

# Télétravail et Stress



# Au programme

- Le stress, c'est quoi?
- Comment se manifeste le stress?
- Repérer les signes pour mieux prévenir
- Repérer les facteurs de risques dans le cadre du télétravail
- Prévenir le stress en télétravail
- Contacts et ressources à l'UBO

# Le Travail et le Stress

**« On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. »**

INRS

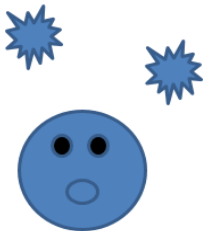


# Le stress, c'est quoi?

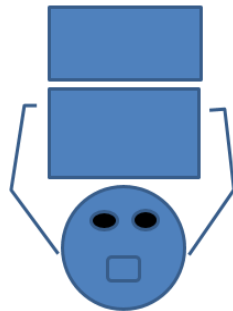
Le stress c'est une réponse physiologique nécessaire face à un danger imminent.

3 phases :

Alarme



Résistance



Epuisement

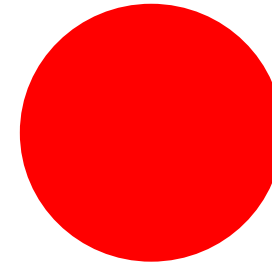
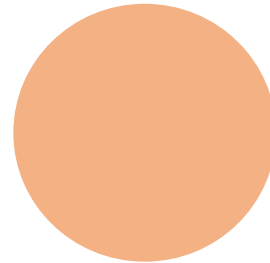
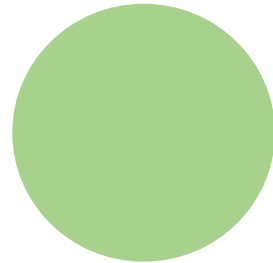


# Comment le stress se manifeste t-il?

- **Symptômes physiques** :tension musculaire, maux de tête, troubles du sommeil, tremblements, palpitations...
  - **Psychologiques** :irritabilité, sensibilité importante, impatience, perte de confiance en soi, apparition ou majoration de consommation de tabac, alcool, drogues...
  - **Comportementaux** :repli sur soi, difficulté de concentration, de prise de décisions...
- 
- Les risques de développer une maladie associée au stress sont importants si celui-ci perdure. Les pathologies peuvent être :
  - **Physiques** : maladies cardio vasculaire (infarctus, hypertension, AVC...), digestives (ulcères), dermatologiques (eczéma), musculo squelettiques...
  - **Psychologiques** : dépression, crise d'angoisse, anxiété, addictions...

# Repérer les signes pour mieux prévenir

**Cumul, Fréquence, Durée, Intensité**



**Ne restez pas seul face au stress**

# Repérer les facteurs qui engendrent du stress

Ils sont **multiples, variés et surtout différents selon chacun.**

Souvenez-vous, pour l'antilope c'est la survenue du lion, mais pour vous il s'agira peut-être : des contraintes horaires, d'un évènement familial inattendu, de l'accumulation de courriers électroniques, de remarques d'un collègue, d'un changement professionnel...

**Ce n'est pas forcément l'intensité d'un évènement qui engendre du stress, mais plutôt la répétition et l'accumulation de stress d'intensité variable. C'est pourquoi il est utile de les repérer, vous pourrez ainsi mieux cibler les actions à mettre en place afin de réduire votre stress.**

# LES FACTEURS DE STRESS EN TELETRAVAIL

- **Augmentation de la charge et du temps de travail**
- **Inadaptation du nouvel espace de travail**
- **Difficultés relationnelles**
- **Isolement**
- **Questionnement sur le sens de son travail**





# PRÉVENIR LE STRESS EN TÉLÉTRAVAIL

Il existe autant de façon d'apaiser son stress que d'individus différents. Nous ne sommes pas tous réceptifs aux mêmes stimuli et nous évoluons avec les expériences de la vie, alors n'hésitez pas à chercher et essayer différentes méthodes.

**Aménager et échanger**

**L'hygiène de vie**

**La relaxation**

**Les pauses créatives**

**Le relationnel**

**La déconnection**

# Aménager et Echanger



shutterstock.com • 1369286579

**Aménager un espace** dédié au travail

**Créer un planning** en gardant des plages horaires vides, prioriser

**Se recentrer** sur son travail

**Savoir dire non** à ses propres excès et ceux des autres (beaucoup d'urgences n'en sont pas). **Poser des limites et déculpabiliser.**

Exemple : « *Les courriels que je pourrais envoyer en dehors des heures de travail ne requièrent ni réponse immédiate ni réponse en dehors des heures de travail* »

**Demander de l'aide ou un conseil** à son supérieur, lui signifier les problèmes rencontrés (par exemple : une charge de travail trop lourde ou encore un calendrier trop serré)

# L'hygiène de vie

- **Garder un rythme**
- **Alimentation équilibrée**
- **Pratiquer une activité physique** (marche, course à pieds, vélo, gym...). Après 30 minutes de sport, le corps secrète des endorphines qui provoquent du bien être.



