

Manière d'agir

décembre 2013

LES FICHES DE TRAVAIL
DE L'ADES DU RHÔNE

« Manières d'agir » : ce titre est un clin d'œil sans doute quelque peu immodeste à Pierre Bourdieu et à sa collection « Raisons d'agir » créée quelques années avant sa mort. Nos motivations sont plus humbles : nous souhaitons partager des étapes de notre travail avec ceux que les démarches de prévention et d'éducation pour la santé intéressent (acteurs de prévention de la santé, du social, de l'éducation, journalistes, décideurs). Ainsi, lorsque des temps marquants de nos programmes le nécessitent : fin d'une étape importante, conclusions d'une démarche ou arrêt d'une action, nous tenterons de vous les faire partager le plus synthétiquement possible. Mais aussi le plus honnêtement car nous sommes persuadés que les échecs et les difficultés sont aussi instructifs que les réussites.

ADES RHÔNE
ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

Edition :

ADES du Rhône

Association départementale
d'Éducation pour la santé du Rhône
292, rue Vendôme
69003 Lyon
04 72 41 66 01
www.adesdurhone.fr
contact@adesdurhone.fr

Directeur de publication :

Jérôme Fredouille

Auteur : Madiana Barnoux

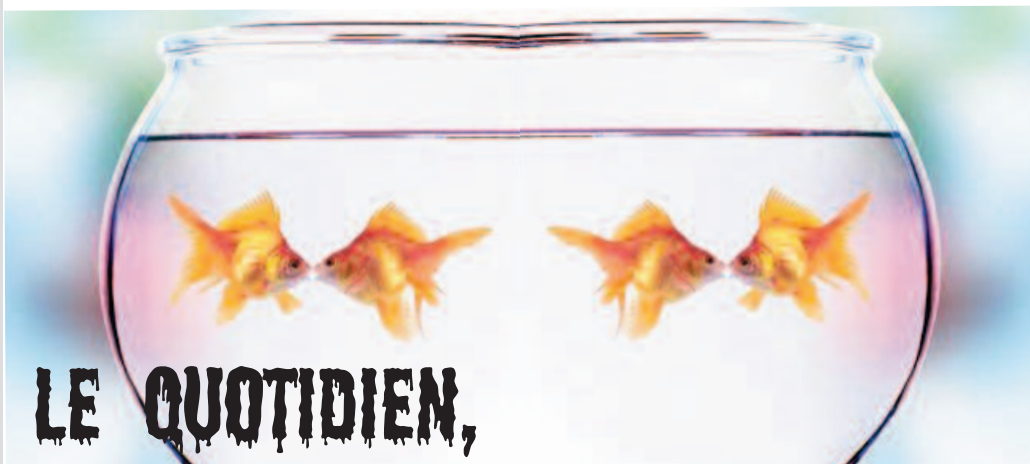
Mise en page : Valérie Miraillet

Ce document a été réalisé avec le soutien
financier de l'ARS.



RDV autour des manières d'agir avec un public en difficultés sociales

Villefranche/Saône • 28 nov. 2013



LE QUOTIDIEN, C'EST STRESSANT ?!

Quelques mots évoqués lors du tour de table

Isolement, besoin de rencontres avec d'autres	Mal-être, angoisse
Image de soi	Emotion
Stress positif	Lâcher prise / se lâcher
Trop plein	Prendre soin de soi
Prendre du temps (pour soi)	

Quelques notions autour du stress et de ses effets

(à partir du brainstorming)

Le stress désigne à la fois la pression (de l'environnement) et ses effets c'est-à-dire les réactions de l'organisme à cette pression.

Le stress est naturel et physiologique : des hormones (adrénaline, noradrénaline...) sont sécrétées pour produire un ensemble de réactions visant à adapter l'organisme aux changements de l'environnement (l'homme préhistorique face au bison!). Aujourd'hui le stress peut être chronique et ses effets délétères pour l'organisme.

TABLEAU 1. Les signaux d'alarme, indicateurs de stress.

