NOS PETITS STRESS QUOTIDIENS

KiwiParty · 3 juin 2016 · Strasbourg





Damien Senger

designer et développeur web

@iamhiwelo hiwelo.co

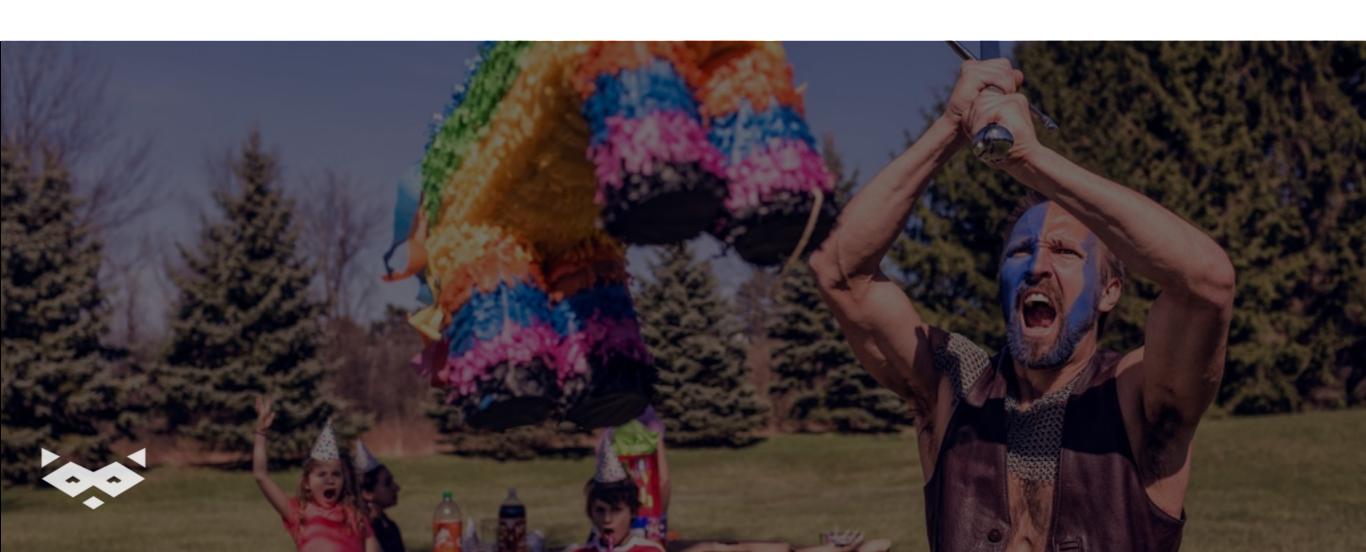


Raccoon Studio

creative web studio

@WeAreRaccoon raccoon.studio

« Lui stressé?»





