



Kanton Bern
Canton de Berne

Direction des finances
Office du personnel

Toi, en superhéros face à ton stress





Calme et équilibre

La vie n'est pas toujours facile !

Notamment durant les années de formation. Plaisir et frustration s'entremêlent tant et si bien que parfois, rien ne va plus.

Pour éviter d'en arriver là, il est important d'apprendre à rester calme pour affronter les épreuves.

Ne fais pas l'autruche ! Lis plutôt cette brochure pour découvrir comment préserver ton équilibre dans la tourmente.

Stress ou Stress

Différences entre le bon et le mauvais stress



Stress ou simple nervosité ?

S'énervner de temps en temps ou stresser avant un examen ou un exposé, c'est désagréable, mais normal.

On parle de **bon stress** quand on travaille sous pression mais avec plaisir et réussite. C'est ce qui se passe par exemple quand tu mets toute ton énergie à accomplir une tâche et que ton entourage professionnel et toi-même êtes pleinement satisfaits du résultat : ton corps sécrète des hormones stimulantes, ce qui t'incite à en vouloir toujours plus.

Le **stress** est **mauvais** quand on a le sentiment de ne plus arriver à rien et que le travail ressemble à une montagne infranchissable. Lorsqu'il s'installe, c'est comme si ton corps était en surchauffe et ne parvenait plus à refroidir. Tu dors mal et tu n'arrives plus à étudier ni à travailler correctement. Au bout du compte, tu vis sur les nerfs, tu es en colère, tu souffres de fatigue ou tu te sens tout simplement mal.

Il est souvent difficile de faire d'emblée la différence entre le bon et le mauvais stress. Une mission très intéressante et stressante peut être source de bon stress au début, mais devenir trop intense pour ton corps à la longue. Comme tu as pris plaisir à l'accomplir, ce n'est que bien plus tard que tu t'aperçois qu'elle a été source de mauvais stress. Sur le moment, tu n'en as pas reconnu les signaux d'alarme (nervosité, problèmes de concentration ou de sommeil, épuisement, tensions, maux de tête, de ventre ou de dos).

Parmi les stressseurs positifs figurent le travail bien fait, les bonnes notes et les invitations de la part d'amis.

Les conflits, les remarques négatives ou les disputes à la maison sont sources de mauvais stress.

Recommandation : pense à t'observer et à scruter tes habitudes !
Sois à l'écoute des symptômes de stress et ne les laisse pas s'installer !

Sur la piste de ton stress



Pour pouvoir gérer son stress, il faut savoir quelle en est la source.

Pour le découvrir, pose-toi les questions suivantes :

Voici un exemple de manifestation du stress :

Tu stresses car ta responsable de formation t'a fait une remarque négative alors que tu as fait beaucoup d'efforts (mauvais stress). Tu ne te sens pas bien et tu perds confiance. Tu as mal au ventre et tu angoisses à l'idée de la revoir demain. En plus, ça ne se passe pas très bien à l'école non plus...

Qu'est-ce qui me stresse ?

Comment se manifeste mon stress ?

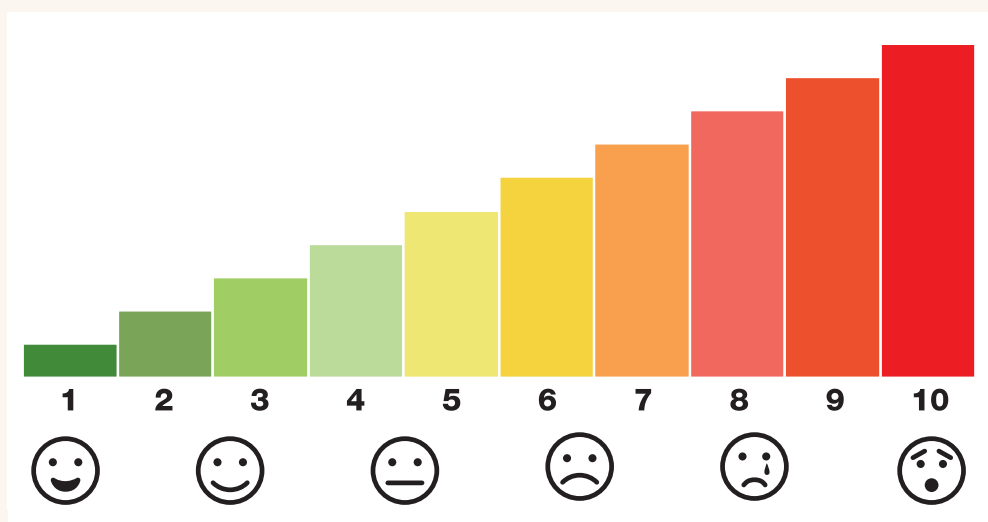
De quel type de stress s'agit-il (bon ou mauvais) ?