Les signes somatiques <ul style="list-style-type: none">• Troubles musculo-squelettiques (lombalgie...), douleurs, tensions musculaires.• Maux de tête ou de ventre, douleurs dans la cage thoracique.	<ul style="list-style-type: none">• Troubles digestifs, douleurs ou lourdeurs à l'estomac, l'intestin, ulcère gastro-duodénal.• Difficulté à respirer, asthme.• Démangeaisons ou maladies cutanées, chute de cheveux, eczéma...
Les signes physiologiques <ul style="list-style-type: none">• Fatigue chronique, lassitude.• Troubles du sommeil : insomnie ou besoin de beaucoup dormir.• Troubles de l'appétit : tendance à grignoter ou perte d'appétit.	<ul style="list-style-type: none">• Troubles de la sexualité (baisse du désir, impuissance, frigidité, parfois hypersexualité).• Baisse du système immunitaire, plus grande sensibilité aux maladies infectieuses.
Les signes émotionnels <ul style="list-style-type: none">• Diminution de la confiance en soi, en l'autre, bégaiement, démotivation, culpabilité, jugements dévalorisants sur soi-même.• Hyperémotivité, passage rapide des larmes au rire, tristesse, peur.	<ul style="list-style-type: none">• Tendance à ressentir de l'irritabilité, de l'impatience, susceptibilité, plaintes et critiques, explosions de colère, inquiétude, nervosité, crises d'angoisse, panique.
Les signes comportementaux <ul style="list-style-type: none">• Maladresse, accidents, bégaiement, actes manqués, perte d'intérêt, inertie.• Hyperactivité, logorrhée (besoin irrépressible de parler sans discontinuer), imprudence, dispersion, tics, onychophagie (le fait de se ronger les ongles).	<ul style="list-style-type: none">• Risque accru de conflits.• Consommation accrue d'excitants (alcool, tabac, etc.) et de médicaments.• Augmentation des accidents du travail, absentéisme, arrêts maladie.
Les signes intellectuels <ul style="list-style-type: none">• Troubles de l'attention et de la concentration, distraction, perte ou trous de mémoire, confusion, saturation.• Erreurs de jugement, lapsus.	<ul style="list-style-type: none">• Troubles de la perception.• Difficultés à prendre des décisions.• Perte de créativité et tendance à la répétition.

Extrait de "La gestion du stress au travail", in revue Soins, tiré à part 2001.

Quelques pistes de travail en groupe

La relaxation : les massages/auto-massage, les exercices de respiration abdominales, les exercices de sophrologie

L'activité physique : le Taï chi, la marche à pied...

Les loisirs : les activités des centres sociaux et des associations, type les sorties, les ateliers théâtre...



Remarque :

Il est difficile de faire participer à un groupe des personnes qui vont mal. D'où l'importance de « positiver » et de parler d'un groupe « bien-être » par exemple.

Les ressources

Un dossier « tiré à part » : **Le stress au travail**, revue Soins, 2011
<http://www.mnh.fr/telechargement/SOINS-TAP2011-1.pdf>

La santé de l'homme, n° 397 - septembre-octobre 2008 – « **Comment réduire les inégalités sociales de santé ?** »
<http://www.inpes.sante.fr/slh/sommaires/397.asp>

Un site de recherches canadien : www.stresshumain.ca

Les brochures proposées (à retrouver à l'ADES)

Quand le stress nous rend malade - APS (Assureurs Prévention Santé)
http://www.assureurs-prevention.fr/sites/jcms/p1_638217/brochure-stress

Mal de dos : quelle prévention ? - APS (Assureurs Prévention Santé)
http://www.assureurs-prevention.fr/sites/jcms/p1_638316/brochuremaldedos

Migraine et mal de tête : des "casse-tête"
http://www.assureurs-prevention.fr/sites/jcms/p2_980422/brochuremigraine

La dépression chez l'adulte - APS (Assureurs Prévention Santé)
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1056.pdf>

Troubles du sommeil banal pas fatal ! - APS (Assureurs Prévention Santé)
<http://www.assureurs-prevention.fr/sites/upload/docs/application/pdf/2011-11/brochuretroublessommeil.pdf>