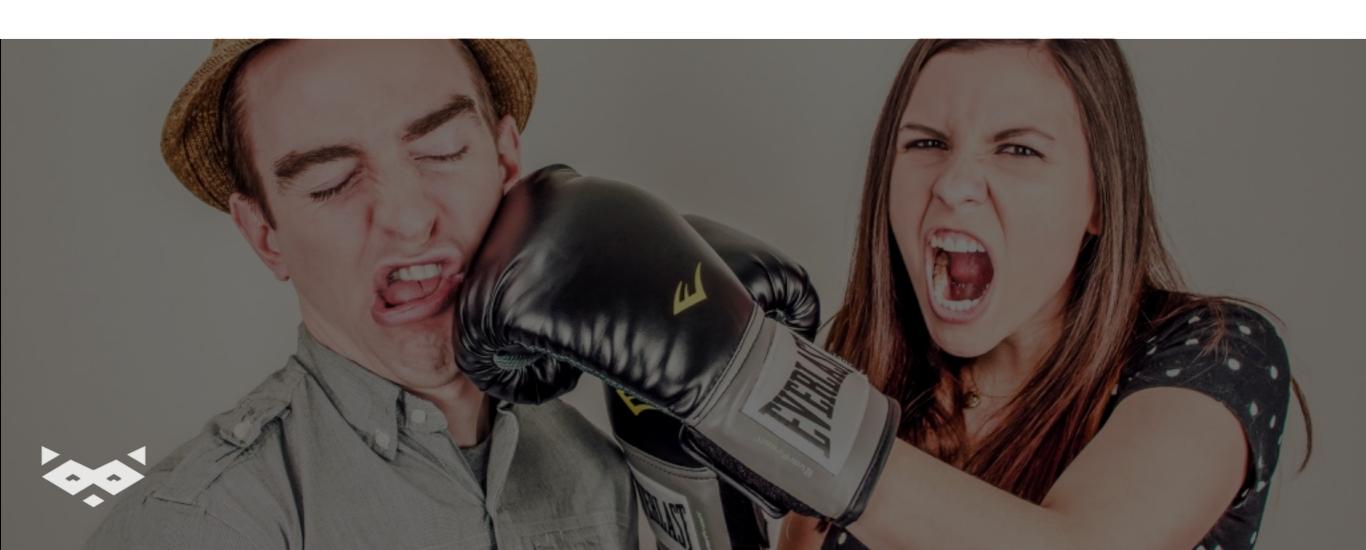
#OnVautMieuxQueÇa

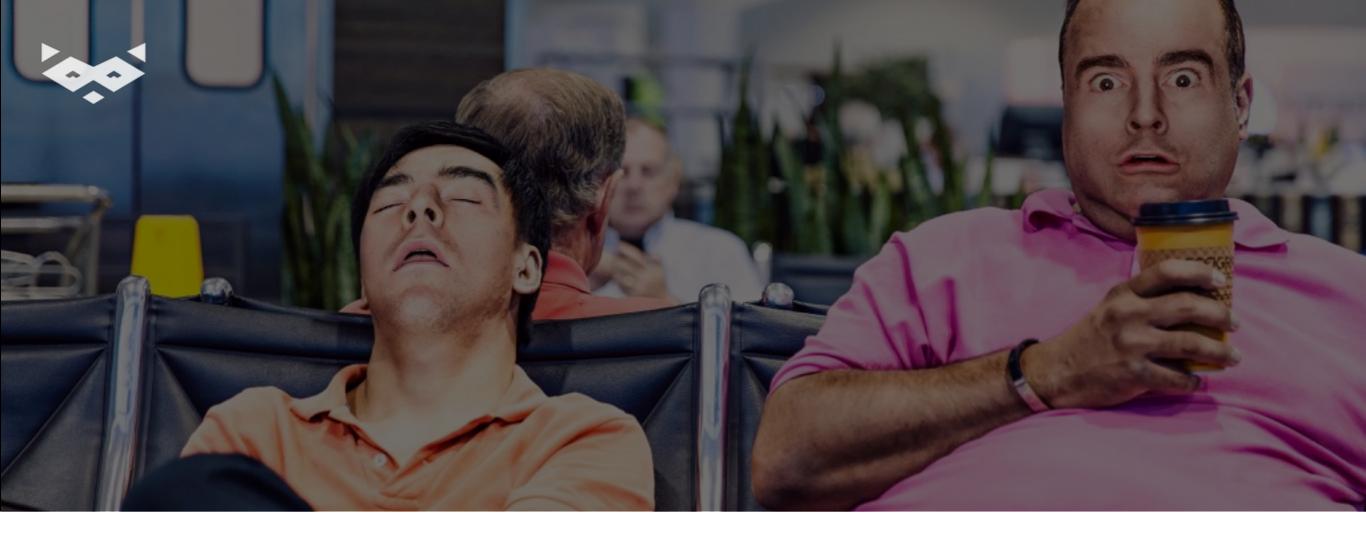


#BORDE Lue La



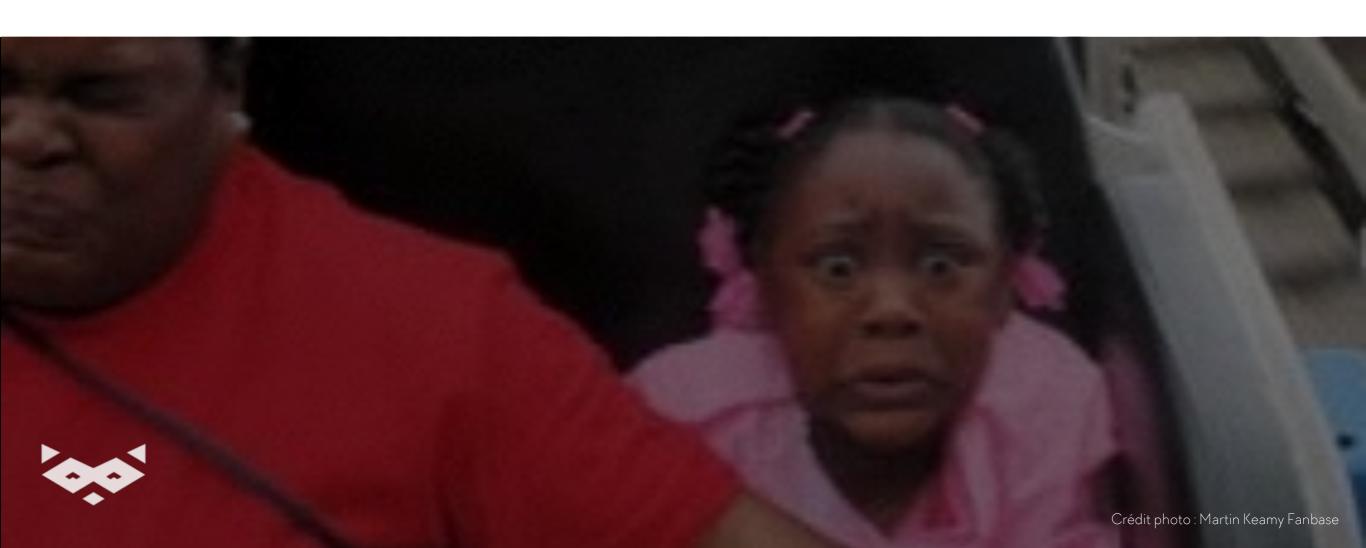
Le bon stress, ça n'existe pas!

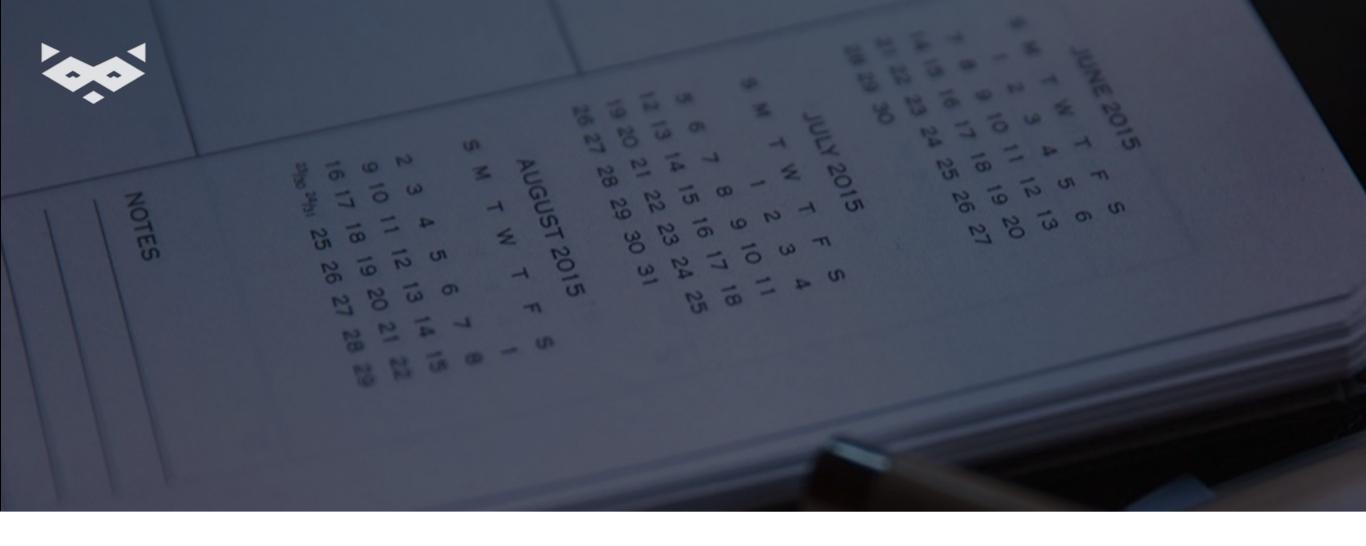




Il y a deux stress : le <u>stress aigu</u> et le <u>stress chronique</u>

Le stress aigu : réaction naturelle de courte durée





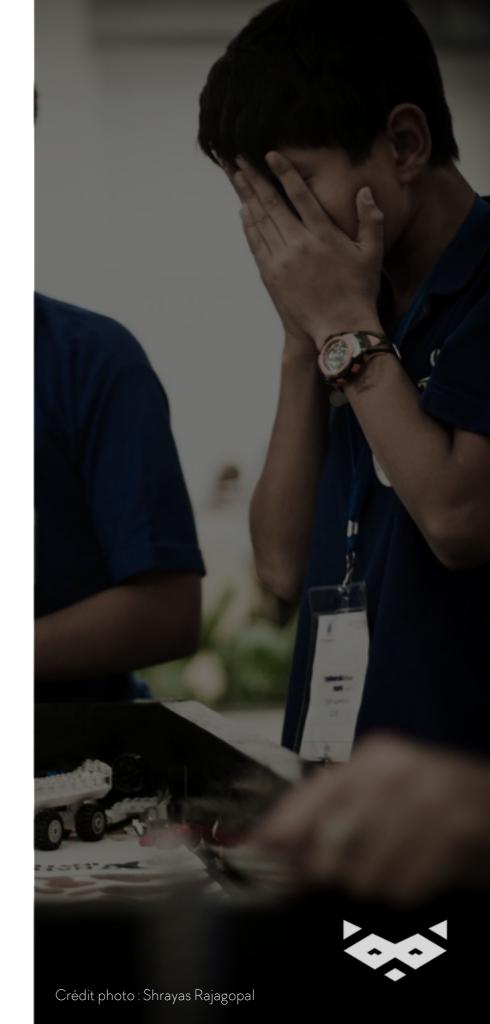
Le stress chronique : le stress installé dans la durée

L'impact du stress chronique : des effets néfastes sur la santé



Un mécanisme en trois phases

- L'alarme :
 votre corps se prépare
 à combattre ou à fuir
- La résistance : votre corps livre combat
- L'épuisement : votre corps est débordé





Stade 1: l'alarme

Le mécanisme principal du **stress aigu** : votre corps libère des hormones comme l'**adrénaline**.

Votre **cœur** bat plus vite, votre **tension** augmente, votre **vigilance** est accrue, votre **température** est plus élevée.

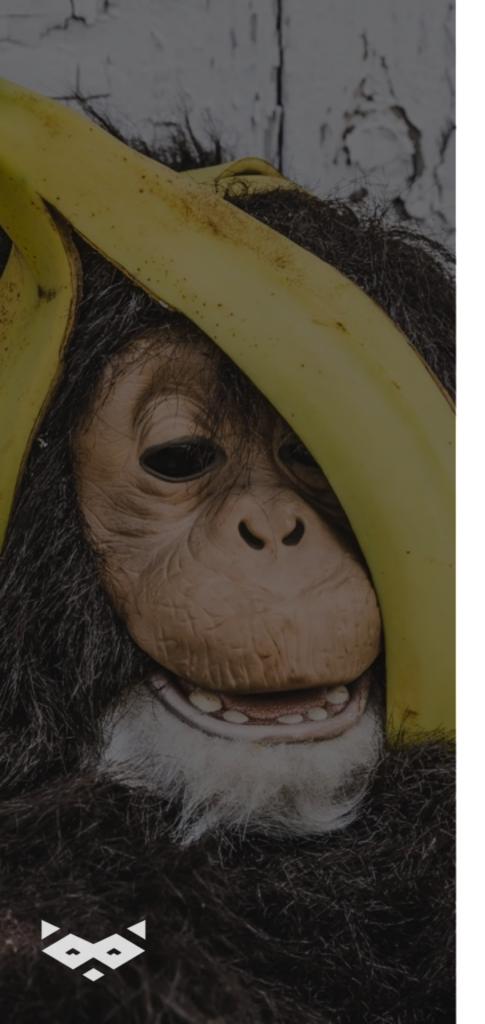
Stade 2 : la résistance

Vous avez choisi de ne pas prendre la fuite : votre corps libère des glucocorticoïdes.

Taux de sucre augmenté pour apporter plus d'énergie à votre organisme.

La production de **cortisol** est maîtrisée.





