



# prévention stress

stressberodung@cfsi.lu

## Prévention du stress en milieu professionnel

Reconnaître les signaux  
afin de prévenir le stress chronique



### Qu'est-ce que le stress?

Toute réaction face à un facteur de stress est une réaction biologique protectrice. Lorsque notre corps est confronté à une situation menaçante, il mobilise une certaine énergie visant à le protéger de cette menace par un mécanisme de fuite ou d'attaque. Ces réactions nous aident à gérer des tâches plus ambitieuses.

De la même manière, dans certaines situations professionnelles, notre corps répond également par ces réactions de stress. Notre tension artérielle augmente, nos muscles se contractent, notre respiration s'accélère, etc. Notre état de santé devient critique lorsque les réactions au stress perdurent dans le temps et deviennent chroniques. Dans ce cas, notre corps n'est plus en mesure de récupérer et de se régénérer.

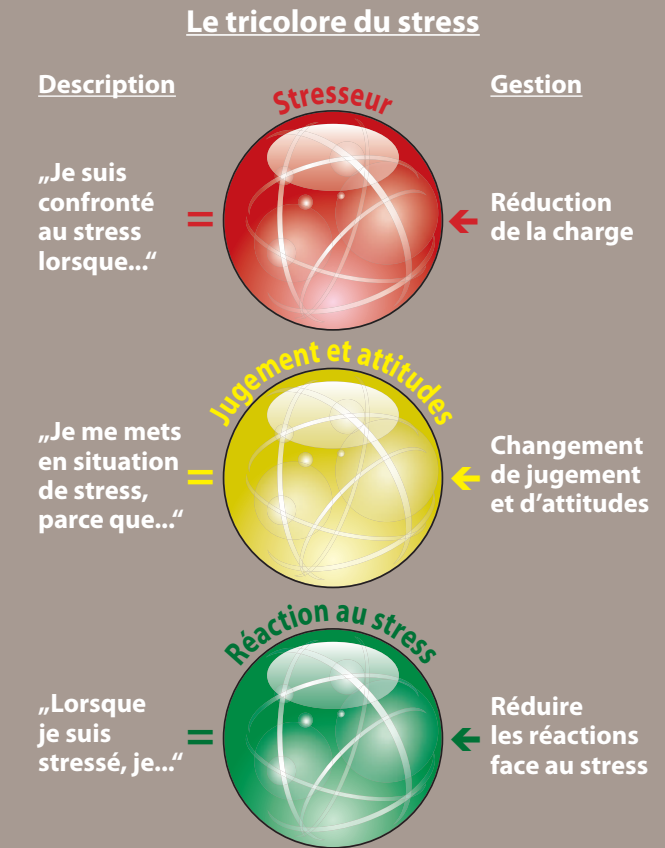
### Comment naît le stress?

L'illustration à travers les feux tricolores de Kaluza (2011) illustre parfaitement la naissance des facteurs de stress.

**Rouge : des facteurs déclencheurs externes** (appelé stressseurs externes) conduisent au stress. Par stressseurs, nous entendons toutes situations, tâches, charges et exigences qui peuvent engendrer du stress, par exemple une charge de travail trop importante, des conflits interpersonnels, des consignes de travail trop vagues, un manque de reconnaissance, etc.

**Jaune : notre jugement et notre attitude personnels** face à certaines situations vont déterminer si un stressseur est vécu comme stressant ou pas. Ainsi, une même situation peut être vécue comme très stressante pour une personne A et pas du tout stressante, voire défiante pour une personne B.

**Vert : la réaction de stress** correspond à notre réponse face à ces stressseurs. Cette réaction peut être à la fois corporelle (ex. : accélération de la fréquence cardiaque), comportementale (ex. : comportement agressif, abus d'alcool), cognitive (ex. : manque de concentration) ou émotionnelle (ex. : nervosité, tristesse).



