

Vrai ou faux?

- ⊗ Il est possible de guérir son stress.¹
- ✓ Le stress n'est pas une pression du temps.²

Les principales sources de stress dans nos sociétés industrielles^{1,2}



Le stress professionnel



Le stress familial



Le stress environnemental

Plusieurs situations au travail peuvent occasionner du stress :^{1,2}

- Les exigences élevées;
- L'intensification du travail;
- Les exigences d'ordre émotionnel;
- Le manque d'autonomie;
- Les conflits ethniques à cause des différences culturelles;
- Le faible lien social et le sentiment d'insécurité relatif au travail et à l'emploi.

Il existe deux types de stress²

Stress absolu



Stress relatif

Se présente lorsqu'une situation est :

- Sans contrôle;
- Imprévisible;
- Nouvelle;
- Menaçante pour l'égo.

Saviez-vous que?

La réponse du corps au stress est la même aujourd'hui qu'au temps de la préhistoire lorsque nous devons chasser le mammoth. La seule différence est qu'aujourd'hui nous ne dépensons pas ce surplus d'énergie en posant les deux seuls gestes possibles : **combattre ou fuir.**²

Comment reconnaître le stress?

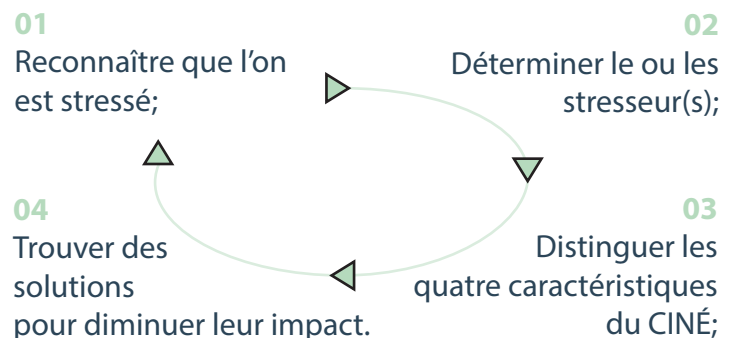
Une situation se veut stressante si elle s'applique à au moins une des caractéristiques suivantes du CINÉ.²

- C**ontrôle
Vous avez l'impression que vous n'avez pas le contrôle sur la situation.
- I**mprévisible
La situation est imprévue ou imprévisible pour vous.
- N**ouveauté
La situation est nouvelle pour vous.
- É**go menacé
La situation est menaçante pour votre égo.

Mise en situation

Dans le cadre d'un projet commun, **vous devez collaborer avec un chef d'équipe d'un autre département à l'usine.** Dès votre première rencontre, vous constatez que **vous ne semblez pas avoir les mêmes méthodes de travail.** Après quelques semaines, lors d'une rencontre d'équipe, il ne se gêne pas pour vous faire part de son **opinion négative face à vos méthodes devant tous les autres membres impliqués dans le projet.** Depuis cet événement, vous pensez sans cesse à cette rencontre et vous vous remettez souvent en question dans le cadre de vos fonctions.

Il existe des moyens et des solutions afin de réguler son stress au quotidien :²



1

2

Dépenser l'énergie mobilisée par des activités ou des passe-temps comme écouter de la musique, danser, chanter, promener ou flatter son chien, pratiquer un sport, etc.^{2,4}

Références

1. Stora, J. (2019). Introduction. Dans : Jean-Benjamin Stora éd., *Le stress* (pp. 5-14). Paris cedex 14, France : Presses Universitaires de France
2. Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éditions au Carré.
3. Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST). (s. d.). *Santé mentale – Gérer le stress en milieu de travail*. https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/stress_workplace.html
4. Cantin, P.-H. et Plante, D. (animateurs). (2020). *Sonia Lupien sur les effets du stress*. Sans filtre podcast-Studio SF. <https://studiosf.ca/sans-filtre-podcast/>

À propos de la Chaire pour les femmes en sciences et en génie

La mission de la Chaire pour les femmes en sciences et en génie (CFSG) au Québec vise à accroître la représentation féminine et à maintenir la participation des femmes dans le domaine des sciences et du génie (SG).

Dans son premier volet, elle œuvre auprès des jeunes filles et de leur entourage pour présenter et démystifier les possibilités que les SG ont à offrir. Elle agit également auprès des étudiantes et des professionnelles pour mieux les outiller à surmonter les obstacles qui affectent encore leur parcours. Puis, elle collabore avec plusieurs milieux afin de mobiliser les efforts autour de l'équité, la diversité et l'inclusion en enseignement supérieur et en recherche.

Dans son deuxième volet, elle se consacre à la recherche pour comprendre et faire connaître la problématique. Elle contribue ainsi à soumettre des pistes de solution aux différentes instances impliquées pour stimuler le changement.

Remerciements

Merci à nos partenaires principaux pour leur précieuse contribution aux projets de la Chaire.

Avec la participation financière de