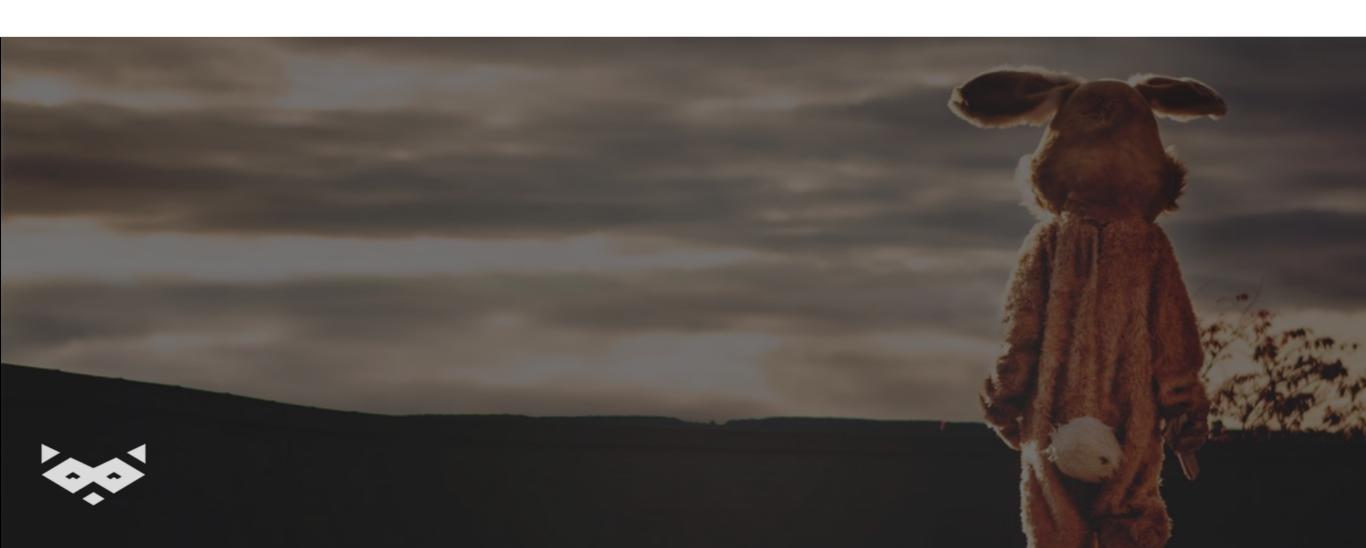
Stade 3 : l'épuisement

Là, en gros, c'est le gros n'importe quoi!

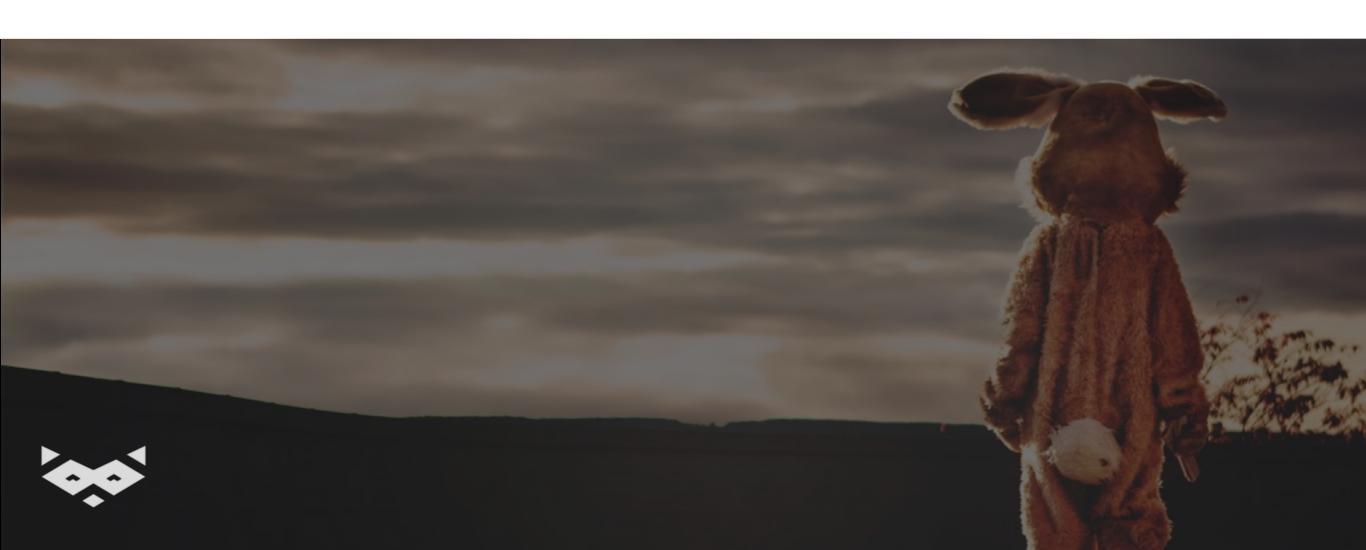
Votre organisme perd pied, il ne maîtrise plus votre production de **cortisol**.

Votre cerveau en est innondé, risque majeur de dépression.

Un seul résultat : les troubles anxio-dépressifs



LEBURIOUT.





Le stress et le burnout sont donc de <u>vrais</u> phénomènes physiques!

Les effets du stress : faites vos choix

Symptômes physiques:

douleurs, troubles du sommeil, de l'appétit, essoufflements, sentiments d'oppression, etc.

Symptômes émotionnels:

crises de larmes, angoisse, excitation, tristesse, mal-être, etc.

Symptômes intellectuels:

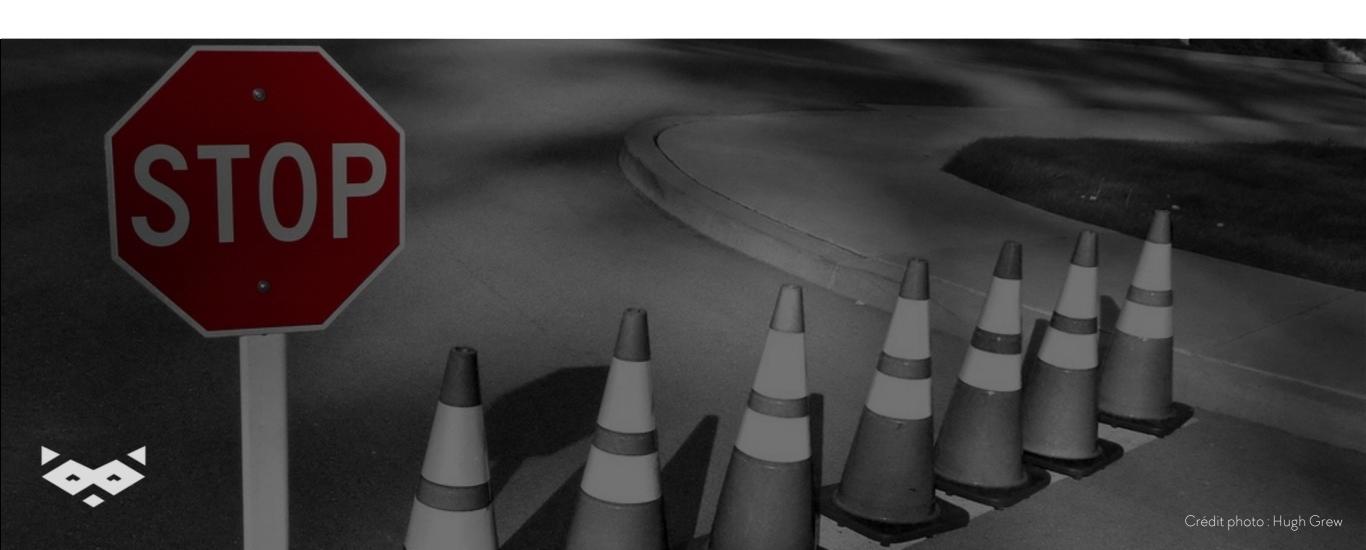
troubles de la concentration, oublis, erreurs accrues, difficultés à prendre des décisions, etc.

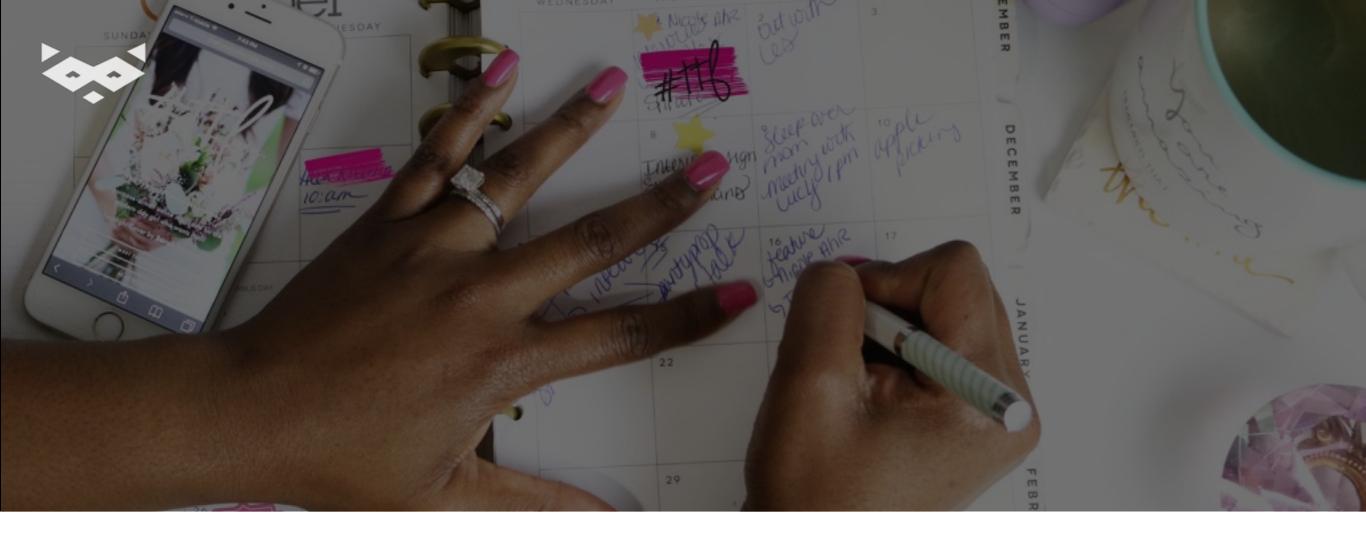






On ne peut pas vous reprocher de dire « non »