### Le stress peut-il rendre malade?

Plus la situation est intense et étendue, moins il y a de temps de récupération entre les situations stressantes, moins il y a de ressources pour faire face à ces situations, plus le risque que ce stress devienne chronique augmente.

Comment puis-je préserver ma santé, malgré le stress ? Comme dans beaucoup de domaine de la santé : **mieux vaut prévenir, que guérir**. Soyez donc attentifs aux signaux d'alerte qu'émet votre corps :

- Troubles de la digestion,
- Maux de tête et de dos,
- Irritabilité, vide intérieur et manque d'énergie
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de cigarettes
- Troubles de la concentration et du sommeil

La prévention, tout comme la gestion du stress doit se faire sur les trois niveaux du tricolore :

Vous pouvez commencer par modifier ou par éviter certains **facteurs de stress**. Par exemple, si vous êtes en conflit avec un collègue de travail, vous pouvez demander une entrevue afin d'éclaircir vos points de vue, ou bien demander de l'aide à une personne de confiance qui pourra jouer le rôle de médiateur.

Vous pouvez également agir sur vos **jugements et attitudes** en consultant un service psychologique, qui vous aidera à apprendre à connaître vos schémas de pensées et de les modifier en cas de besoin.

Enfin vous pouvez entreprendre un travail sur vos **réactions face au stress** en apprenant d'abord à les identifier pour ensuite les modifier de manière à préserver votre santé. Les techniques de relaxation, l'activité physique, l'alimentation saine, faire des pauses régulières, voir son réseau d'amis, sont autant de stratégies qui vous permettront de mieux faire face aux stressseurs restants.

### Notre service de consultation est là pour vous!

- Ensemble, nous analysons votre situation afin de développer des solutions possibles
- Vous recevez des astuces simples qui vous permettront de réduire efficacement vos facteurs de stress externes
- Vous apprenez à connaître vos facteurs de stress internes et à les utiliser de manière positive lorsque vous devez faire face au stress
- Ensemble nous découvrons vos ressources et vos forces existantes et comprendrons comment les utiliser davantage
- Vous apprenez à connaître vos réactions au stress et à élargir votre répertoire de comportements
- Vous apprenez les techniques de relaxation que vous pourrez appliquer dans votre quotidien
- Si nécessaire, nous vous orientons vers des structures plus spécialisées pour prendre en charge des problèmes spécifiques.

### Vous désirez davantage d'informations? Vous voulez prendre rendez-vous ?

Tél.: (+352) 27494 -222 (lundi-ven. de 8 à 18 heures)  
e-mail: stressberodung@cfsi.lu

13, rue de Bragance  
L-1255 Luxembourg

Le service de consultation « Stress » est un service gratuit et confidentiel initié par la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (LLHM) en collaboration avec la Chambre de Salariés (CSL).





# prévention stress

stressberodung@cfsi.lu

## Stressprävention am Arbeitsplatz

Aufmerksam sein für Alarmsignale -  
chronischem Stress vorbeugen!



### Was ist Stress?

Die Stressreaktion ist zunächst eine gesunde, biologische Reaktion, die akut und automatisch einsetzt. Wenn etwas als bedrohlich interpretiert wird, mobilisiert der Körper Energie für Kampf oder Flucht. Diese Mobilisation wird etwa dadurch erreicht, dass der Blutdruck steigt, die Muskeln sich anspannen und unser Atem sich beschleunigt.

Stress hilft also zunächst, Schwieriges zu bewältigen – sowohl privat als auch im Beruf.

Problematisch wird Stress erst, wenn die zu bewältigende Situation über längere Zeit andauert und somit auch die Stressreaktion chronisch wird. Der Körper kann sich dann nicht mehr erholen.

### Wie entsteht Stress?

Die Stressampel (Kaluza, 2011) veranschaulicht am besten die Entstehungsfaktoren von Stress:

**Rot:** Zum einen verursachen **äußere, objektive Auslöser** Stress, die Stressoren. Dazu zählen alle Situationen, Aufgaben, Belastungen und Anforderungen, die Stress verursachen können. Zum Beispiel hohe Arbeitsbelastung, andauernde Konflikte, unklare Aufgabenstellung, mangelnde Anerkennung.

