

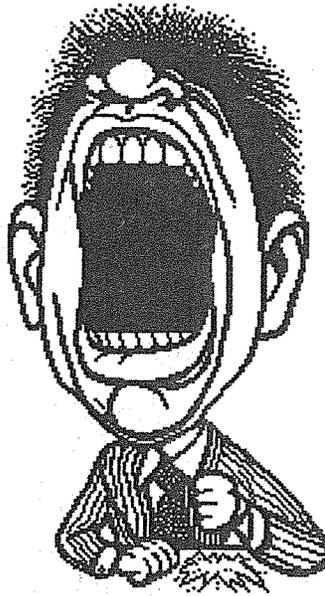
ÉCOLE SECONDAIRE
ÉDOUARD-MONTPETIT

DOCUMENT DE TRAVAIL

PMT

Module 3 L'exécution d'un travail

Unité 4 Le stress

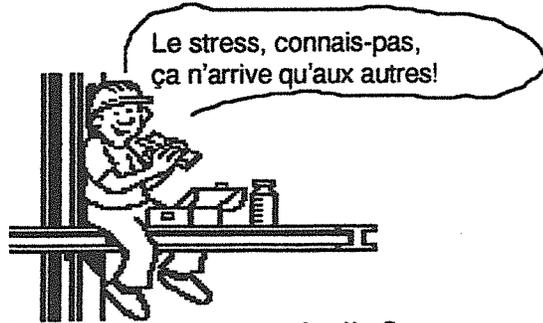


Fiche de l'élève

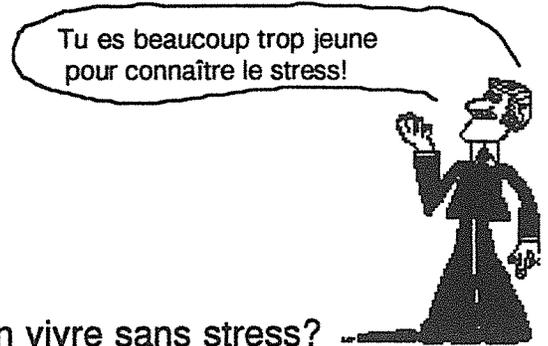
Nom: _____

Groupe: _____

Date: _____



Le stress, une maladie?
Y-a-t-il un bon et un mauvais stress?



Peut-on vivre sans stress?
Le stress, une question d'âge?

Un grand nombre de questions apparaissent dès qu'on parle du stress et la première question qui nous vient à l'esprit est la suivante:

«Est-ce que je suis stressé/e?»

Pour en savoir plus long sur le stress je t'invite à continuer cette fiche de travail.

Cette fiche d'apprentissage vient couvrir l'**objectif terminal 3.4** de ton programme de PMT.

Cet objectif a pour but de te faire connaître les principales sources de stress en milieu de travail. Après ces apprentissages, tu devrais être en mesure de décrire quelques symptômes du stress, être capable d'en indiquer les principales sources et pouvoir indiquer des moyens concrets pour en diminuer les effets.

À travers cette fiche, nous allons te donner des informations et nous tenterons d'organiser le mieux possible ces renseignements pour qu'ils soient utiles pendant toute ta vie de travailleur.

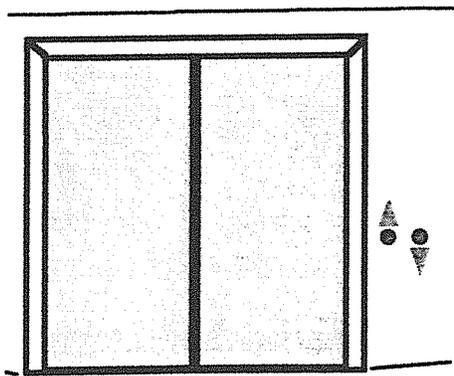
Tu auras de ton côté à répondre à des questions qui se rapporteront aux informations fournies. Tu auras à compléter des tableaux, compléter des phrases ou acquérir de nouveaux mots de vocabulaire.

Mais le plus important dans ta tâche sera de tout lire.

C'est certain que lire c'est long, parfois difficile et que ce n'est pas ton activité préférée. Mais rien n'est gratuit, l'effort et la persévérance sont des moyens de réussir ce que tu entreprends.

Dans tes apprentissages à travers cette fiche, tu pourras toujours compter sur ton enseignant(e) pour t'aider lorsque pour toi certains mots sont difficiles ou lorsque les questions ne sont pas claires.

Objectif intermédiaire 3.4.1: Décrire quelques symptômes de stress.



Ça n'arrive qu'aux autres!

Depuis six ans, Émilie travaille pour une firme d'avocats dans un grand édifice de Montréal. Soir et matin, elle doit prendre l'ascenseur pour se rendre au 22^{ème} étage.

Un soir, elle jasant tranquillement avec Johanne quand l'ascenseur s'est brusquement arrêté entre le 18^{ème} et le 17^{ème} étage.

Les lumières s'éteignirent et la lampe d'urgence s'alluma. Rien à faire, même le bouton de secours ne fonctionnait plus.