Délais, tâches, plannings : imposez <u>vos</u> limites



Je sais que tu es déjà occupé.e, mais est-ce que tu pourrais me faire rapidement cette modification dans cet autre projet?

Votre directeur rice technique ou votre cheffe de projet







Je sais que tu es déjà occupé.e, mais est-ce que la planta anne faire rapidement cette modifique n'el rapidement à la tautre projet ?

Votre directeur rice technique ou votre cheffe de projet







Mais je me suis déjà engagé auprès du client et ça ne devrait te prendre que quelques minutes.

Votre directeur rice technique ou votre chef fe de projet





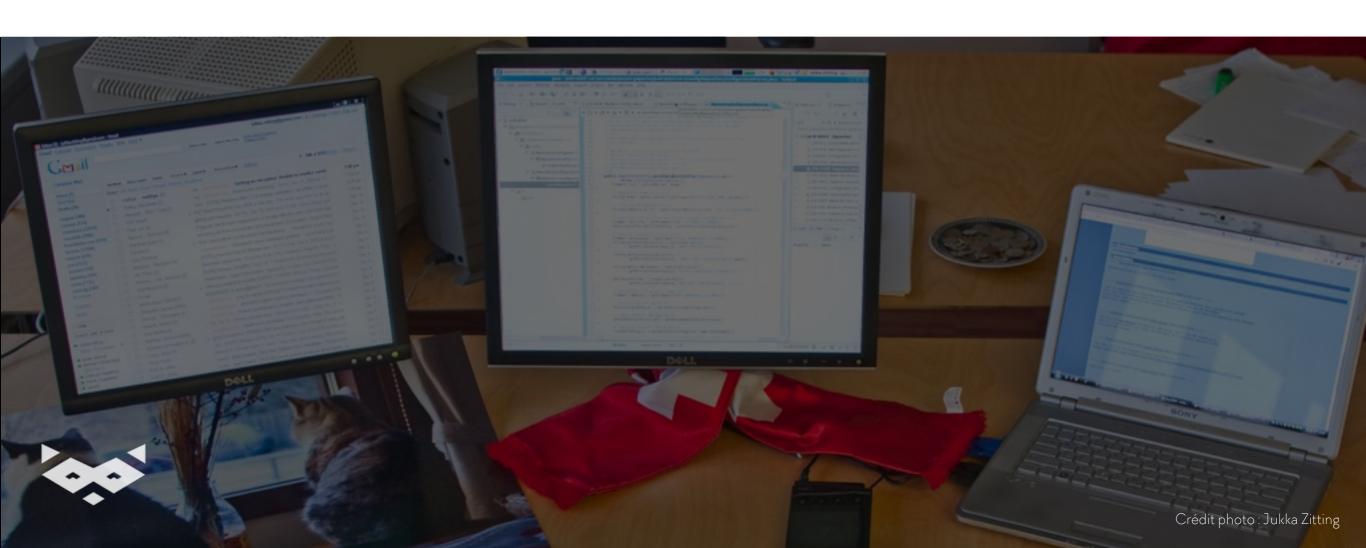


Mais je me suis déià engagé auprès du client et ça ne de tratt sorting que du de la la minutes. Votre directeur rice technique ou votre chef de projet





