

## COUP D'OEIL SUR STRESS ET COMPAGNIE

Un volet de l'approche ISO-STRESS offert à tous les intervenants

### SECTION INDIVIDUELLE À PARTIR DE L'APPLICATION WEB

# 1

La navigation de l'application Stress et compagnie vise à :

a) s'éduquer sur la **fonction du stress** et son **mécanisme**

b) reconnaître de quelle manière notre **cerveau interprète** le caractère stressant ou non d'une situation. C'est-à-dire en analysant notre perception quant au manque de **contrôle**, au niveau d'**imprévisibilité**, aux éléments de **nouveauté** ou encore à la menace à notre **égo**

c) s'informer sur des **stratégies** reconnues efficaces dans la littérature scientifique pour négocier le stress



### SECTION EN ÉQUIPE À PARTIR DU PLAN D'ACTION

# 2

Le Plan d'action d'équipe vise à **mettre en pratique** les apprentissages de l'application web à une situation de **stress vécue par l'équipe**.



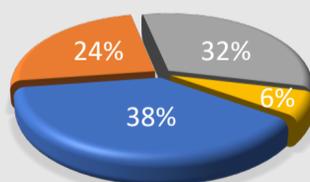
L'analyse descriptive de 83 situations de stress issues d'un sous-échantillon de 55 Plans d'action d'équipes travaillant en vécu éducatif partagé ou ayant une charge de cas révèle des stressseurs de quatre nature:

**CONTEXTE ORGANISATIONNEL** (ex: surcharge de travail, roulement de personnel)

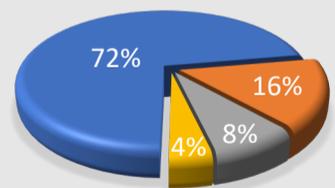
**TRAVAIL EN ÉQUIPE** (ex: organisation du travail, climat d'équipe)

**CLIENTÈLE** (ex. agressivité)

**STRESS PERSONNEL DE MEMBRES DE L'ÉQUIPE** (ex: témoigner au tribunal)



Équipes en vécu éducatif partagé



Équipes à charge de cas

Une perception d'utilité et d'efficacité du Plan d'action pour identifier les stressseurs et pour négocier ces derniers en équipe semble se profiler lors des entrevues de groupe avec les participants. Toutefois, ces derniers soulignent les limites des solutions pouvant être implantées pour négocier les stressseurs organisationnels. Comme ces stressseurs impliquent un déséquilibre entre la perception des demandes de l'organisation et la perception des ressources pour y répondre (Karasek, 1979), l'implication de l'organisation est jugée nécessaire pour une négociation efficace des stressseurs de cette nature.

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