Lorsque l'ascenseur s'est mis à ralentir entre les deux étages et que l'éclairage habituel a disparu, Émilie a senti son cœur battre de plus en plus rapidement. Elle est devenue toute en sueur, elle avait des bouffées de chaleur. Ses mains étaient moites et des gouttes de sueur apparaissaient sur son front. Elle sentait tous ses muscles tendus, prêts à réagir.

Après une quinzaine de secondes qui lui semblèrent une éternité, elle regarda Johanne. Cette dernière avait une respiration difficile comme si un poids était placé sur sa poitrine et empêchait l'air d'entrer dans ses poumons. Émilie remarqua que les mains de Johanne tremblaient un peu.

Émilie demanda à Johanne si elle allait bien. C'est avec un tremblement dans la voix que Johanne lui dit qu'elle avait envie de vomir tellement son estomac était crispé.

Jamais Johanne n'aurait cru qu'elle aurait été capable de si bien voir même avec une petite lampe d'urgence. Elle avait même l'impression d'entendre quelqu'un demander si tout allait bien à l'intérieur de l'ascenseur.

Les deux femmes essayaient de réfléchir, mais l'état d'urgence dans lequel se trouvaient leurs cerveaux les en empêchait. Émilie réussit à répondre à la voix venant de l'extérieur de l'ascenseur que tout allait bien. Comme réponse, la lumière revint, l'ascenseur glissa jusqu'au 17^{ème} étage et les portes s'ouvrirent.

Malgré leurs jambes encore tremblotantes, Émilie et Johanne descendirent les autres étages par l'escalier.

Émilie et Johanne viennent de vivre une expérience stressante. Chacune réagit à sa manière et parfois des réactions sont communes aux deux. Dans cette mésaventure, les deux amies présentent des symptômes du stress.

Voici une liste de ces symptômes.

- accélération du rythme cardiaque
- tremblement des mains
- tremblement de la voix
- jambes tremblotantes
- bouffée de chaleur
- respiration difficile
- maux de coeur
- estomac noué
- acuité visuelle accrue
- incapacité à penser efficacement
- sens de l'ouïe plus fin
- mains moites
- sueur au front
- muscles tendus

Associe ces symptômes du stress au personnage auquel ils appartiennent.

Émilie	Johanne	Émilie et Johanne
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Dans l'ascenseur, le corps de Johanne et celui d'Émilie ont répondu à un danger. Ils ont eu des réactions qui permettaient de s'adapter à la situation anormale qu'elles vivaient. Elles vivaient une situation stressante mais elles n'étaient pas atteinte d'une maladie.

Si elles avaient des sueurs et un rythme cardiaque plus rapide, c'est parce que dans des situations où le corps est menacé, le cerveau envoie des signaux au reste du corps et celui-ci libère une hormone qu'on appelle l'adrénaline. Comme un artiste lorsqu'il entre en scène, l'adrénaline a amené les corps de Johanne et Émilie à l'état d'excitation approprié pour faire face au danger ou à la situation dangereuse.

On ne peut pas considérer la mésaventure stressante de Johanne et d'Émilie comme une maladie. Le corps des deux amies a réagi d'une façon normale. Dès qu'on vient au monde, cette réaction au danger est inscrit dans notre comportement.

Le stress devient une maladie lorsque les symptômes que tu as repérés chez Johanne et Émilie restent actifs dans ton corps même lorsque le danger est disparu depuis longtemps. Ainsi, si le rythme cardiaque demeure accéléré, si les muscles restent contractés et si la pression artérielle ne redescend pas, la personne vivra un état de tension. Lorsque ton corps vit constamment une tension, ton organisme s'use beaucoup plus rapidement et les problèmes graves de la santé apparaissent (crise cardiaque, ulcère d'estomac, hypertension, hémorragie cérébrale et même le cancer).

Selon le texte:

Johanne et Émilie ont vécu une aventure stressante.

Johanne et Émilie sont atteintes de la maladie appelée stress.

Selon le texte:

Notre corps ne réagit pas dans les situations dangereuses.

Dès la naissance, notre corps sait comment réagir au danger.

Selon le texte:

Le stress vient de la permanence de la réaction au danger.

Le stress, c'est la maladie de la mauvaise humeur.

On peut aussi donner le nom de «pollution invisible» au stress. Il agit mais on ne le voit pas. Il gruge notre santé et ses manifestations sont nombreuses. En plus, même des situations heureuses causent le stress. Dans les situations suivantes, écris la manifestation physique du stress.

Exemple:

Son coeur s'est mis à battre plus rapidement quand elle a vu qu'elle avait le billet gagnant.

Accélération du rythme cardiaque

a) Chaque fois qu'elle voit le contremaître, elle serre les dents.

b) Avant de prendre l'avion, monsieur Legendre vomit toujours.

c) Sa main moite resta collée sur le contrat lorsqu'il signa l'emprunt de 15 000\$.

d) Ce n'est qu'une heure après l'accident qu'elle se rendit compte que ses jambes tremblaient comme une feuille au vent.

e) Le bruit des machines le rend de mauvaise humeur après 2 heures de travail.

f) Elle attend avec anxiété le résultat de son examen médical.

g) Dès qu'il prend le volant, il sent monter ses maux de tête.

h) Je suis pompier et grimper dans l'échelle me donne des «papillons » dans l'estomac.

i) Avant d'affronter le public, la chanteuse a les mains et les pieds froids.

j) Quand son fils part en motocyclette, elle est angoissée.

k) Sa première journée de travail et elle était en retard! La sueur perlait déjà sur son front.