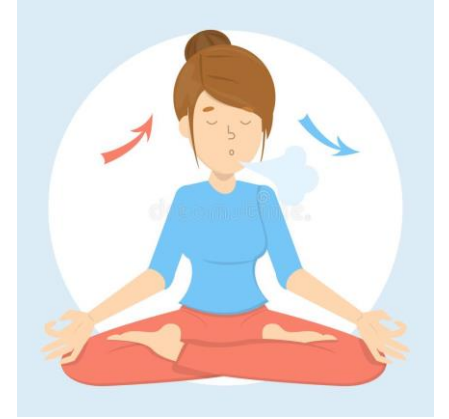
# Utiliser des techniques de relaxation

Il existe plusieurs méthodes, certaines sont parfois difficile d'accès.

La cohérence cardiaque :

« vise à **harmoniser et régulariser le rythme cardiaque pour le synchroniser avec une respiration apaisante**. Le cœur réagissant très fortement aux émotions (le rythme s'emballe quand on est stressé, apeuré, surpris...), en contrôler les battements par le biais de la respiration permet par ricochet d'influencer positivement le cerveau avec lequel il communique directement via tout un réseau de neurotransmetteurs. **Contrôler son rythme cardiaque permet de maîtriser ses émotions.** » *Notre temps*

# La cohérence cardiaque



**Inspirer sur 5 secondes**

+

**Expirer sur 5 secondes**

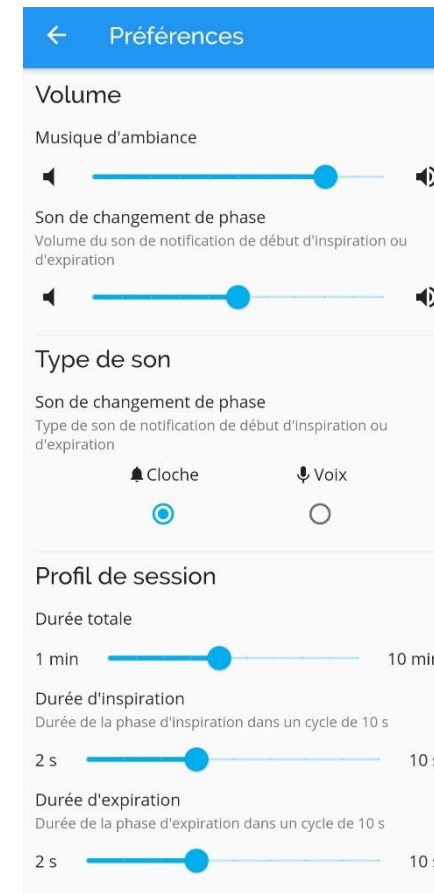
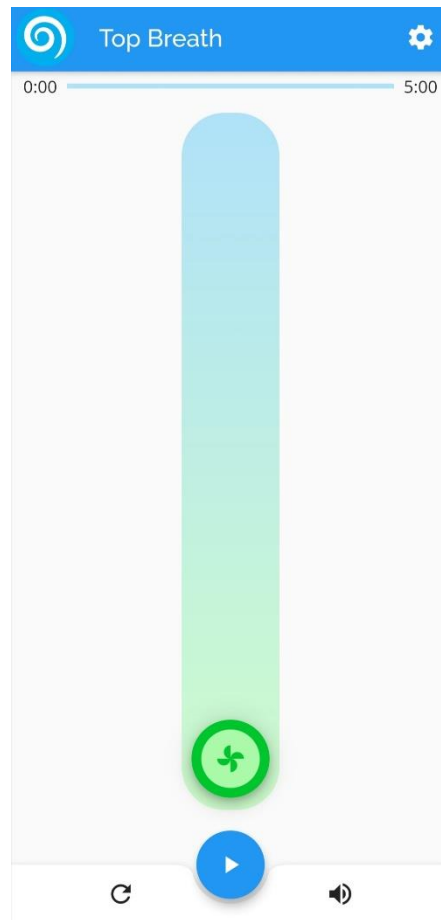
+

