

Table des matières

PRÉFACE	9
REMERCIEMENTS	11
INTRODUCTION	15
PARTIE 1 – LE STRESS DANS TOUS SES ÉTATS	
CHAPITRE 1 - LE STRESS, C'EST QUOI ?	19
1. BREF HISTORIQUE	19
2. RÔLE DU STRESS	21
3. STRESS ET VISION SUBJECTIVE	21
4. LE STRESS PATHOLOGIQUE	22
5. EUSTRESS ET DISTRESS	23
CHAPITRE 2 - QUELQUES MODÈLES DU STRESS	25
1. LE MODÈLE DE HANS SELYE	25
2. LE MODÈLE DE LAZARUS ET FOLKMAN	27
3. LE MODÈLE DE KARASEK OU LE « JOB STRAIN MODEL »	27
4. LE MODÈLE DE MCLEAN	29
5. LE MODÈLE DE SIEGRIST	29
CHAPITRE 3 - L'APPORT DES NEUROSCIENCES COGNITIVES	31
1. LE CERVEAU DE L'ÉMOTION DE DAMASIO	31
2. LE CERVEAU RATIONNEL ET LE CERVEAU ÉMOTIONNEL	31
3. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE	33
4. LA NEUROBIOLOGIE DES ÉMOTIONS DE DAVID SERVAN-SCHREIBER	35
5. L'INTELLIGENCE DU STRESS DE JACQUES FRADIN	36
CHAPITRE 4 - PHYSIOLOGIE DU STRESS	39
1. LE SYSTÈME NERVEUX ORTHO ET PARASYMPATHIQUE	39
2. RÉACTIONS BIOLOGIQUES	39
CHAPITRE 5 - LES CAUSES DU STRESS	43
1. STRESSEURS ENDOGÈNES OU L'HYGIÈNE DE VIE MALMENÉE	44
a. Absence ou excès d'activité physique	44
b. Tabac, alcool, café et boissons à la caféine	45

c.	Nourriture déséquilibrée.....	46
d.	Manque de sommeil	47
2.	STRESSEURS EXOGÈNES.....	47
a.	Le bruit.....	47
b.	Les conditions climatiques.....	48
c.	La pollution	48
d.	Les radiations ionisantes.....	48
e.	Les radiations non ionisantes.....	48
f.	Les conditions physiques d'un travail.....	49
g.	Stresseurs d'ordre professionnel	49
h.	La pression du temps.....	50
i.	La maladie.....	50
j.	Stresseurs psycho-sociaux	50
3.	LA MESURE DU STRESS	51
a.	L'échelle de stress de T. Holmes et R. Rahe	51
b.	Échelle de Holmes-Rahe en pratique.....	52
CHAPITRE 6 - LES SYMPTÔMES DU STRESS		55
1.	COMPOSANTES PHYSIOLOGIQUES	55
a.	Stress et fatigue	56
b.	Stress et sommeil	57
c.	Stress et système hormonal féminin	57
d.	Stress et système digestif	57
e.	Stress et poids	58
f.	Stress et santé cardio-vasculaire.....	58
g.	Stress et peau	59
h.	Stress et système musculo-squelettique.....	59
i.	Stress et système immunitaire	59
2.	COMPOSANTES PSYCHOLOGIQUES	60
a.	Anxiété.....	61
b.	Burn-out et dépression	61
3.	VARIABILITÉ DES SYMPTÔMES ET TRAITS DE PERSONNALITÉ	63
4.	LES DIFFÉRENTS SYNDROMES DE STRESS	64
a.	Le syndrome de stress aigu (SSA)	64
b.	Le syndrome de stress post-traumatique SSPT ou PTSD	64
c.	Le syndrome de stress chronique SSC	64
PARTIE 2 – COMMENT MAÎTRISER LE STRESS ?		
CHAPITRE 1 - UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE, UNE COMMUNICATION ASSERTIVE, DES OBJECTIFS RÉALISTES ET UNE VISION POSITIVE DE LA VIE		69
1.	UN SOMMEIL RÉPARATEUR.....	69
2.	LA PRATIQUE D'EXERCICES PHYSIQUES	70
3.	UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE	71
4.	LE DROIT D'AVOIR DU TEMPS POUR SOI	71
5.	UNE COMMUNICATION ASSERTIVE	72
6.	DES OBJECTIFS RÉALISTES.....	72
7.	UNE VISION POSITIVE DE LA VIE.....	72