Dans les situation présentées, classe les situations en deux catégories. Celles qui se rapportent à la vie de tous les jours et celles qui touchent au monde du travail. (Écris la lettre se rapportant à la situation.)

Vie de tous les jours.

Monde du travail.

Comme tu peux le constater, des événements de tous les jours peuvent créer des situations stressantes.

Le monde du travail présente lui aussi des situations qui engendrent le stress.

Nous verrons à travers le prochain objectif les facteurs qui contribuent à créer le stress en milieu de travail.

Objectif intermédiaire 3.4.2: Indiquer les sources du stress au travail.

Tu peux retrouver les premières sources du stress dans les conditions de travail d'une personne.

Ces sources ou ces agents du stress sont les plus facilement décelables.

Saurais-tu être le «Sherlock Holmes» du stress?

- 1) À l'usine où travaille Pauline, la poussière provenant des tissus est combattue grâce au port obligatoire du masque.
- 2) Julien travaille dans une station service. Souvent les odeurs d'essence lui donnent des nausées.
- 3) La fabrication des piles entraîne le mélange de métaux qui dégagent des vapeurs nocives et des gaz dangereux.

Quatre stresseurs chimiques se cachent dans ces trois situations.
Quels sont-ils?

- 1) Roger est manoeuvre dans une fonderie. La chaleur qui se dégage des forges le fatigue au plus haut point.
- 2) Robert est opérateur de machinerie lourde (bulldozer). Le soir après le travail, il ressent encore les vibrations de la machine dans tous ses membres.
- 3) Nathalie est mécanicienne. Le bruit des outils pneumatiques lui résonne toujours dans le tête.

Trois stresseurs physiques se cachent à travers ces trois situations.
Quels sont-ils?

- 1) Pour éviter la contagion, Sylvie doit porter des gants lorsqu'elle soigne des malades atteints de maladies de la peau. Les bactéries ont la vie dure.
- 2) Quand Françoise fait des analyses sur un virus, elle n'oublie pas d'enfiler son bonnet, ses gants, son masque et son sarrau.
- 3) Avant d'entrer dans la chambre d'un malade contagieux, la pédiatre replace son masque pour se protéger des microbes.

Trois stresseurs biologiques se cachent à travers ces trois situations. Quels sont-ils?

Les conditions de travail ne sont pas seulement faites d'agresseurs chimiques, physiques ou biologiques. Les conditions de travail, c'est aussi l'horaire de travail.

Entre les deux horaires suivants, lequel te semble le plus stressant?

- a) Jérôme est concierge. Il a sa petite compagnie. Il fait l'entretien d'une caisse populaire le matin de 7 h 30 à 8 h 30. Il doit passer la balayeuse, vider les poubelles, vider et laver les cendriers de la salle de repos, laver les comptoirs, épousseter les bureaux et deux fois par semaine laver les vitres des portes de l'entrée. Il doit avoir terminé ce travail avant l'arrivée des employés à 8 h 30.

Sa journée est libre jusqu'à 18 h 30. C'est l'heure où il doit effectuer le ménage de la garderie «Au petit lutin». Il doit tout laisser propre et reluisant en moins d'une heure et quinze minutes.

Il se rend ensuite pour 20 h aux bureaux de la compagnie d'assurance qu'il doit nettoyer. C'est un gros contrat qu'il ne faut pas perdre. La balayeuse passée partout dans les six appartements, les paniers vidés, les écrans des ordinateurs lavés, les bureaux sans poussière; il faut faire tout cela en deux heures parce qu'à 22 h 30 il faut s'attaquer au nettoyage des bureaux de la clinique médicale. Du ménage, encore du ménage pendant 1 heure et 30 minutes.

À minuit, il mange rapidement. À 1 heure du matin c'est le cinéma du quartier qu'il faut nettoyer. Il termine sa journée vers 2 h 45. Faut bien gagner sa vie.

- b) Robert est mécanicien. Il doit être au travail dès 7 heures le matin. Il travaille chez un grand concessionnaire de Montréal. Le travail ne manque pas et il n'y a pas de temps à perdre.

Chaque réparation mécanique a été mesurée scientifiquement et une moyenne en temps est allouée pour effectuer les différentes opérations. Un bon mécanicien s'il veut conserver son emploi doit donc effectuer son travail dans les temps exigés.

À 9 h 15, c'est la pause café. Quinze minutes, pas plus. Le travail reprend son rythme jusqu'à 11 h 30, c'est le dîner.

12 h 30, c'est le retour au travail jusqu'à 14 heures.

14 h à 14 h 15 pause.

14 h 15 à 15 h 30, freins, silencieux, changements d'huile, bougies et autres réparation se succèdent pendant cette dernière période de travail de la journée.

Lequel de Jérôme ou Robert à l'horaire le plus stressant?

