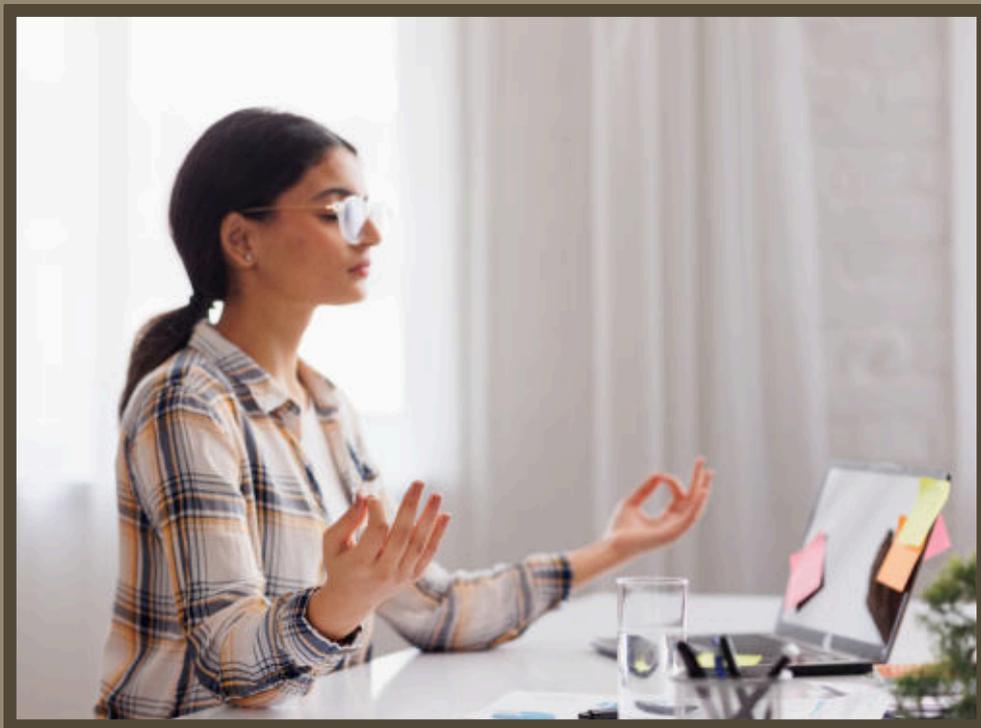


# LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL



Apprivoiser son stress  
avec le programme CBSM :  
Cognitive Behavioral Stress Management

Emmanuelle Cheminat  
Ecotherapeute

# CONTEXTE

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'OMS définit le stress au travail de la façon suivante :

“Il s'agit de l'ensemble des réactions que peuvent avoir des employés lorsqu'ils sont confrontés à des exigences et à des pressions professionnelles qui ne correspondent pas à leurs capacités ni à leurs connaissances, entraînant une remise en cause de leur aptitude à pouvoir faire face à ces situations. Le stress impacte à la fois la santé morale et physique de l'employé qui y est sujet.”

**Les salariés en état de stress ont des difficultés pour mener à bien leurs missions et la qualité de leur travail se dégrade.**



## LES CHIFFRES DU STRESS AU TRAVAIL

Le 14e baromètre 2023 de Malakoff Humanis (1) révèle que : **Un salarié sur deux se dit proche de l'épuisement, et que les femmes sont les plus touchées.** « 45 % des salariés déclarent avoir du mal à gérer leurs priorités et 46 % redoutent une surcharge de travail due au sous-effectif ». Les plus touchés sont les managers (54 %), les cadres (54 %) et les moins de 30 ans (52 %).

Une autre étude (2) menée en 2023 indique que 62% des travailleurs français luttent activement contre le stress et le burnout. Et 46% des salariés français choisissent de masquer leur état de santé mentale à leur employeur.

## CONSEQUENCES

**L'excès de stress a un impact à la fois sur la santé des salariés et sur le fonctionnement de l'entreprise :**

Pour les salariés :

- difficultés de concentration
- baisse de motivation
- insomnies
- douleurs chroniques
- anxiété, irritabilité ...

Entrainant ainsi pour l'entreprise :

- absentéisme, arrêts maladie, turn over
- baisse de productivité et de performance
- dégradation de l'ambiance de travail, de l'image de l'entreprise ...