CHAPITRE 2 - LES PSYCHOTHÉRAPIES.....	73
1. LA THÉRAPIE SYSTÉMIQUE	73
2. LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE (TCC)	74
3. LA GESTALT-THÉRAPIE.....	75
4. LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE OU PNL.....	75
5. QU'EN EST-IL DU COACHING ?.....	76
CHAPITRE 3 - LES APPROCHES PSYCHO-CORPORELLES	79
1. LA RELAXATION PROGRESSIVE D'EDMUND JACOBSON.....	80
2. LE TRAINING AUTOGÈNE DE JOHANNES HEINRICH SCHULTZ	80
3. LA SOPHROLOGIE D'ALFONSO CAYCEDO	81
4. LA NOUVELLE HYPNOSE DE DANIEL ARAOZ.....	82
5. LES AUDIOCAMENTS DE STÉPHANE KRSMANOVIC-DUMONCEAU.....	84
CHAPITRE 4 - LA GESTION DES MODES MENTAUX DE L'INSTITUT DE NEUROMANAGEMENT	87
CHAPITRE 5 - LA MÉDECINE DES ÉMOTIONS DE DAVID SERVAN-SCHREIBER	91
MÉTHODE 1 - LA COHÉRENCE CARDIAQUE	91
MÉTHODE 2 - L'EMDR.....	93
MÉTHODE 3 - L'ÉNERGIE DE LA LUMIÈRE	94
MÉTHODE 4 - L'ACUPUNCTURE	95
MÉTHODE 5 - LES OMÉGA-3	95
MÉTHODE 6 - L'EXERCICE PHYSIQUE.....	95
MÉTHODE 7 - COMMUNICATION AFFECTIVE ET COMMUNICATION NON VIOLENTE	96
CHAPITRE 6 - LES BIOTHÉRAPIES	99
1. L'HOMÉOPATHIE	100
2. LA PHYTOTHÉRAPIE	102
3. L'ACUPUNCTURE	105
4. LES ÉLIXIRS FLORAUX OU LES QUINTESSENCES D'EDWARD BACH.....	107
5. LA NUTRITHÉRAPIE	109
a. <i>Le magnésium</i>	110
b. <i>La vitamine B6</i>	110
c. <i>La tyrosine</i>	111
d. <i>La vitamine C</i>	111
e. <i>Les oméga-3</i>	112
6. L'AROMATHÉRAPIE.....	112
7. L'OSTÉOPATHIE	115
8. LA KINÉSIOLOGIE	118
CHAPITRE 7 - LA CLINIQUE DU STRESS DU CHU BRUGMANN À BRUXELLES	121
LA GESTION DU STRESS EN DIX ÉTAPES DU PROFESSEUR PH. CORTEN	122
<i>Étape 1 - Identifier ses émotions, ses sensations et ses pensées</i>	123
<i>Étape 2 - Mettre des mots sur les maux</i>	123
<i>Étape 3 - Étudier les distorsions d'analyse de la situation</i>	124
<i>Étape 4 - Identifier les mécanismes d'inhibition</i>	124
<i>Étape 5 - Positiver</i>	125
<i>Étape 6 - Gérer son temps</i>	126

Étape 7 - Mettre des limites.....	126
Étape 8 - Être assertif ou pouvoir s'affirmer.....	128
Étape 9 - Communiquer avec les autres.....	129
Étape 10 - Être motivé et prendre une décision.....	131
CHAPITRE 8 - LE CITES CLINIQUE DU STRESS À LIÈGE.....	135

PARTIE 3 – BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION DU STRESS EN ENTREPRISE