**Pendant 5 minutes**

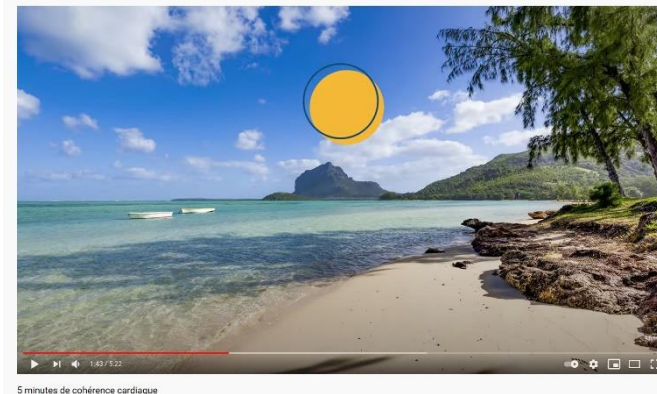
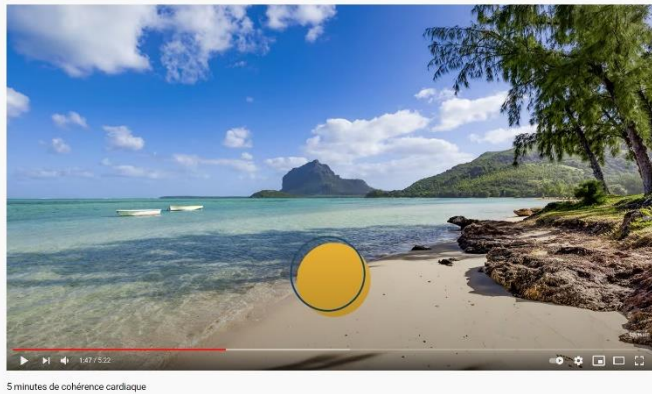
+

**3 fois par jour**

# Application « Top Breath »



# Exemple de vidéo sur youtube



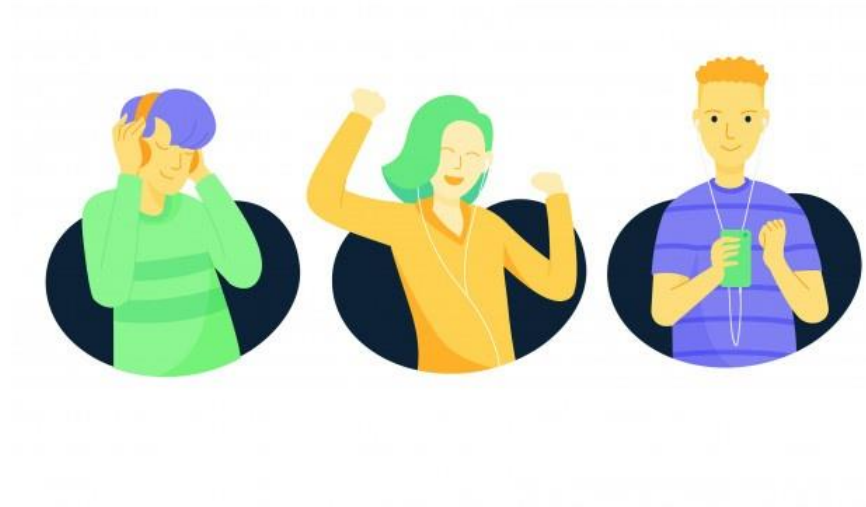


*taper sur youtube:  
novanuit + cohérence cardiaque*



# Faire une pause créative

- Prendre l'air
- S'étirer
- Cultiver les petits plaisirs de la vie



# Cultiver le « bon » relationnel



# Déconnecter

Profitez pleinement de votre vie personnelle en dehors des heures de travail.

Ces moments permettent notamment de prendre du recul.



# Ne restez pas seul face au stress

**Si vous ressentez une majoration des symptômes de stress, n'hésitez pas à contacter :**

**Le service de santé au travail de l'université**

02-98-01-83-67 ou [medecinedutravail@univ-brest.fr](mailto:medecinedutravail@univ-brest.fr)

**ou votre médecin traitant**



En cas de dysfonctionnement dans votre travail, de surcharge, de situation difficile, **votre supérieur hiérarchique** est un interlocuteur important.

N'hésitez pas à également échanger avec **vos collègues**.

# Ne restez pas seul face au stress

## **Direction des ressources Humaines**

- [drh@univ-brest.fr](mailto:drh@univ-brest.fr)
- 02 98 01 70 13

## **Assistant(e) social(e)**

- [assistante.sociale@univ-brest.fr](mailto:assistante.sociale@univ-brest.fr)
- 02 98 01 82 73

## **Vice-président(e) BIATSS**

- [vp.biatss@univ-brest.fr](mailto:vp.biatss@univ-brest.fr)

## **Service Santé et Sécurité**

- [service.hygiene-securite@univ-brest.fr](mailto:service.hygiene-securite@univ-brest.fr)

## **Représentants(es) des personnels**

- [LIVRET UBO 2020.pdf](#) pages 32-33

## **Cellule d'écoute**

- [ecoute.ubo@univ-brest.fr](mailto:ecoute.ubo@univ-brest.fr)