



## **Formation en entreprise > Exemple de programme Gestion du stress et performance**

### **I. EVALUATION DES PROBLÈMES**

D'une part : les problèmes de gestion de l'état de conscience sur l'axe concentration-fatigue,

et d'autre part : les problèmes de gestion du stress

considérant,

#### **1 – les problèmes principaux**

##### **1.1 – travail exigeant**

- gestuelle très précise
- durée du travail prolongée
- pauses spontanées impossibles dans certaines périodes de travail
- responsabilités en cas d'erreur de manipulation

##### **1.2 – travail nocturne**

- décalage dans le cycle circadien
- gestion du sommeil en dehors du lieu professionnel

#### **2 – les problèmes secondaires à évaluer individuellement :**

- implications socio-familiales interférant avec le sommeil
- peurs éventuelles par rapport à la radioactivité
- gestion de la peur des erreurs dommageables financièrement pour la firme, et pour leur santé.
- personnel jeune
- gestion par la hiérarchie de ce personnel jeune

## II. LES STRATÉGIES PROPOSÉES

Après une évaluation individuelle (30 à 45 min) nous abordons les problèmes principaux par un entraînement de groupe. Celui-ci est efficace pour atteindre 70 à 90% de l'objectif. Nous complétons ensuite par une mise au point individuelle en fonction de l'assimilation personnelle des techniques vues en groupe. Parmi les techniques majeures d'entraînement en groupe, nous commençons par :

### A – la gestion de la fatigue

**1 – l'auto-hypnose sera « utilisée » pour apprendre à contrôler son état de conscience** de la somnolence à l'hyper-éveil ce qui permet de gérer les phases de concentration et de récupération. Le Dr Mairlot E. a mis au point une technique d'utilisation des signes de fatigue du corps et du cerveau pour entrer en auto-hypnose récupératrice, ainsi on « utilise » sa fatigue pour modifier son état de conscience et ensuite, dans **cet EMC** (Etat Modifié de Conscience) **on « épuise » sa fatigue.**

#### **2 – Apprentissage d'autres moyens :**

- de rentrer en auto-hypnose et en sortir
- de sortir d'une somnolence
- d'induire **des micro-siestes**

**3 – Gestion des transitions :** arrivées et départs, transitions internes à la période de travail

### B – la gestion du stress

- 1 – utilisations de l'inhibition réciproque en auto-hypnose pour gérer les émotions (peurs...)
- 2 – installations de réflexes conditionnés (ancrages)
- 3 – technique de cohérence cardiaque
- 4 – gestion de l'anxiété et de l'angoisse

### C – techniques de concentration pour augmenter la rigueur de l'attitude et la précision des gestes

- 1 – visualisation préparatoire des actes techniques, techniques d'imagerie mentale.
- 2 – adaptation de l'EMC à l'acte professionnel pour optimiser celui-ci
- 3 – conseils diététiques

### D – gestion du sommeil et de l'éveil en dehors des heures de travail avec prévention des insomnies.

- 1 – gestion des horaires de sommeil
- 2 – technique d'induction du sommeil
- 3 – gestion des réveils inopinés
- 4 – assistance technique par luminothérapie : évaluation de son utilité et de son intégration.