Pourquoi? _____

Les conditions de travail c'est aussi le rythme de travail, la cadence de travail qu'il faut tenir pour conserver l'emploi. Tu aimes peut-être le travail bien fait et réalisé à ton rythme. Ton employeur n'a peut-être pas les mêmes attentes puisque ce qu'il désire, c'est avant tout la rentabilité de son entreprise.

Les cadences et la somme de travail demandées à un employé peuvent créer le stress surtout lorsque l'employé prend à coeur ce qu'il fait. Ce genre d'employé voudra tout faire et très bien faire ce qui lui est demandé. Il accumulera la fatigue sans y porter attention jusqu'au jour où...

Le stress au travail peut aussi avoir d'autres origines.

Choisis dans l'encadré la définition qui correspond à la situation décrite.

(Indique ta réponse par la lettre.)

- | | |
|---|---|
| 1) Quand j'avais 17 ans je voulais être pompier ou cuisinier ou avocat ou concierge ou musicien ou encore soudeur. Dans le fond, je ne savais pas ce que je voulais faire. Aujourd'hui, je suis vendeur d'automobiles. _____ | a) Menaces et harcèlements sexuels. |
| 2) Suite aux restrictions budgétaires du gouvernement, c'est plus de 200 emplois dans le secteur de la santé qui seront coupés d'ici 3 mois. Qui seront les prochaines victimes des coupures? _____ | b) Trop grande responsabilité. |
| 3) «Pourquoi Pierre gagne-t-il plus que moi si on fait exactement le même travail?» _____ | c) Inégalité salariale entre employés occupant le même poste. |
| 4) «En tous cas, si le "party" de Noël est organisé par Josiane, moi je n'y vais pas. Elle fait semblant de travailler pendant toute l'année, elle fout rien puis pour se faire remarquer des patrons elle organise la soirée. Non merci, pas pour moi!» _____ | d) Ambiguïté dans le choix de son travail. |
| 5) Luc a toujours l'impression que le contremaître le surveille. D'ailleurs, c'est la troisième fois qu'ils s'engueulent cette semaine. _____ | e) Mauvais rapports entre collègues. |
| 6) Depuis qu'elle est chargée du nouveau projet, Myriam a l'impression que ses responsabilités dépassent ses capacités et qu'elle court vers un échec. _____ | f) Insécurité de l'emploi. |
| 7) «Je te le dis, je n'ose même plus lui apporter les rapports quand il est seul dans son bureau. Chaque fois que je passe à côté de lui, il essaie de me frôler ou de me toucher une fesse. Quand il me regarde, j'ai l'impression qu'il me déshabille.» _____ | g) Mauvais rapports entre employé et employeur. |

Autres agents du stress et le monde du travail.

- a) Dans son CV, Gilbert a écrit qu'il connaissait très bien le système de classement Dewey. Ce n'était pas vrai, mais il voulait absolument le travail d'aide-bibliothécaire. Dans son travail, on lui demande de replacer sur les rayons les livres empruntés. Il y va un peu au hasard et classe plus ou moins bien les livres à la bonne place. Des personnes ont commencé à se plaindre de ce mauvais classement. Maintenant, chaque fois qu'il travaille, Gilbert a peur d'être découvert.

Dans cette situation, la source du stress est: (Coche la bonne réponse.)

- les attitudes des camarades
- incapacité de répondre aux exigences du travail

- b) Ézéchiél commence à en avoir assez des décisions que les patrons prennent sans consulter les ouvriers. Les personnes les mieux placées selon lui pour permettre une amélioration du travail et une plus grande efficacité sont les personnes qui utilisent les machines. Si au moins il y avait une boîte pour les suggestions, il pourrait donner son avis.

- les relations interpersonnelles
- trop faible participation aux décisions (frustration)

- c) Jennifer est tellement occupée qu'elle prend très rarement le temps de manger convenablement. Un sandwich rapidement avalé et un petit café voilà son régime alimentaire pour le dîner. Elle ne déjeune jamais et son souper est rarement composé de légumes, que de la friture. Rarement un fruit est porté à sa bouche.

- mauvaise alimentation
- la fatigue

D'autres sources du stress.

Complète le texte à l'aide des mots de l'encadré.

- changements - comportement - divorce - événements -
- faciles - famille - habituelle - irritable - niveaux - nouvelle -
- penser - premier - provenir - réconciliation - situations -
- supérieurs - stressseurs - touche -

Parfois au travail, tu peux rencontrer une personne qui est souvent de mauvaise humeur ou facilement Pourtant, cette personne a un emploi stable, ses sont très satisfaits de son travail et elle fait un bon salaire. Cependant tu es certain que cette personne vit du stress.

Tu ne te trompes sans doute pas. Cette personne vit ce qu'on appelle des socioculturels. Cela veut dire que dans sa ou dans sa vie personnelle, des ou des situations tristes, difficiles ou heureuses laissent leur trace dans le de cette personne.

Cette personne vit peut-être le décès de son conjoint, un ou une séparation. Ce sont là des réalités qui ne sont pas à vivre et souvent cette personne ne voit que ces événements et ne parle que de ces comme si elle était incapable de à autre chose.