Switcher régulièrement de projet est un facteur de stress important





Et puis zut : une tâche ne prend jamais 5 minutes



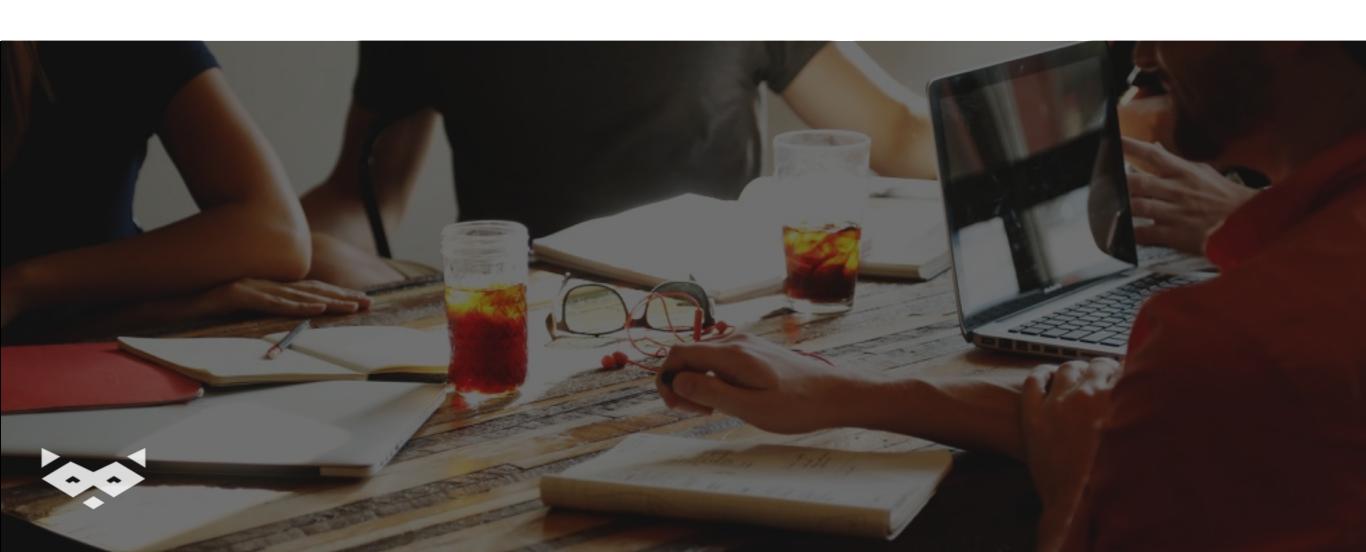


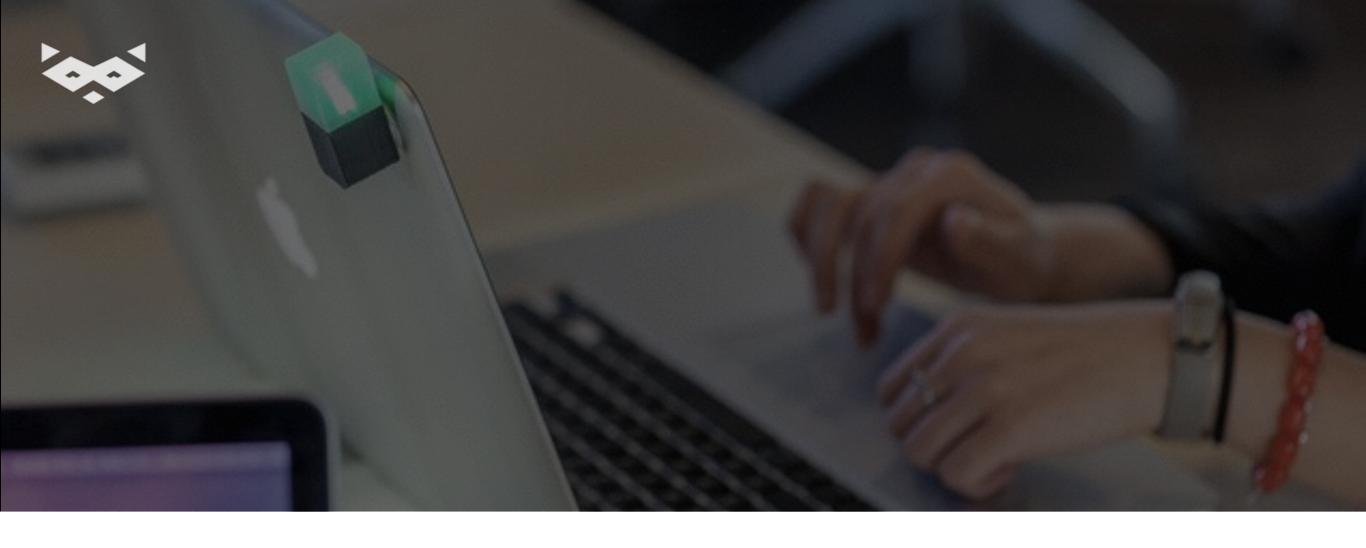
POUR DEW RALs



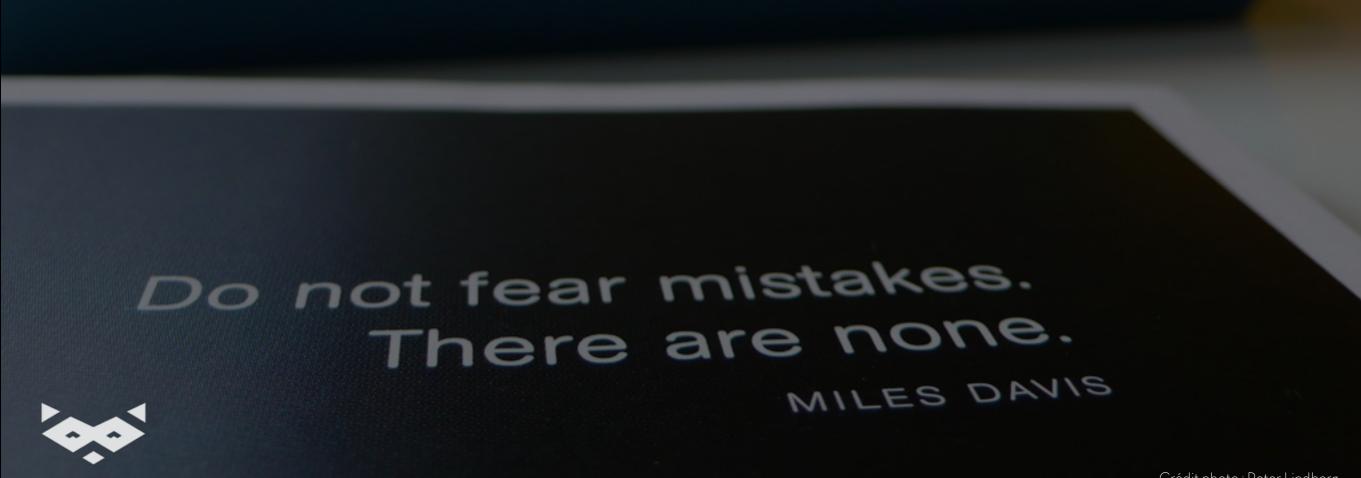
un Dacke CCC CORD minites

L'open-space est tout sauf un havre de paix





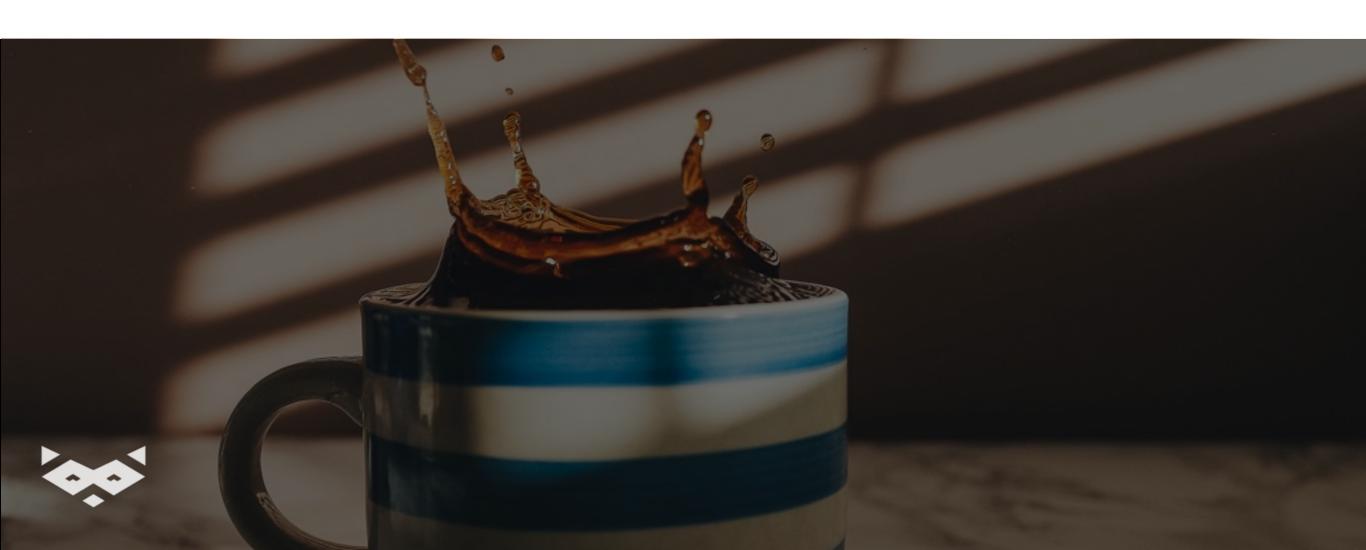
Mettez en place un système qui permet de limiter les interruptions « On n'a jamais viré personne chez Valve sous prétexte qu'il·elle a fait une erreur. Ça n'aurait aucun sens d'agit de cette manière »

