maladies cardiovasculaires.

Et si on ne bouge pas pour contrebalancer, le risque de diabète augmente de 7%, celui d'obésité de 5% pour chaque tranche supplémentaire de 2h assis par jour.

Une étude sur 480 000 personnes a montré que sans compensation par une activité physique régulière, ceux qui restaient assis toute la journée voyaient leur risque cardiovasculaire augmenter de 32%, et leur mortalité globale de 16%.



16 IDÉES DE PAUSES au travail !



S'HYDRATER



RESPIRER 3 MIN



LECTURE



MARCHER



CHANGER LE DÉCOR



S'ÉTIRER



FERMER LES YEUX



COLORIER



S'AUTOMASSER



RÊVER



MANGER À L'EXTÉRIEUR



MÉDITER



NE RIEN FAIRE



MUSIQUE



MIDI ACTIF



SOCIABILISER

Imprimez cette infographie !



FORMATION PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS

Durée 3 jours

Programme

JE REGARDE LE
PROGRAMME ICI !

ENJEUX DE LA FORMATION

Le stress est un facteur présent quotidiennement au sein de l'entité professionnelle, de niveau plus ou moins élevé selon les personnes.

Comprendre le mécanisme et apprendre à repérer les symptômes permet aux participants de mieux tenir compte de cet élément ; cela favorise la relation professionnelle ; améliore la productivité au travail et fournit un meilleur confort au travail..

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress et des émotions au travail.

- Identifier les symptômes individuels de stress.
- Repérer sa capacité à gérer le stress et à réguler ses émotions.
- Savoir utiliser des techniques de relaxation physique et mentale.
- Faire le bon choix malgré le stress.
- Changer son regard et prendre du recul sur les situations difficiles voire stressantes.



ILS ET ELLES ONT DIT



"Formation sur la gestion du stress et de son équipe dynamique et enrichissante qui permet in fine de penser à soi."



Qu'avez-vous apprécié le plus ?

*L'échange avec la formatrice qui met à l'aise
le travail en groupe
les exercices de respiration, de méditation
les outils proposés.*

"Merci pour ces 3 jours de formation à la gestion du stress très enrichissantes. J'ai pris conscience qu'il fallait que je m'occupe de moi pour bien manager mon équipe. Merci !"



Qu'avez-vous apprécié le plus ?

*les exercices pratiques, en groupe
les échanges avec le groupe et la formatrice*



Qu'avez-vous apprécié le plus ?

*L'écoute de la formatrice, son positif.
sa façon d'expliquer les choses.*

Satisfaction client 9,8 / 10



Qu'avez-vous apprécié le plus ?

*L'adéquation entre les cas
pratiques qui illustrent la théorie
et dans le ressenti et dans la mémorisation.*

"Formation de la gestion du stress, je remercie Christine pour être repartie avec des outils et des conseils pour la suite de ma carrière professionnelle."



raisons et ce qu'il vous a manqué dans cette action de formation.

Une formation de grande qualité qui m'a beaucoup apporté personnellement

COMMENT ALLER PLUS LOIN ?

MINDFUL
performance

+1000 personnes formées

9,3 / 10 satisfaction formation

MANAGERS, DRH :

**BOOSTEZ LA PERFORMANCE
SANS SURCHARGER VOS ÉQUIPES !**



Des méthodes simples pour des équipes engagées et performantes

Besoin d'une formation adaptée à vos enjeux ?



DISCUTONS DE VOS BESOINS

Vous souhaitez des résultats durables et transformer votre rapport au stress ?

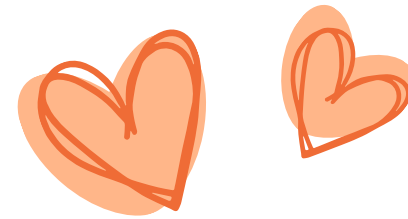
Les programmes de formation sont personnalisables. Ils sont conçus pour vous permettre de monter en compétences et :

- Identifier vos sources de stress et leurs impacts sur votre vie.
- Retrouver de l'efficacité sans vider votre énergie.
- Développer votre capacité de concentration.
- Maintenir une communication efficace et bienveillante.
- Structurer vos journées de travail en tenant compte de votre chronobiologie.

**JE SOUHAITE AVOIR
LE CATALOGUE ICI !**



COMMENT ALLER PLUS LOIN ?



Tout cela à des fins d'améliorer votre bien-être physique et mental tout en renforçant votre résilience.

CONCLUSION

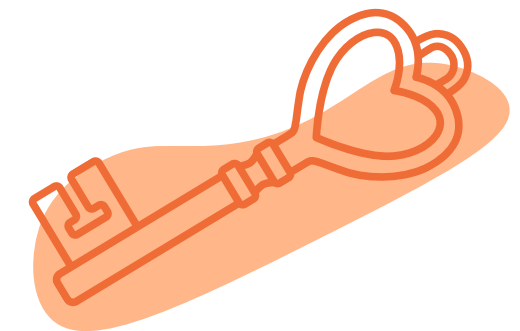


Vous avez maintenant les clés pour commencer à mieux gérer votre stress.

Pratiquer quelques minutes par jour peut transformer votre rapport à vos émotions et à vos défis quotidiens.

Mais pourquoi s'arrêter là ?

En rejoignant mes programmes de formation ou de coaching, vous bénéficierez d'un accompagnement complet pour aller encore plus loin et installer durablement les bonnes pratiques.



CONCLUSION

MANAGERS – DRH – DIRIGEANT

Boostez la performance sans surcharger vos équipes !

Des méthodes simples pour des équipes engagées et performantes !



Contactez-moi pour transformer votre vie

www.mindful-performance.fr
ctournaire@mindful-performance.fr

Christine TOURNAIRE

MINDFUL performance

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**
Pour les actions de formation

ReflexQVT
Référéncé consultante QVCT par l'ANACT

Contactez-nous !



06.71.63.72.58



ctournaire@mindful-performance.fr



www.mindful-performance.fr



ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE



LA POSTE