Le stress peut aussi d'événements plus heureux comme un mariage ou une grossesse ou une familiale. Dès qu'il y a changement avec la routine, notre corps réagit. Ces, c'est peut-être la décision de prendre sa retraite ou le début d'un nouvel emploi ou le emploi qu'on obtient. Ces changements peuvent se traduire aussi par, une école, un nouveau loisir, une nouvelle maison. En fait, tout ce qui une personne dans ses habitudes ou ses relations amoureuses crée du stress à des différents.

Jusqu'à présent, on serait porté à croire que seulement les adultes peuvent connaître le stress.

Détrompe-toi! Les jeunes aussi vous avez vos facteurs de stress et ils ne sont pas plus facile à régler que les facteurs des aînés.

Le fait de réussir ou d'échouer à un examen est un facteur de stress chez les jeunes. Réussir ou ne pas réussir ses études est très préoccupant pour les jeunes; malgré les apparences et malgré ce qu'ils en disent.



Être aimé, sentir qu'un ou qu'une tient à nous est un autre facteur de stress chez les jeunes. M'aime-t-il? M'aime-t-elle? Questions qui font naître constamment l'inquiétude.

Trouver un travail! Monde inconnu et qui ne veut pas facilement s'ouvrir aux jeunes. Est-ce que je serai compétent? Le patron m'embauchera-t-il? La recherche d'un emploi, quelle belle situation pour générer le stress!



Avoir des ami(e)s! Sans qu'ils soient nombreux, savoir qu'on peut compter sur eux. Être entouré d'amis pour avoir un sentiment d'appartenance. Comment y parvenir sans trop y penser, comment réussir à me faire accepter? Des questions qui usent à la longue.



Si on calculait ton stress!

En se fiant aux expériences antérieures et aux études sur le stress, l'être humain est en mesure maintenant de mettre un chiffre (une pondération) sur divers éléments qui sont sources de stress.*

Lis les différents énoncés et place sur la ligne la pondération si cette situation se rapporte à toi. Réponds tout en étant réaliste et honnête avec toi-même.

Voici les énoncés:	La pondération:	Ton score
- Décès du conjoint ou de la conjointe	100	_____
- Divorce (le sien ou celui des parents)	73	_____
- Séparation (la sienne ou celle des parents)	65	_____
- Décès d'un proche (père, mère, frère, soeur)	63	_____
- Mariage	50	_____
- Réconciliation familiale	45	_____
- Problèmes majeurs de santé dans la famille	44	_____
- Grossesse	40	_____
- Changements majeurs d'attitudes de l'être aimé	35	_____
- Problèmes avec la parenté	29	_____
- Début ou perte de l'emploi de l'être aimé	26	_____
- Congédiement (soi-même)	47	_____
- Changement complet de tâches	36	_____
- Démêlés avec un supérieur	23	_____
- Rechercher un travail (jeunes)	42	_____
- Réussir sa formation (études)	32	_____

* Adapté de: Stress en milieu de travail. Module 5, page 17

- Emprisonnement	63	_____
- Maladie ou blessure grave	53	_____
- Besoin d'être aimé par quelqu'un(e) (jeunes)	49	_____
- Problèmes sexuels	39	_____
- Décès d'un ami, d'une amie intime	37	_____
- Début ou fin des études	26	_____
- Être à la recherche d' ami(e)s	24	_____
- Nouvelle école	20	_____
- Nouvelle maison (loyer)	20	_____
- Nouveaux loisirs	19	_____
- Changements de pratique religieuse	19	_____
- Mauvais sommeil (sommeil altéré)	16	_____
- Nutrition modifiée	15	_____
- Infractions mineures	11	_____

Fais maintenant le total de tes points.

Un score total au-dessus de 300: les chances de te retrouver dans une salle d'urgence sont très élevées. Les probabilités de contracter une maladie grave sont très grandes. C'est le temps d'être très vigilant et d'écouter ton corps.

Un score entre 200 et 300 veut dire que tes chances d'être malade sont encore assez importantes. Faut faire attention encore.

Un score plus petit que 200 indique que les risques diminuent mais ce n'est pas la grande forme.

Un score en bas de 100 fait entrevoir une longue vie.

! éhcac tom nU

R	S	E	L	L	E	N	N	O	I	T	A	R	R	I
U	T	E	N	S	I	O	N	E	N	E	M	R	U	S
E	R	D	E	N	N	I	P	O	E	E	M	N	T	E
O	E	G	N	A	S	N	E	R	N	U	A	O	N	C
C	S	L	S	T	T	V	R	G	O	Q	N	I	E	N
E	S	U	N	Y	G	I	S	A	I	A	I	T	M	E
N	E	C	I	E	I	S	O	N	T	I	F	A	E	U
I	U	O	E	U	O	I	N	I	A	D	E	R	T	Q
L	R	S	R	X	D	B	N	S	T	R	S	I	R	E
A	G	E	N	T	S	L	A	M	I	A	T	P	O	S
N	O	I	T	A	R	E	L	E	C	C	A	S	P	N
E	R	S	E	U	Q	S	I	R	X	E	T	E	M	O
R	O	L	E	S	E	I	T	R	E	N	I	R	O	C
D	C	A	M	O	T	S	E	E	D	N	O	M	C	S
A	L	E	R	T	E	H	O	R	M	O	N	E	S	E

- accélération
- adrénaline
- agents
- alerte
- cardiaque
- coeur
- comportement
- conséquences
- doigt
- estomac
- excitation
- glucose
- hormones
- inertie
- inné
- invisible
- irrationnelles
- manifestation
- monde
- organisme
- personnalité
- reins
- respiration
- risques
- rôle
- sang
- stresseur
- surmené
- tension
- yeux

En crise de stress, le corps envoie des signaux de _____ .