CHAPITRE 1 - LE STRESS EN CHIFFRES.....	141
CHAPITRE 2 - STRESS AU TRAVAIL ET LÉGISLATION.....	143
CHAPITRE 3 - DÉFINITION, CAUSES ET COÛTS DU STRESS AU TRAVAIL.....	145
1. LES CAUSES DE STRESS IDENTIFIÉES PAR DES ENQUÊTES ET DES SONDAGES.....	146
a. Les nouvelles formes de contrats de travail et la précarité de l'emploi.....	146
b. Le vieillissement de la main-d'œuvre.....	146
c. Intensification du travail.....	146
d. Fortes exigences émotionnelles au travail.....	146
e. Déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée.....	147
2. LES PRINCIPAUX FACTEURS DE STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL.....	150
a. Facteurs liés au contenu du travail.....	150
b. Facteurs liés à l'organisation du travail.....	151
c. Facteurs liés aux relations de travail.....	151
d. Facteurs liés à l'environnement physique et technique.....	152
e. Facteurs liés à l'environnement socio-économique de l'entreprise.....	152
f. Facteurs liés à la vision du collaborateur idéal.....	152
CHAPITRE 4 - LES MODÈLES SCIENTIFIQUES ET LES OUTILS DU STRESS AU TRAVAIL.....	155
1. LES QUESTIONNAIRES.....	156
2. LES GROUPES D'ANALYSE DE PROBLÈMES.....	157
CHAPITRE 5 - LE RÔLE DU SERVICE EXTERNE POUR LA PRÉVENTION ET LA PROTECTION AU TRAVAIL (SEPPT).....	159
CHAPITRE 6 - CLÉS POUR UNE ENTREPRISE ORIENTÉE VERS LE BIEN-ÊTRE ET LA PRÉVENTION DU STRESS.....	161
1. LA PRÉVENTION.....	161
a. La prévention primaire ou la réduction des stressseurs.....	162
b. La prévention secondaire ou la gestion collective/individuelle.....	163
c. La prévention tertiaire ou la gestion curative du stress.....	163
2. LE MANAGEMENT.....	165
3. LE REFUS DU HARCÈLEMENT MORAL.....	165
4. LA GESTION DU CHANGEMENT.....	167
a. Denial, le déni.....	167
b. Anger, la colère.....	168
c. Bargaining, le marchandage, la négociation.....	168

d. <i>Depression, la dépression, le désespoir</i>	168
e. <i>Acceptance, l'acceptation</i>	168
5. LA « STRATÉGIE COMMUNAUTAIRE 2007-2012 POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL »	169
CHAPITRE 7 - DES ENTREPRISES MONTRENT L'EXEMPLE.....	171
1. LA SEMAINE EUROPÉENNE DE LA SÉCURITÉ ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL	171
2. LE ZEN AWARD	172
3. LE PRIX SANTÉ EN ENTREPRISE.....	174
4. LE PROSAFE AWARD	176
5. LE GRAND PRIX AXA SANTÉ	177
6. LE PRIX DE SANTÉ EN ENTREPRISE.....	178
7. LA SATISFACTION DU CLIENT PAR LE BIEN-ÊTRE DES COLLABORATEURS À LA POSTE.....	181
8. LE PROGRAMME « WELLNESS TOGETHER » DE GLAXOSMITHKLINE BIOLOGICALS	182
a. <i>La santé</i>	183
b. <i>La sécurité</i>	183
c. <i>L'environnement</i>	183
d. <i>La communauté, la vie sociale</i>	183
CONCLUSION	185
ANNEXE 1 - TESTS ET QUESTIONNAIRES	187
1. ÊTES-VOUS ACTUELLEMENT ANXIEUX ?	188
2. AVEZ-VOUS UN TEMPÉRAMENT ANXIEUX ?	190
3. ÊTES-VOUS DÉPRIMÉ ?	192
4. ÊTES-VOUS STRESSÉ ?	194
5. ÊTES-VOUS EN BURN-OUT ?	195
6. QUEL EST VOTRE NIVEAU DE QUALITÉ DE VIE SUBJECTIVE ?	197
ANNEXE 2 - TEXTES À MÉDITER.....	199
1. L'INUTILITÉ DE S'INQUIÉTER	199
2. LES GROS CAILLOUX DE LA VIE	200
3. LES DEUX JARRES	202
4. LES TROIS PORTES DE LA SAGESSE.....	203
BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES.....	207