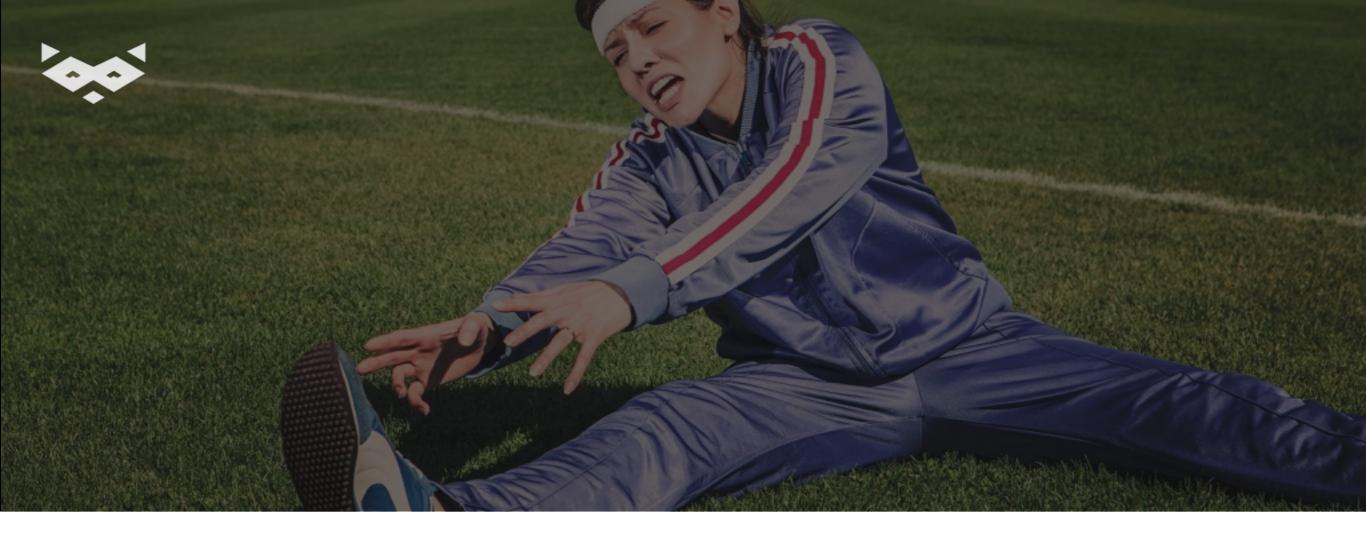




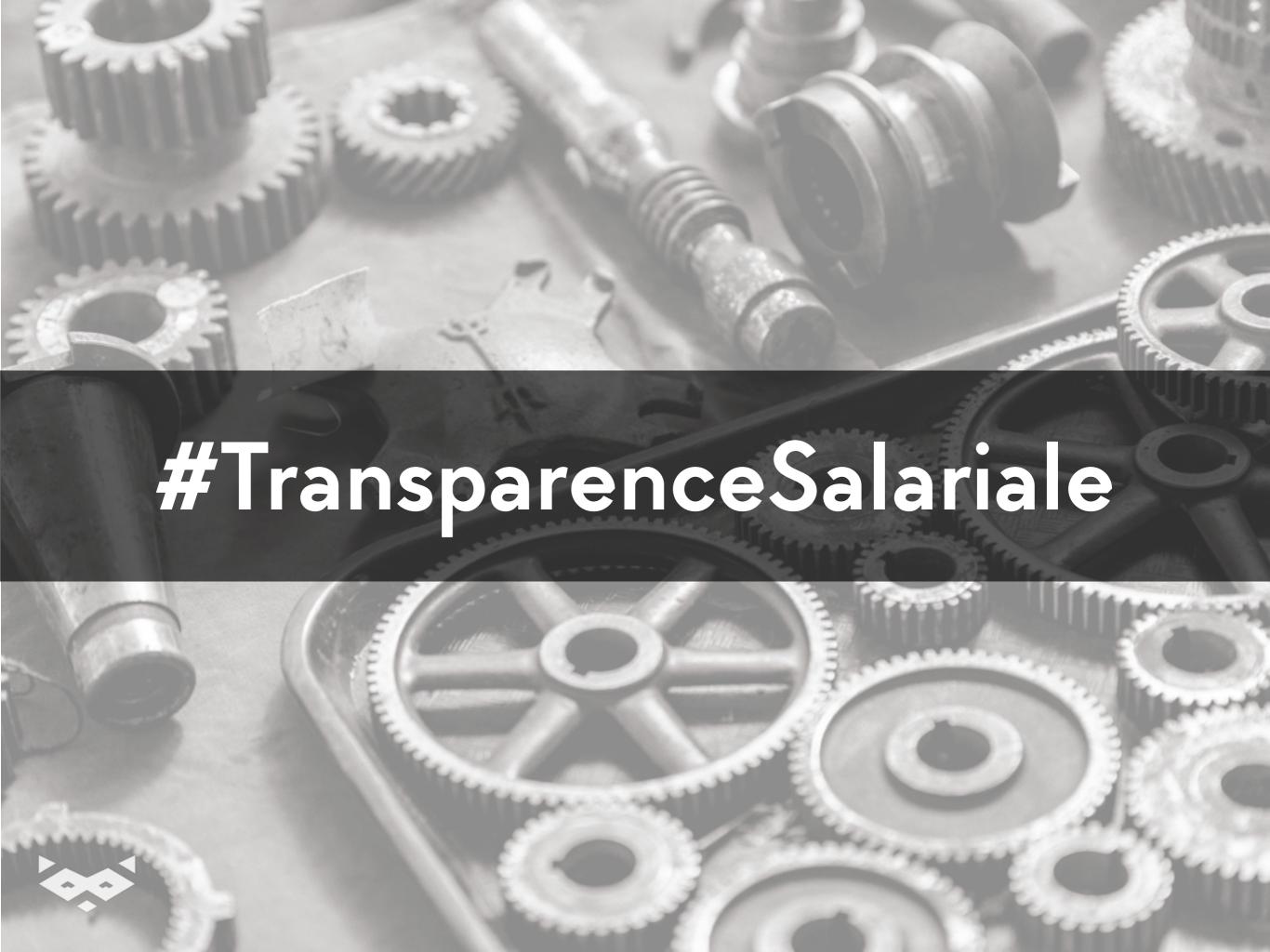
L'erreur est humaine : apprenez à vivre avec, cela arrive :)

Accro au café et aux burgers : et alors qu'est-ce que ça te fait ?!





Soignez votre hygiène de vie : moins de café, plus de sport



Éviter les conflits et tensions : faire le choix de la transparence

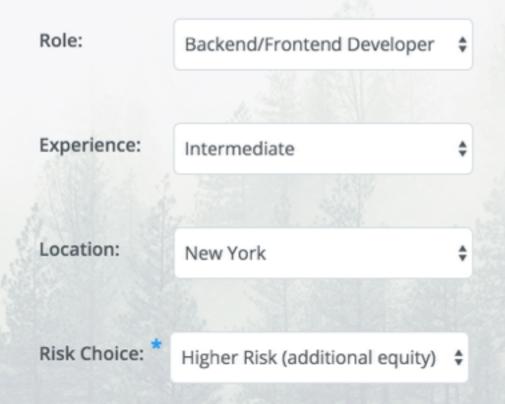


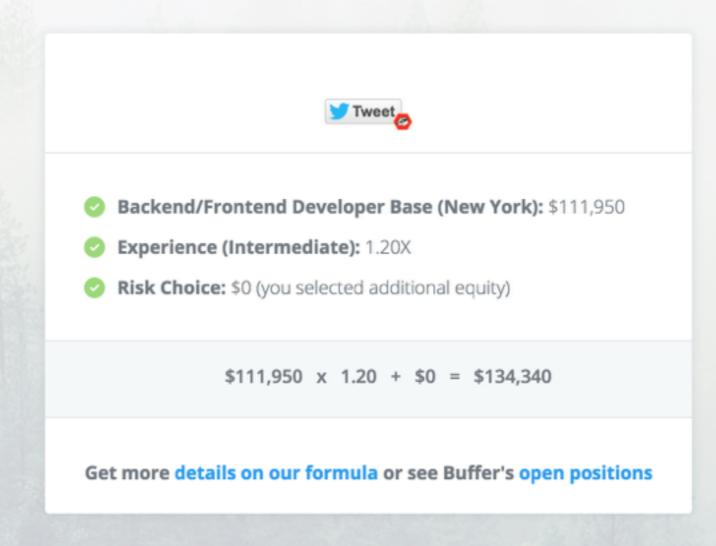


La transparence salariale à travers les grilles salariales claires

Buffer's Transparent Salary Calculator

Discover how much you'd earn if you worked at Buffer:)