Objectif intermédiaire 3.4.3: Des moyens concrets pour diminuer les effets du stress.

Le stress a des conséquences profondes sur l'humain.

Il y a d'abord les conséquences qui sont apparentes. Ce sont les conséquences qu'on peut voir chez une personne. Ce sont des conséquences qui se traduisent par des comportements qu'on excuse facilement en disant:

«Pour moi, s'il est comme cela présentement, c'est parce qu'il est stressé.»

Ces comportements très visible chez une personne sont:

- la mauvaise humeur
- l'agressivité
- la passivité
- l'irritabilité
- la nervosité (tic nerveux)

Plus dangereuses sont les conséquences invisibles. On ne les voit pas se développer et lorsqu'elles apparaissent, il est souvent trop tard, c'est l'urgence de l'hôpital.

Ces conséquences se manifestent par:

- la crise cardiaque
- l'ulcère d'estomac
- des problèmes respiratoires
- le "burnout"

Quelle est la conséquence du stress qui est décrite dans les situations suivantes?

- a) Michelle n'a même plus la force physique et mentale pour entreprendre une nouvelle journée. Elle n'a plus le goût à rien. Elle a l'impression que tout le monde lui en veut ou cherche la "petite bête noire" chez elle. Ses relations sont tendues avec tout le monde. Elle a juste envie de pleurer tout le temps.

- b) Roger a tellement bien travaillé qu'il impressionnait ses patrons. Il a toujours respecté les délais de production pour tous les projets dont il était chargé. Dommage qu'il soit sur la civière dans une ambulance qui le transporte d'urgence vers l'hôpital.
-

- c) Chaque fois que la sonnerie du téléphone se fait entendre Sylvie fait le saut. Moindrement qu'elle entend un petit bruit, un craquement ou que quelqu'un s'adresse à elle sans qu'elle ait eu connaissance de sa présence elle sursaute et son coeur bat très rapidement.
-

- d) Sans s'en rendre compte, Vincent dès qu'il travaille avec la nouvelle scie sort la langue et renifle tout le temps.
-

- e) Gérard ne sait pas ce qu'il a. Depuis qu'il occupe son nouveau poste à l'agence, il sens comme des brûlures dans le milieu du ventre.
-

- f) «Je ne sais pas ce qu'elle a depuis un mois, on dirait qu'elle a mangé de la vache enragée.»
-

- g) «On dirait que plus rien le touche, c'est comme s'il vivait dans un autre monde, comme s'il vivait dans une bulle. Il ne fait plus rien, ni sport, ni loisir. Une chance qu'il va travailler le matin sinon on croirait qu'il est mort.»
-

Le corps a besoin du stress pour répondre aux situations dangereuses. Il est autant dangereux de vivre sans stress qu'avec trop de stress. Notre organisme est fait pour répondre aux agressions des agents stresseurs, mais il ne faut pas dépasser la dose.

Comment alors prévenir les effets du stress et surtout comment les diminuer. Il existe des moyens pour réduire les effets du stress. Ce sont souvent des moyens simples que l'on n'ose pas utiliser dans notre vie de tous les jours.

Il y a d'abord l'alimentation.

Se nourrir, geste qu'on pose généralement trois fois par jour. Il est certain qu'une saine alimentation est la garantie d'une bonne santé physique. Mais il faut aussi penser au "comment" on mange. Il faut prendre le temps de manger. Déguster un plat, mastiquer les aliments, prendre son temps, ne pas avaler tout rond. Il faut donner une chance à son estomac de digérer un peu avant de repartir à 100 à l'heure. Prendre son temps, parler, jaser, échanger pendant le repas cela aussi fait partie du "bien se nourrir".

Il faut aussi se maintenir en forme.

Un corps en santé résiste plus facilement aux agents stresseurs. L'activité physique tient ton corps en forme mais il permet aussi de libérer l'esprit des tracas du quotidien. Pendant qu'on joue au tennis ou au basket, on oublie les problèmes, on est concentré sur le jeu. En faisant de l'exercice, on fait une pierre deux coups. On garde son corps en forme et on libère les tensions.

Il faut, c'est certain, apprendre à relaxer.

Relaxer, c'est se détendre. Relaxer, c'est faire une activité qu'on aime. Relaxer, c'est se faire des petits plaisirs. Relaxer, c'est s'organiser des temps, des moments pour soi-même.

La relaxation peut se faire en écoutant de la musique, en rêvassant les deux yeux ouverts. On peut relaxer en faisant une petite sieste.

La détente, on peut la trouver dans une activité de loisir comme la lecture, la philatélie, les collections, la danse sociale, la peinture.....

