

Congrès, de la fondation Promotion Santé Suisse en collaboration avec le Secrétariat d'État à l'économie SECO et la Suva. St Gall, 7 septembre 2011

Colloque no 26 (f)

Le colloque est animé comme un atelier

Apprendre à réduire son stress

Objectifs de l'atelier:

- 1) Comprendre comment je fonctionne
- 2) Réduire et gérer son stress

Description du contenu de l'atelier

Je propose un atelier avec quelques exercices accompagnés d'explications basés sur le fonctionnement neurologique. Cet atelier peut être divisé en deux parties, une partie théorique et une partie pratique.

La présentation est introduite par une grille qui met en évidence «comment une personne stressée peut influencer le fonctionnement d'une institution ou d'une entreprise».

La suite de la présentation permet de comprendre comment l'information circule dans le corps et comment dans le cas du stress elle forme des boucles de rétroactions positives (cercles vicieux). Une fois que la personne a compris son propre fonctionnement ou son dysfonctionnement, il lui est plus facile de sortir d'une boucle et de gérer son stress afin de ne pas se retrouver en burn-out.

J'enseigne ensuite de manière concrète comment revenir à tout moment à un état d'équilibre momentané, mais si possible durable, notamment lorsque les stressés agissent. Je propose des techniques permettant de gérer son corps et son esprit. Le but étant de retrouver un état de mieux-être, d'arrêter les idées répétitives, rigides et obsédantes, d'apprendre « à prendre de la distance affective » pour acquérir une meilleure vision d'ensemble et pour mieux décider comment vivre.

La partie pratique est basée sur des exercices pouvant être faits au lieu de travail. Ils sont issus de la Gestaltthérapie, de l'hypnose et de la méditation. Ils portent sur la conscience du corps et peuvent aller jusqu'à la pleine conscience.

Le cours complet permet:

- a) d'apprendre à sentir son corps,
- b) de comprendre comment corps et esprit fonctionnent ensemble en situation de stress, pourquoi « je » stresse, comment « je » me mets dans un état de stress,
- c) d'apprendre à se détendre, à sortir du stress, à gérer son état thymique et ses émotions, ses pensées
- d) d'apprendre à repérer « les situations qui « me » stressent ».

Lieu de travail

Je donne cet atelier dans une grande institution de la place de Genève aux collaborateurs et aux travailleurs partiellement handicapés physiques et mentaux qui travaillent dans des ateliers protégés (EPI). L'atelier pour les collaborateurs est plus complexe en ce qui concerne la théorie et les exercices. L'atelier pour les handicapés est simplifié et adapté à leur situation personnelle.

Taille de l'entreprise dans laquelle a été mené le projet: Grande entreprise (à partir de 250 collaborateurs/trices)
Technicité : d'orientation comportementale de 3^{ème} génération

Animateur:

Rolf Stauffer, psychologue lic.&dipl., psychothérapeute FSP et coach, Cabinet de Psychologie Appliquée, Genève

Résumé et Bibliographie voir 2^{ème} pdf