**Gelb:** Zweitens hängt es von unserer persönlichen **Einstellung und Bewertung** ab, ob wir eine Situation auch wirklich als schwierig empfinden. Somit kann ein und dasselbe Ereignis für den einen extrem belastend sein und von dem anderen als eine willkommene Herausforderung begrüßt werden.

**Grün:** Die **Stressreaktion** ist unsere Antwort auf den Stressor und die Bewertung desselben. Diese kann körperlicher Art sein (z.B. schneller Herzschlag), sie kann sich im Verhalten zeigen (z.B. aggressives Verhalten, erhöhter Alkoholkonsum) und sie kann sich auf der Ebene unseres Denkens und Fühlens manifestieren (z.B. Denkblockaden, Gefühl der Hilflosigkeit, Nervosität). Diese Stressreaktionen begünstigen wiederum die Chronifizierung von Stress

### Die Stress-Ampel (Kaluza, 2011)



### Wann macht Stress krank?

Je länger und intensiver die belastende Situation ist, je weniger Zeit es zur Erholung zwischen stressigen Ereignissen gibt und je weniger Bewältigungsmöglichkeiten da sind, desto eher wird Stress chronisch.

Wie kann ich trotz Stress gesund bleiben?

Auch bei chronischem Stress gilt: **Vorbeugen ist besser als heilen.** Deswegen: Achten Sie auf Frühwarnsignale, wie:

- Magen-Darm-Beschwerden,
- Kopf- und Rückenschmerzen,
- Gereiztheit, innere Leere und Antriebslosigkeit,
- erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum,
- Konzentrations- und Schlafstörungen.

Sowohl Vorbeugung als auch Stressbewältigung finden auf den drei Ebenen der Stressampel statt:

Sie können am **Stressor** selbst ansetzen, indem Sie diese ausschalten oder verändern. Zum Beispiel bei einer unklaren Aufgabenbeschreibung um ein klärendes Gespräch bitten oder bei Überlastung Aufgaben abgeben.

Sie können auch bei Ihren **Einstellungen und Bewertung** ansetzen, indem Sie - etwa mit Hilfe der Stressberatung - Ihre Stress fördernden Denkmuster kennenlernen und lernen, ihre Situation neu zu bewerten.

Um Stress zu bewältigen, können Sie schliesslich auch an Ihrer **Stressreaktion** ansetzen. Dabei gilt es, diese bewusst kennenzulernen, eigene Ressourcen und Widerstandskräfte zu entdecken und zu üben, diese zu verstärken – etwa mit Hilfe von Entspannungsübungen, körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung, Pausen oder Pflege von Freundschaften.

### Die Stressberatung ist für Sie da!

Wir analysieren gemeinsam Ihre Situation, um anschließende Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Sie erarbeiten realistische Ideen, die dazu führen, äussere Stressoren wirksam zu reduzieren.

Sie lernen Ihre inneren Stressoren kennen und erweitern Sie um positive Denkmuster zur Stressbewältigung.

Wir suchen gemeinsam nach vorhandenen Ressourcen und Stärken und bauen diese weiter aus.

Sie lernen Ihre Stressreaktionen kennen und erweitern Ihr Verhaltensrepertoire.

Sie lernen für Sie durchführbare Entspannungstechniken kennen.

Wir beraten Sie gegebenenfalls bezüglich weiterführender Hilfsangebote.

Für weitere Informationen  
oder eine Terminvereinbarung  
**wenden Sie sich an uns:**

**Tel. : (+352) 27 494 -222 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr)**  
Email: stressberodung@cfsi.lu

13, rue de Bragance  
L-1255 Luxembourg

Die Stressberatungsstelle ist ein kostenloser und vertraulicher Service der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (LLHM) in Zusammenarbeit mit der Chambre des salariés (CSL).