Faire des exercices respiratoires.

Il arrive souvent qu'on entend quelqu'un dire à une autre personne qui semble fâchée: «Respire par le nez, prends ça mou!» Ce que la personne veut dire à l'autre, c'est de se calmer. Alors pourquoi ne pas calmer soi-même son stress en faisant des exercices de respiration. Ça coûte rien et ça fait du bien. Une série de trois grandes respirations 3 fois par jour (avant chaque repas par exemple) aide à décompresser, à relaxer. Pendant que ton esprit est absorbé par l'accomplissement de tes respirations, il est libéré de ses préoccupations.

Développer la confiance en soi.

Tout le monde rêve d'être un surhomme ou une super-femme. Il faut cependant comprendre qu'il s'agit d'un rêve et que la réalité est différente. Ce n'est pas parce qu'on n'est pas le meilleur en tout qu'on vaut rien. Il faut apprendre à se connaître et accepter nos faiblesses de la même façon qu'on peut être fier de nos forces.

Accepter d'en parler.

Il y a toujours des gens qui sont prêts à t'écouter. Ce sont tes amis, tes amours, tes professeurs ou d'autres professionnels de l'école. Le seul fait d'en parler avec d'autres t'aidera à libérer l'angoisse et l'anxiété. C'est comme partager avec quelqu'un une tâche qu'on n'aime pas faire. On se sent tellement bien quand la tâche est terminée. Le fait d'échanger des points de vues différents avec des amis peut faire en sorte qu'une situation que tu voyais comme étant très difficile reprend sa juste dimension. Tu pourrais même dire: «C'est moins pire que je ne le pensais.» Il suffit d'en parler!!!!

Si ces moyens n'arrivent pas à contrer les effets du stress:

Si tu es sous l'emprise du stress, si tu as tout essayé, si rien ne fonctionne et qu'une personne te conseille de consulter un médecin ou un thérapeute, alors écoute son conseil. Ta santé physique et mentale sont en danger, il n'y a pas un moment à perdre. Tu as le droit de recevoir les soins médicaux appropriés à ta situation. Ta santé, c'est ce qu'il y a de plus important.

Tu connais maintenant des moyens pour réduire les effets du stress.

Nomme trois moyens qu'on peut prendre pour diminuer les effets de cet ennemi invisible.

Quel(s) moyen(s) les personnages suivants ont-ils pris pour combattre le stress?

- a) Souvent dans sa tête Réjean répète: "Lâche pas, t'es bon, t'es capable".

- b) Cela a été difficile mais Germain s'est décidé de parler de son agressivité avec ses amis. Il leur a expliqué qu'il ne comprenait pas lui-même pourquoi il se fâchait si facilement.

- c) «Tu sais Julie, moi j'aime ça jaser tout en mangeant. J'aime ça prendre le temps qu'il faut pour déguster tout en parlant de la journée. Ça me relaxe assez, ça pas de bon sens.»

- d) «Demain, je te rappelle vers 18 heures. Si tu es libre on retournera faire une petite partie de tennis.»

- e) Depuis qu'il va à des cours de peinture, Ronald est beaucoup plus patient avec ses enfants.

Stressé/e ou pas?*

Dans 10 ou 20 ans, seras-tu candidat/e à la crise cardiaque?

Voici un questionnaire.

Réponds-y le plus honnêtement possible.

Utilise l'échelle suivante.

Jamais	= 1
Rarement	= 2
Quelquefois	= 3
Fréquemment	= 4
Toujours	= 5

- 1- Je veux être le/la meilleur/e dans tout ce que je fais _____
- 2- Je suis toujours nerveux/se dans un embouteillage _____
- 3- Je deviens impatient/e quand j'attends quelqu'un _____
- 4- Je sens mon agressivité monter si je suis obligé d'attendre pour un rendez-vous _____
- 5- J'aime conduire mon vélo ou ma moto très rapidement _____
- 6- Je deviens agressif/ve quand mon coéquipier ou ma coéquipière est inefficace _____
- 7- Je trouve difficile qu'un autre accomplisse une tâche à ma place _____
- 8- Il me semble que je travaille plus que les autres personnes _____
- 9- Je deviens irritable quand les autres ne prennent pas leur travail au sérieux _____
- 10- Je suis déterminé/e à gagner quand je joue une partie entre amis/es _____
- 11- J'aime beaucoup la compétition _____
- 12- Quand je joue avec un enfant, je le laisse gagner volontiers _____
- 13- Je marche, je bouge, je parle et je mange rapidement _____
- 14- Je deviens impatient lorsque les événements arrivent trop lentement _____
- 15- Je pense continuellement à mes affaires, à mon travail, à l'école _____
- 16- Je me sens coupable lorsque je me repose _____
- 17- Je défie les gens sur leurs idées et opinions _____
- 18- Il me semble que je manque toujours de temps _____
- 19- Je fais mon travail plus vite et plus efficacement que mes coéquipiers ou mes coéquipières _____