Le stress fait partie des **risques psychosociaux** (RPS) pour lesquels les employeurs doivent prendre des mesures pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de leurs salariés.

(1) Baromètre Malakoff Humanis « Santé des salariés et qualité de vie au travail en 2023 »

(2) Etude mondiale menée par l'agence de recherche [Markteffect](https://markteffect.com) et [GoodHabitx](https://goodhabitx.com/fr-be/des-employes-heureux-et-en-bonne-sante) : <https://goodhabitx.com/fr-be/des-employes-heureux-et-en-bonne-sante>

# PRESENTATION

Pour répondre à l'excès de stress au travail, j'utilise le programme CBSM : Cognitive Behavioral Stress Management, dont l'efficacité sur la réduction du stress est scientifiquement prouvée, et qui a des effets remarquables en entreprise.

## ORIGINE DU PROGRAMME CBSM

Ce programme a été créé à l'Université de Miami par Carver et Antoni dans les années 2000, dans le but de réduire le stress chez les personnes atteintes de pathologies cliniques. Depuis, ce programme s'est largement développé, en particulier dans la gestion du stress au travail et la prévention du Burn out.

## EFFICACITE DU CBSM

Les études scientifiques sur les effets du programme CBSM montrent qu'il permet :

- La diminution du stress, de l'anxiété, de la dépression
- Une amélioration de la qualité de vie
- Une meilleure adaptation des stratégies cognitives et comportementales face au stress
- Des résultats physiologiques positifs de la réduction du stress



## FORMAT

Structuré en 8 à 10 séances de 2h à 3h, il permet d'apprendre à mieux gérer le stress avec des outils des thérapies cognitives et comportementales, et de relaxation.

Ce programme se déroule en groupe et se vit également en dehors des séances avec des pratiques à réaliser et à intégrer dans son quotidien pour mieux gérer le stress.

Chaque séance commence par un temps de relaxation, puis continue avec des apports théoriques et plusieurs activités pratiques au cours desquelles les participants peuvent échanger sur ce qu'ils expérimentent.

# OBJECTIFS

## POUR L'ENTREPRISE

- Se conformer à l'obligation générale de sécurité sur les RPS (article L. 4121-1 du Code du travail).
- Répondre à l'objectif RSE d'amélioration de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail
- Outiller les salariés pour mieux gérer le stress
- Favoriser leur adaptabilité face aux périodes de forte activité
- Prévenir le burn out et l'épuisement au travail
- Améliorer l'efficacité et l'engagement des salariés
- Soutenir des relations interpersonnelles collaboratives

## POUR LES SALARIES

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Identifier et mettre en pratique des stratégies de gestion du stress
- Améliorer ses compétences émotionnelles
- Expérimenter différentes techniques de relaxation
- Fortifier sa concentration et son efficacité au travail
- Améliorer la confiance en soi