Quels en sont les signes ?

Fais le point et établis un plan d'action.

À l'aide de l'échelle de stress et des exercices de réflexion ci-dessous, apprends à reconnaître ce qui te stresse et comment lutter contre.

Ton stress sur une échelle de 1 à 10



Qu'est-ce qui me stresse ?

À quel point ?

Pourquoi ?

Je voudrais que

Qu'est-ce qui changerait si je n'avais plus ce stress ?

Qu'est-ce que je peux faire MAINTENANT pour ne plus stresser ?

Réduis ton stress en six étapes

1

Move on

L'activité physique est un excellent moyen de réduire les hormones du stress. Danse, course à pied, roller, natation, vélo, volley, foot, escalade, tout est bon : l'important c'est de bouger ! Dans l'idéal, plusieurs fois par semaine. L'activité fait disparaître le stress et met de bonne humeur.

2

Tu es une bonne personne

Quoi que tu ressentis, sache que tu es une bonne personne. Note ci-dessous ce qui peut t'aider à le garder à l'esprit :

Ce que mes ami-e-s / ma famille / mes collègues apprécient chez moi :

Ce que je sais bien faire :

Ce qui me fait vraiment du bien :

Ce qui m'aide quand je ne vais pas bien :

Ce dont je suis fier / fière :

Relis régulièrement tes notes !



3

Du plaisir dans l'assiette

L'excès de malbouffe et de boissons sucrées pèse sur l'estomac et ramollit le cerveau. L'eau est source d'énergie – pense à en boire suffisamment et essaie de manger équilibré. Mais bien sûr, une pizza, des frites ou une glace de temps en temps, ça ne fait pas de mal !

4

Une chose après l'autre

Tout arrive bien souvent en même temps. En cherchant à en faire trop à la fois, tu te crées du stress. Demande-toi ce qui est vraiment urgent et important et ce qui peut au contraire attendre. Il faut savoir laisser certaines choses de côté et ne pas toujours vouloir tout régler tout de suite.

5

Exprime-toi !

N'hésite pas à signaler que tu as trop de travail et que tu n'arrives pas à tout faire. Si ton entourage sait comment tu te sens, il comprendra mieux ton comportement et pourra plus facilement t'aider. Si tu ne trouves personne à qui parler, note tes pensées. C'est une autre bonne manière de réduire ton stress.

6

Compte les moutons !

Il est important de dormir suffisamment et dans de bonnes conditions pour bien se ressourcer et être capable de résister au stress. Va te coucher à peu près à la même heure chaque soir.

Avant de te mettre au lit :

- Aère bien ta chambre !
- Adopte un rituel : te brosser les dents, te changer, préparer tes affaires pour le lendemain, etc.
- Lis un livre plutôt que de geeker sur ton téléphone.
- Puis allonge-toi et pense à quelque chose d'agréable, p. ex. aux vacances, ou bien écoute de la musique ou un livre audio, ou compte les moutons.





Autres conseils et astuces

Maîtriser son stress n'est pas une mince affaire, mais c'est un peu plus facile quand on est bien informé :

Links

Gestion de la santé en entreprise : www.be.ch/gse

Conflits : Quand ça grince...

Santé : www.feel-ok.ch

Comment te sens-tu ? : www.wie-gehts-dir.ch (en allemand)

Direction des finances
Office du personnel
Gestion de la santé en entreprise, GSE

Münstergasse 45
3011 Berne

www.be.ch/gse