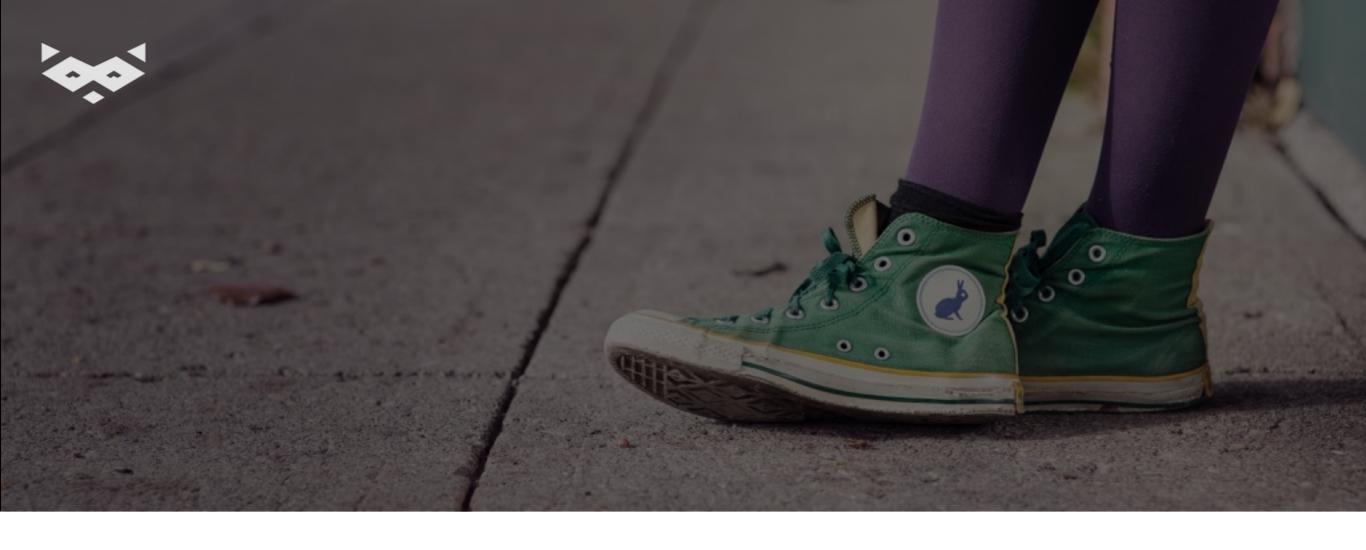






Comprendre sa rémunération : anticiper son futur, son évolution

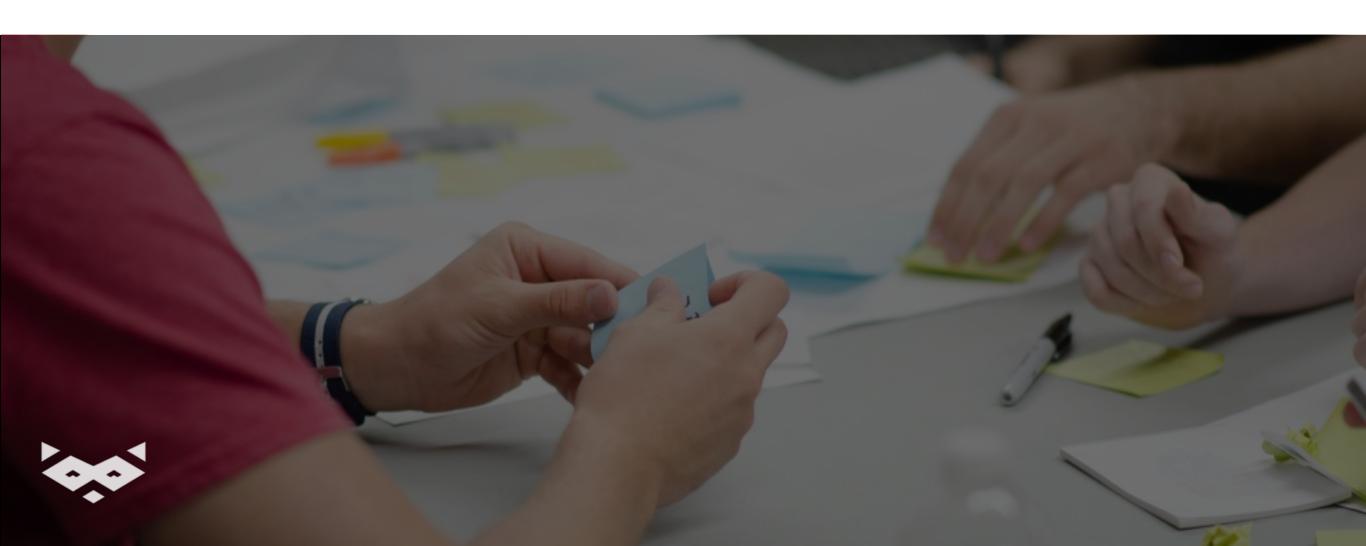




Diminution constatée du stress lié à la peur de l'avenir

#DémocratieOuverte

L'indépendance diminue le stress : l'auto-gestion et l'holacratie

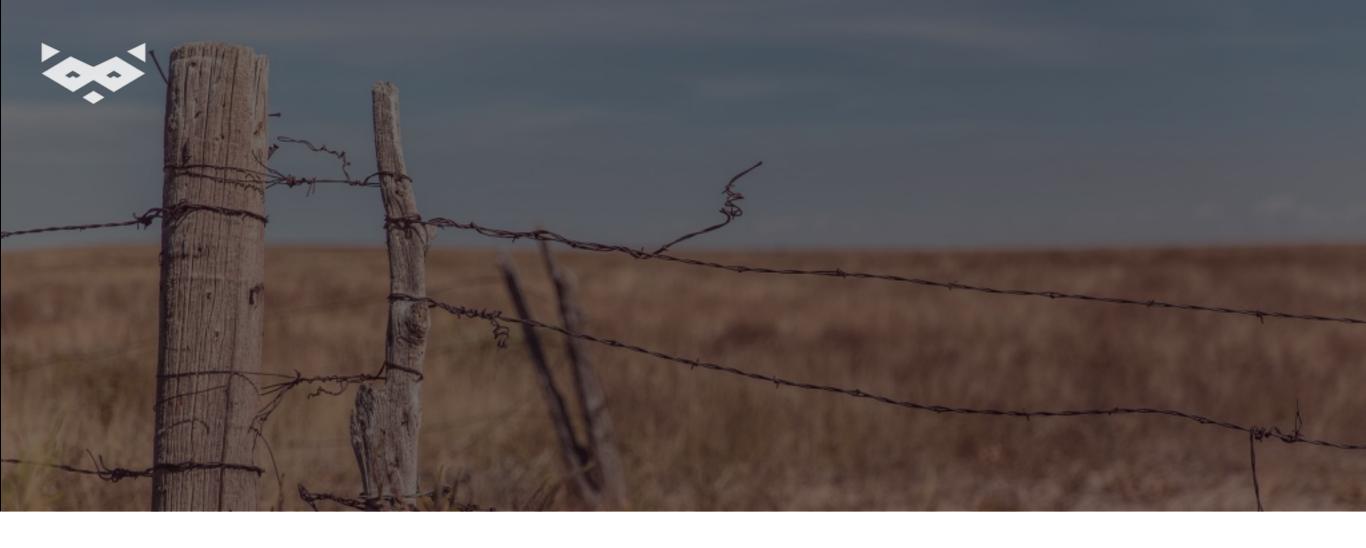




L'innovation et l'épanouissement passent aussi par l'initiative personnelle

Valoriser le travail réalisé : laisser le salarié présenter son travail





La rétention d'information : un poison invisible mais mortel

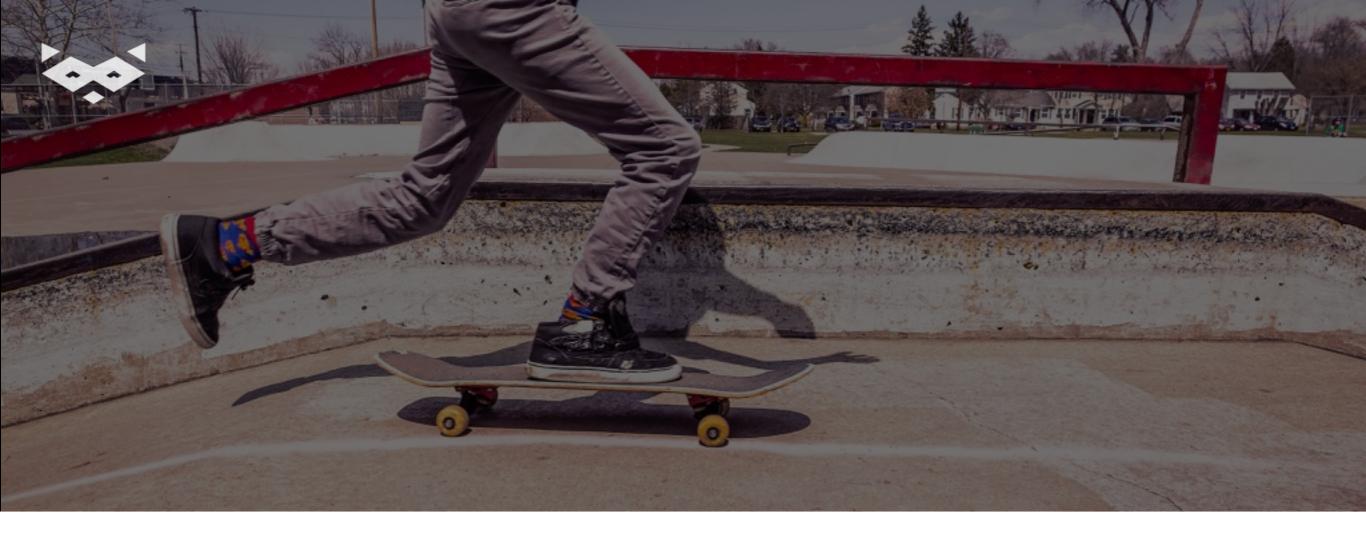
L'information doit être accessible sans nécessiter d'interaction humaine





Pauses et repos: ces moments sont primordiaux





Après chaque contrat long ou pénible : votre cerveau a besoin de repos



Non mais regarde chez l'agence XYZ, ils n'ont même pas le droit aux pauses café.

Votre manager







Non mais regards chez l'agence XXX, ils En mêm Haldbil X suses café. Votre manager