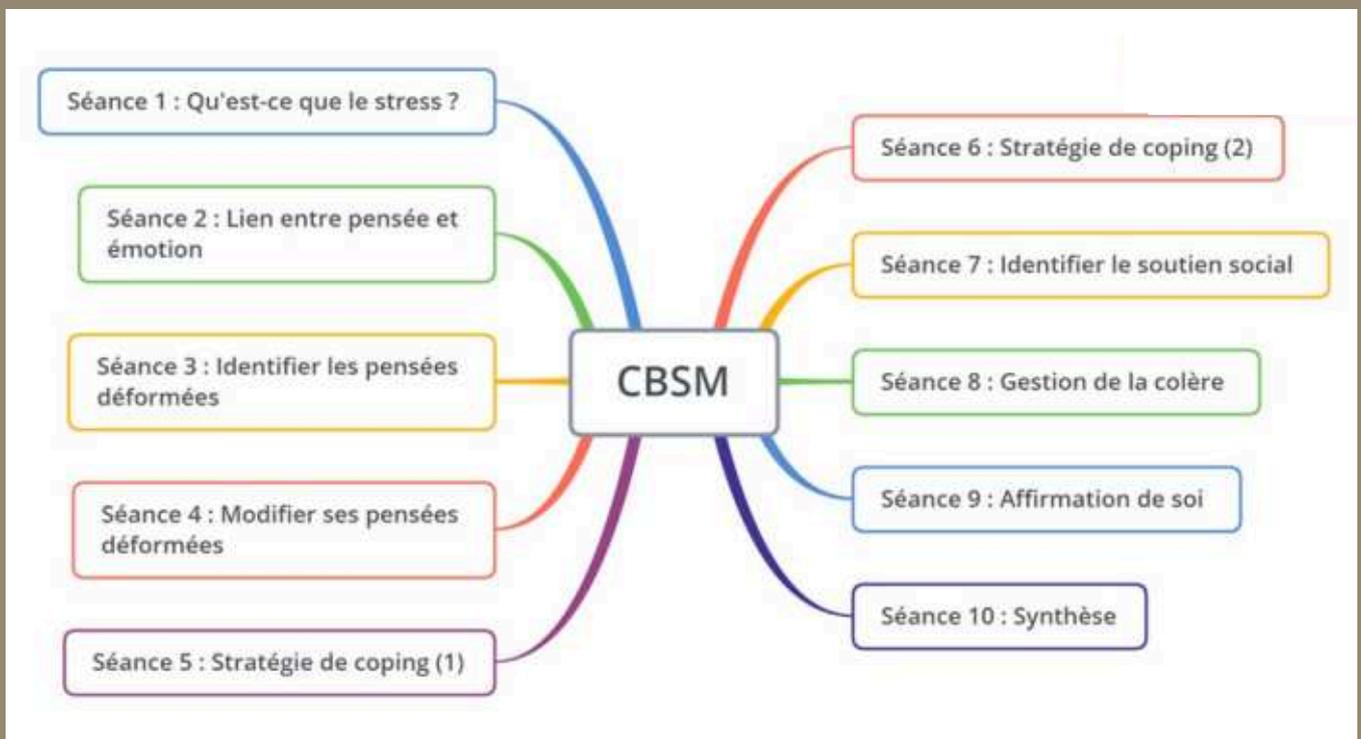
# CONTENU

Ce programme se vit en groupe afin d'améliorer l'efficacité des pratiques, stimuler les participants, et favoriser la cohésion d'équipe. Le groupe peut être composé de 5 à 12 participants.

Cette formation a été conçue autour de 9 séances de travail + 1 séance de feedback et ajustement, 1 à 2 mois après la dernière séance. Cela permet de consolider dans la durée les effets du programme.

Les sessions peuvent éventuellement être réduites à 8 séances si nécessaire sans en réduire l'efficacité, en condensant un peu plus le contenu.

La durée des séances est de 2h à 3h, suivant la taille du groupe : pour un groupe de 10 à 12 personnes, 2h30 à 3h sont recommandées pour que chacun ait suffisamment d'espace pour s'exprimer.



# VOTRE FORMATRICE CBSM

Après des études initiales en psychologie, puis en gestion de l'environnement, j'ai travaillé 12 années comme chargée de mission tourisme durable pour une collectivité.

Responsable du développement des activités et des aménagements du territoire, chargée d'événementiels, et directrice de la Maison de la Randonnée et du Trail, j'ai pu expérimenter la gestion du stress en particulier liée à la haute saison touristique.

Aujourd'hui je transmets mon expérience en intelligence émotionnelle et gestion du stress, en ayant renforcé mes compétences grâce à un DU en psychologie positive, et plusieurs formations en écopsychologie. J'interviens auprès d'entreprises et collectivités pour améliorer le bien-être au travail et la prévention du burn-out.

Consciente des liens d'interdépendance entre la santé humaine et la qualité de notre environnement, je m'inscris dans le champ de la "Santé-environnement". Je sensibilise aux enjeux environnementaux grâce aux ateliers de la Fresque du Climat et des Nouveaux Récits.

Je suis également spécialisée dans l'accompagnement de l'éco-anxiété et la gestion émotionnelle, domaine dans lequel j'interviens en conférences, formations, ateliers de groupe et thérapies individuelles.



**EMMANUELLE CHEMINAT**  
**ECO-THERAPEUTE**

## **CONTACT**

06 69 91 99 09

[e.cheminat@ecotherapieute.fr](mailto:e.cheminat@ecotherapieute.fr)

[www.eco-therapeute.fr](http://www.eco-therapeute.fr)

