

JANVIER 2019

01 FORMATION SANTÉ MAGAZINE

Les acteurs du monde de la santé



La santé durable

Séjours Thérapeutiques

Prévention et Sécurité

Nouvelles Technologies

Formation continue

Coaching / Bien-être

M.I.C.E.



Prévention et Gestion du stress

« La santé est un état de bien-être complet physique, mental, et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (1946)

Cette définition implique que tous les besoins fondamentaux de la personne soient satisfaits, qu'ils soient affectifs, sanitaires, nutritionnels, sociaux ou culturels et du stade de l'embryon à celui de la personne âgée.

Le bien-être est un état lié à différents facteurs considérés de façon séparée ou conjointe : la santé, la réussite sociale ou économique, au plaisir, à la réalisation de soi, à l'harmonie avec soi-même et avec les autres.

La gestion du stress correspond à un ensemble de techniques autant éducatives que psychocorporelles et peut être entreprise à titre préventif ou curatif.

Le mot stress est d'origine anglaise : « distress » signifie détresse, souffrance. Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques, les stressés.

De nombreux événements peuvent être des facteurs de stress. Aujourd'hui, le stress est considéré comme la « maladie du siècle ».

Organisation Mondiale de la Santé prédit qu'en 2020, le burn-out, sera la première maladie au monde suivie des maladies cardiovasculaires.

Dans le langage médical le stress correspond à un ensemble de réaction neuro-psycho-biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur.

Le stress est un mécanisme physiologique qui se manifeste lorsqu'une personne fait face à une contrainte ou à un déséquilibre. Ces perturbations, pas toujours négatives, nécessitent une adaptation de l'individu. Pour faire face aux agents de stress, l'organisme

a établi des mécanismes réflexes qui modifient de façon importante son équilibre bio-physiologique. Tous ces mécanismes qui, à court terme, permettent au corps de réagir adéquatement peuvent, à plus long terme, contribuer à des dérèglements. Tout événement qui provoque une forte réaction émotionnelle et psychologique chez l'individu peut être perçu comme un stress.

La réaction au stress se traduit par une réponse biologique, psychologique, comportementale et d'une émotion dont le but est l'adaptation. Le stress est une transaction entre un individu et son environnement.

La santé, selon les praticiens de la santé durable, est un parfait état d'équilibre entre le corps physique et l'esprit, ainsi qu'entre l'être humain et son environnement naturel et social. Être en bonne santé n'est pas seulement de ne pas être atteint d'aucune maladie, mais c'est également ressentir une sensation de bien-être, de vitalité, et bénéficier d'une qualité de vie optimale. C'est apprendre à respecter les conditions de vie saines afin d'éviter les maladies (hygiène, prévention).

Les approches en santé intégrative mettent l'accent sur la prévention, en s'intéressant aux différentes facettes du mode de vie de la personne : alimentation, activité physique, gestion du stress et bien-être émotionnel.

La sensibilisation au stress, à ses conséquences et l'acquisition de compétences pour le limiter et le gérer sont aujourd'hui devenues incontournables. Privilégier la prévention est l'avenir de la santé de tous.

Certifications reconnues par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle et les branches professionnelles.

Catégorie C - Certification correspondant à un ensemble homogène de compétences, mobilisable dans une ou plusieurs activités professionnelles et permettant de renforcer ou de favoriser l'insertion professionnelle et le maintien dans l'emploi (utilité économique ou sociale attestée par une entité utilisatrice de la certification).

Pour les entités utilisatrices, les certifications permettent de matérialiser et de concrétiser un engagement pour la prise en compte des impacts individuels et collectifs du stress et une volonté de faire évoluer positivement les comportements.

Si cette prise en compte s'inscrit dans le cadre de directives et répond à des obligations et des incitations, la formation des personnels et des acteurs à la prévention et gestion du stress illustre un engagement fort des entreprises et des entités utilisatrices. La certification représente une action concrète visant des bénéfices à court terme pour les individus comme pour les organisations.

Les dépenses de santé et de prévoyance sont au cœur de la politique de prévention recherchée par les organismes payeurs et le gouvernement.

Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel

<http://inventaire.cncp.gouv.fr/fiches/3876/>

S'inscrivant dans le cadre des politiques d'amélioration de la santé en milieu professionnel, la certification permet aux personnes certifiées d'agir et d'intervenir concrètement sur la prévention et la gestion du stress, l'organisation, la gestion des relations, les modes de fonctionnement, les comportements pour limiter les tensions négatives et prévenir d'éventuels risques concernant la santé et le bien-être de collaborateurs en milieu professionnel.

Certificat de capacité à la gestion du stress des enseignants et du personnel éducatif

<http://inventaire.cncp.gouv.fr/fiches/3713/>

S'inscrivant dans le cadre des politiques d'amélioration de la santé en milieu professionnel, la certification permet aux personnes certifiées d'agir et d'intervenir concrètement sur la prévention et la gestion du stress, l'organisation, la gestion des relations, les modes de fonctionnement, les comportements pour limiter les tensions négatives et prévenir d'éventuels risques concernant la santé et le bien-être de la personne en milieu éducatif.

Prévention et gestion du stress du personnel soignant

<http://inventaire.cncp.gouv.fr/fiches/3946/>

A travers l'utilisation de différentes techniques, l'objectif est de pouvoir intégrer un travail sur la gestion, la diminution, la prévention du stress et de ses conséquences afin d'apporter un mieux-être et améliorer la qualité de vie du personnel soignant.