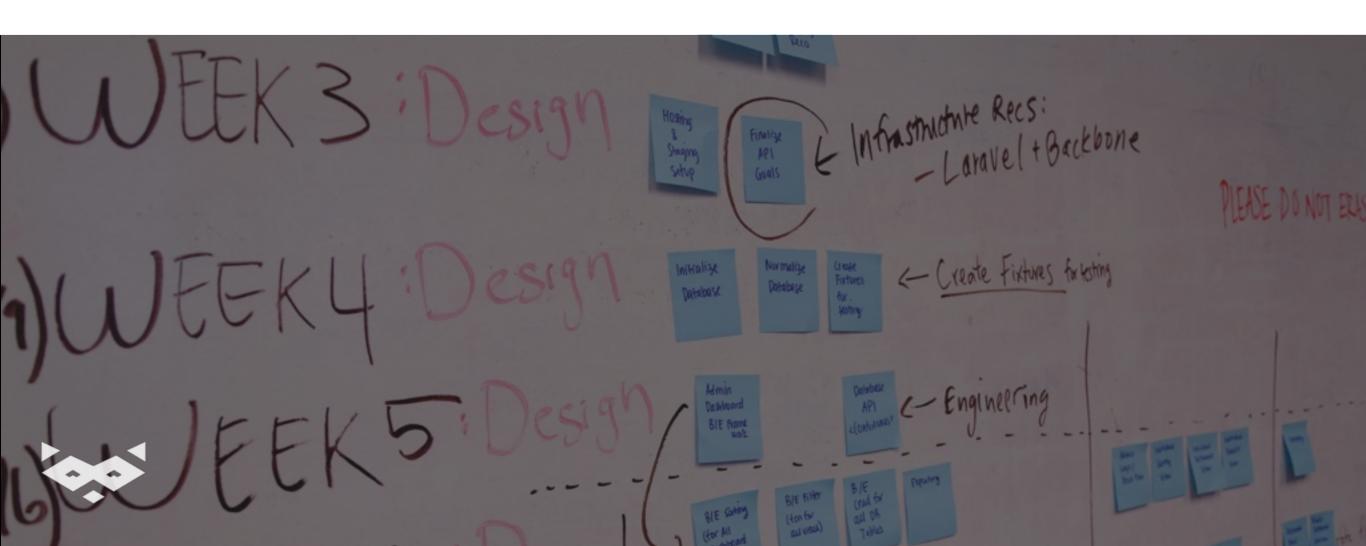


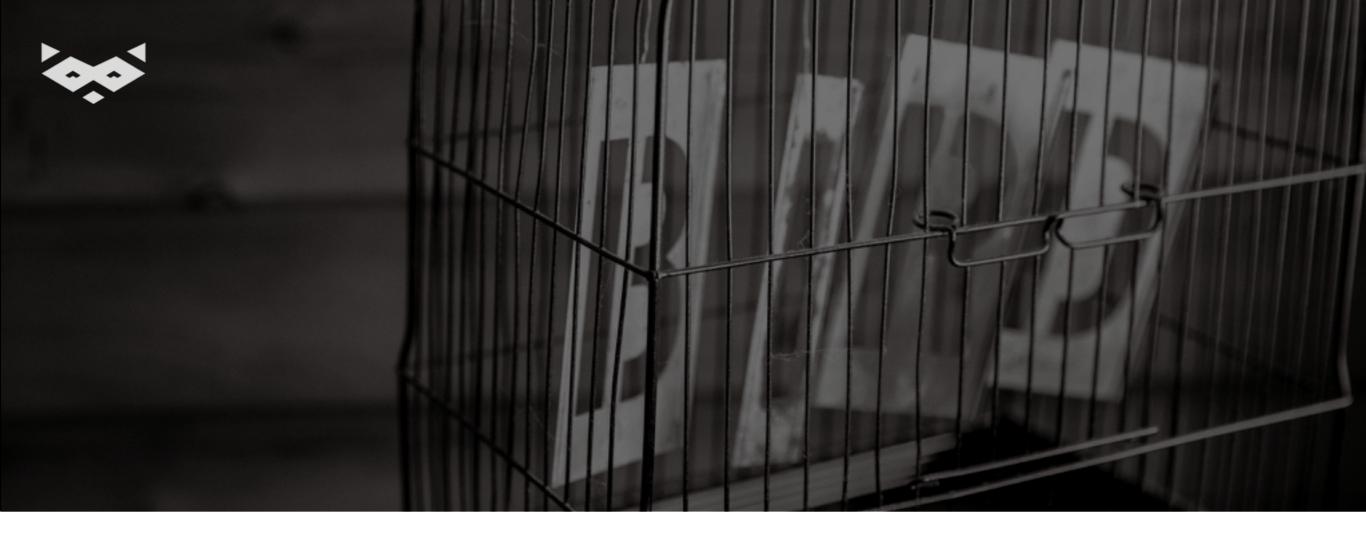




L'argument miroir n'est pas une réponse acceptable

Cultivez votre épanouissement personnel : apprenez à aérer vos plannings



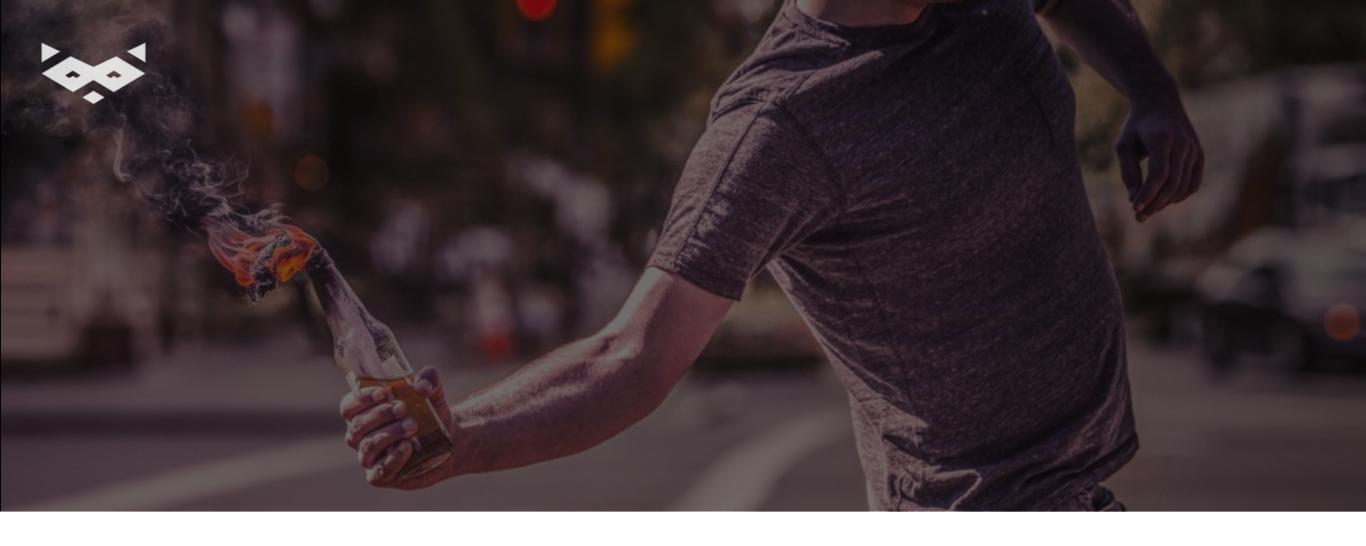


4 jours de travail – 1 jour libéré : un modèle en expansion qui fait ses preuves

#ChassonsLaPeur

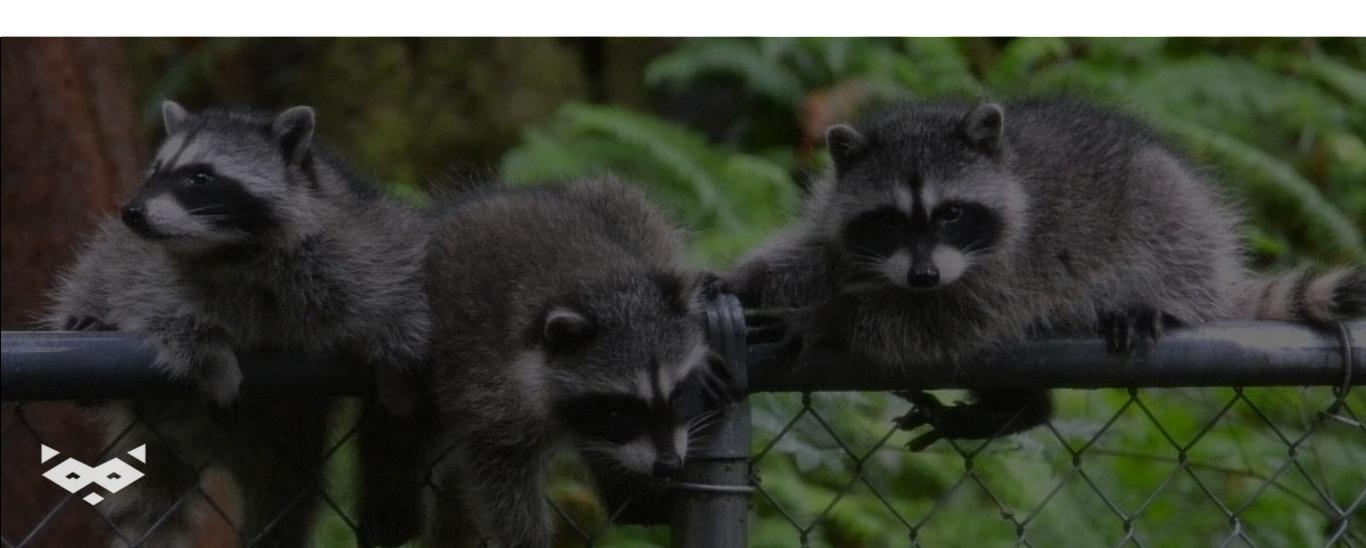
Aux premiers signes: tirez la sonnette d'alarme





Un humain n'est pas défini par son travail : si ça ne va pas, songez aux alternatives.

Faites vous aider: médecins, amis, entourage, ...





Parce qu'au final : #Vous Valez Tous Mieux Que Ça

Merci de votre attention :) Des questions ?

