L'ÉTAT DES LIEUX:

APERÇU DU STRESS ET DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES INTERVENANTS AVANT ISO-STRESS

Le stress en 3 déclinaisons

Le niveau de **stress perçu** au cours des 3 derniers mois

53 % des répondants perçoivent un niveau de stress modéré et 3 % ont un niveau de stress considéré élevé. Néanmoins, soulignons qu'en moyenne, les intervenants rapportent un stress similaire à celui de la population générale.

L'impact du **stress chronique** du dernier mois sur les activités quotidiennes

On retrouve un taux de stress chronique légèrement supérieure chez les intervenants comparativement à la moyenne populationnelle, soit 35,1% versus 31,6%.

Le **stress biologique p**ar le biais de la concentration du cortisol au réveil, hormone de stress

La variabilité de la concentration de cortisol au réveil entre les indivudus est très importante. En effet, on rapporte des taux allant de 50% à 156% ! Nous comparerons le taux moyen de cortisol des intervenants avant leur partipation à ISO STRESS (75%) avec leur taux de cortisol après avoir appris les techniques d'ISO=STRESS afin d'y observer les effets.

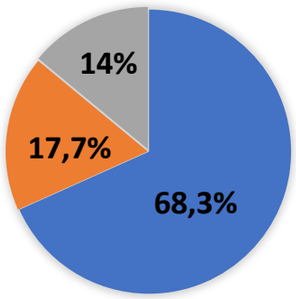
Données issues de 902 intervenants réparties dans 85 équipes
Un grand merci à tous les particpants !

Si vous souhaitez obtenir plus d'information sur les programmes Stress et compagnie© et Détresse et progresse©, rendez-vous sur les sites www.stresshumain.ca et www.stressinc.net

Qu'en est-il de la **santé psychologique** des intervenants avant leur participation à ISO-STRESS ?

Anxiété

Soit, une anticipation négative et des plaintes somatiques



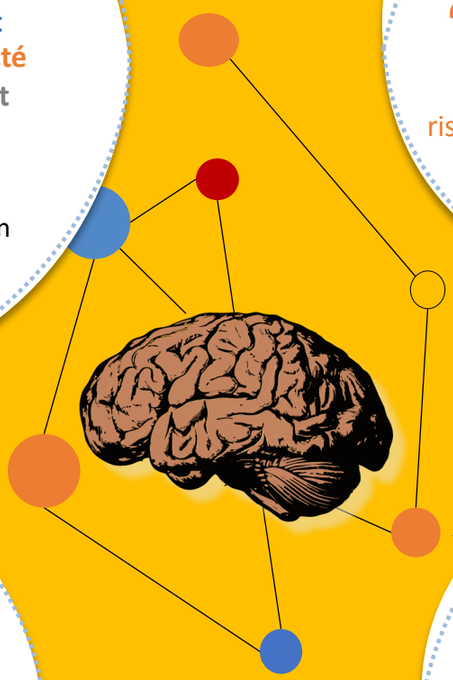
Trouble anxieux
- → Absent
- → Suspecté
- → Présent

Notons que le niveau d'anxiété moyen est comparable avec celui que l'on retrouve dans la population

Épuisement au travail

45,3 % **Moyenne** du risque d'épuisement des participants à ISO STRESS

Moyenne du risque d'épuisement dans la **population** **22,2 %**



Fatigue de compassion

Soit, une usure subie à force de compassion

La grande majorité des intervenants rapportent peu de manifestations d'usure de compassion, demeurant ainsi sous le seuil préoccupant.

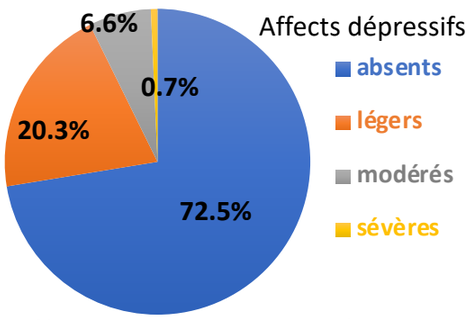
Stress post-traumatique

Soit, une forte réponse de stress face à des situations menaçantes

7,2 % **des répondants rapportent des symptômes de trauma**

Dépression

Soit, une humeur triste et une diminution de l'affect positif



Notons que le niveau de dépression moyen est comparable avec celui que l'on retrouve dans la population

L'étude ISO-STRESS est réalisée sous le direction de Pierrich Plusquellec, PhD, professeur à l'Université de Montéal et co-directeur du Centre d'Études sur le Stress Humain

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)

CRSH SSHRC
Conseil de recherches en sciences humaines du Canada
Social Sciences and Humanities Research Council of Canada