- 20- J'aime parler de mes succès _____
 - 21- Je deviens facilement agressif/agressive avec mes amis _____
 - 22- Je trouve que je suis inquiet/ète et préoccupé/e _____
 - 23- J'apparais plus agressif/agressive que les autres _____
 - 24- Je laisse paraître mon agressivité _____
 - 25- Je trouve que je n'ai pas suffisamment de temps pour finir mon travail _____
 - 26- Je deviens confus/e quand plusieurs choses arrivent à la fois _____
 - 27- J'aime avoir de l'aide pour accomplir des travaux _____
 - 28- Je me fie seulement sur moi pour mes travaux _____
 - 29- Relaxer est une perte de temps _____
 - 30- Je saute des repas pour travailler _____
 - 31- Je fais des heures supplémentaires pour impressionner les autres _____
 - 32- Je compétitionne contre la montre pour sauver du temps _____
 - 33- Je perd mon contrôle sous la pression extérieure _____
 - 34- Je fais des erreurs quand on me demande d'accomplir mon travail le plus rapidement possible _____
- Total: _____

* Adapté de: Stress en milieu de travail. Module 5, pages 30 et 31

Voici ce à quoi correspondent tes résultats.

0 à 34 points: Tu es du type B. (Va lire à la prochaine page les grands traits de ce type de personnalité.)

35 à 68 points: Tu es du type BA. (Va lire le type BA à la prochaine page)

69 à 102 points: Tu as un score médian. (Va lire ce qui se rapporte à ce score médian)

103 à 136 points: Tu es du type AB. (Va lire le type AB à la prochaine page)

137 à 170 points: Tu es du type A. (Va lire le type A à la prochaine page)

Type B: Avant tout, il faut noter que ce score est peu probable. Il représente une personnalité trop parfaite en ce qui regarde le stress pour être fréquemment rencontrée. Voici quand même les grands traits de personnalité se rapportant au type B parce qu'ils permettent de mieux déterminer le type BA.

Les personnes du type B sont des gens qui ont six caractéristiques principales.

- elles sont compétentes
- elles sont calmes
- elles sont respectueuses des gens avec qui elles travaillent
- se sont des personnes actives physiquement
- elles gèrent leur stress en participant à des activités sociales
- elles ne cherchent pas à surpasser tout le monde

Ce sont donc des personnes qui contrôlent le stress.

Type A: Les personnes du type A présentent les caractéristiques suivantes.

- ils sont fonceurs et agressifs
- ils sont toujours pressés
- ils sont impatientes
- ils sont inactifs physiquement
- ils gèrent leur stress en fumant et en buvant
- ils veulent toujours être les meilleurs partout.

Ce sont donc des personnes excessives qui ne contrôlent absolument pas leur stress et qui seront victimes, tôt ou tard, d'une crise cardiaque ou d'un ulcère d'estomac.

Type BA: Les personnes de ce type se décriraient de la façon suivante.

- souvent compétentes, elles peuvent à l'occasion être agressives
- généralement calmes, elles sont parfois pressées
- habituellement respectueuses des gens avec qui elles travaillent, elles peuvent quelquefois être impatientes

- personnes qui ont des tendances à faire des activités physiques mais qui de temps en temps aiment bien se la couler douce et ne rien faire.
- personnes qui ont habituellement des activités sociales et qui occasionnellement peuvent prendre un verre lors d'occasions particulières (anniversaires...)
- en général ils ne cherchent pas à surpasser tout le monde mais ils aiment bien de temps à autre être le point de mire de ceux qui les entourent

Type AB: Les personnes de ce type sont à l'opposé du type BA.

- souvent fonceurs et agressifs, ils font cependant preuve d'une certaine compétence
- parfois calmes, elles sont habituellement pressées
- ils ne sont pas souvent respectueux des gens avec qui ils travaillent, ils sont plus souvent qu'autrement impatientes
- personnes qui ont des tendances à ne pas faire des activités physiques mais qui parfois, mais rarement, se laissent entraîner dans une longue promenade ou une activité physique assez calme
- personnes qui n'ont habituellement pas d'activités sociales et pour qui presque toutes les occasions sont une bonne raison pour prendre un verre
- en général ils adorent être le point de mire de ceux qui les entourent même si à l'occasion ils doivent céder la place à d'autres

Score médian: Les personnes qui se retrouvent avec un score médian sont des personnes qui présentent en même temps les caractéristiques du type A et du type B. Chez ces personnes, il n'y a pas prédominance de l'un ou l'autre type. Ils sont autant l'un que l'autre mais d'une façon égale. Pas plus l'un mais pas moins l'autre.

Résumons ce que nous avons appris.

Tu as vu que:

Les différents indices du stress sont:

- accélération du rythme cardiaque
- mains moites
- respiration difficile
- bouffée de chaleur
- tremblements des mains, de la voix..

Tu as vu aussi que:

Le stress au travail prend sa source dans:

- les conditions de travail
- la mauvaise alimentation
- les relations tendues entre employeur et employé
- les difficultés à répondre aux exigences du travail

Tu sais maintenant que:

Des moyen existent pour réduire ou diminuer le stress.

Il faut:

- savoir bien se nourrir
- se maintenir en forme
- apprendre à relaxer
- faire des exercices respiratoires
- développer la confiance en soi
- accepter d'en parler avec les autres

André Marchand, mai 1997.