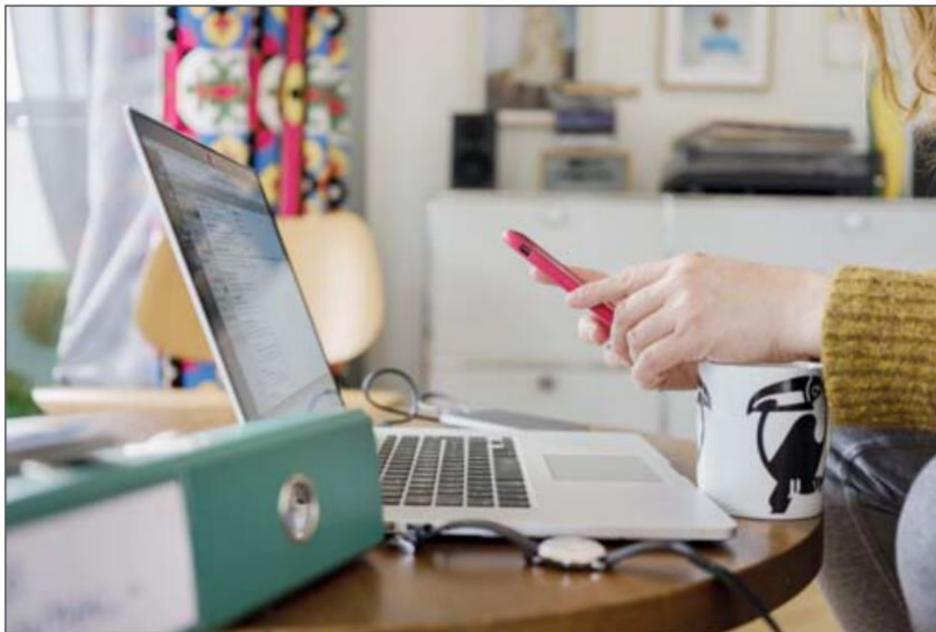


## Situation de crise: comment le stress affecte nos attitudes

Face aux circonstances extraordinaires provoquées par la crise sanitaire, nous avons tous été confrontés à une adaptation forcée qui a impacté notre vie tant professionnelle que privée. Cette adaptation peut certes stimuler notre potentiel et nous conduire à une meilleure organisation, une plus grande créativité, une capacité renforcée de passage à l'action... Mais elle agit aussi comme un important facteur de stress qui n'est pas sans conséquences. L'inconnu face à l'avenir, le maintien de la distance sociale, l'ombre de la deuxième vague entretiennent ce climat d'incertitudes. Comment y répondre au mieux?

### Contre le stress, l'excès

Le stress modifie notre fonctionnement et nos attitudes, de même qu'il affecte notre relation au travail, aux autres et *in fine*, notre performance. Avant d'aller plus loin, il faut comprendre que chacun d'entre nous, soumis à du stress, va imperceptiblement surinvestir ses traits de personnalités dominants. Des attitudes spontanées, identifiées comme des forces, vont se transformer et finir par s'exprimer de manière excessive.



Les circonstances particulières depuis le mois de mars ont notamment affecté les personnes qui ont besoin de stabilité et d'activités prévisibles pour se sentir en sérénité. D'une attitude spontanée de précision, d'ordre et d'organisation, ces personnes sont passées à une fermeture au changement, un perfectionnisme extrême, un hypercontrôle, voire même à une incapacité de passage à l'action.

Les personnes qui ont besoin d'échanges et de collaboration ont elles aussi été affectées par l'isolement provoqué par le travail à distance et la réduction du lien social. Le manque de contact, la perte du soutien de l'équipe sont des facteurs de stress qui peuvent conduire à trop d'implication émotionnelle, à de l'hypersensibilité, voire à l'oubli de soi face aux besoins des autres.

La crise sanitaire a aussi touché les personnes qui aiment réfléchir avant d'agir et aspirent à un fort besoin de pertinence et de sens. L'adoption dans l'urgence de méthodes de travail imposées par les circonstances et jugées non pertinentes, peut les avoir conduites à devenir intransigeantes, inflexibles, trop lentes à passer à l'action. À l'inverse, une personne qui aime le défi, les obstacles à surmonter, l'action dans l'ur-

gence, a pu être conduite elle aussi à du «trop», jusqu'à se surcharger et surcharger les autres, devenir imprudente et prendre des décisions hâtives et infondées.

Enfin, les personnes motivées par l'imprévu, la nouveauté, qui aiment sortir des sentiers battus, ont vu leurs leviers de motivation s'activer. Mais ont-elles su rester dans une réponse adaptée ou se sont-elles éparpillées dans toutes les directions, entreprenant trop de choses de front et négligeant la faisabilité, les détails ou les gens?

### L'état émotionnel comme mesure

Et vous? Quelles sont les manifestations excessives de vos attitudes spontanées? S'il est plus facile de repérer les manifestations de stress chez les autres, il est plus difficile de repérer pour soi les mécanismes et le moment exact où une attitude jusque-là adéquate et positive, devient excessive et péjorative pour soi et pour les autres. Alors comment faire?

Apprenons à prendre du recul. La reconnaissance de notre état émotionnel est un excellent repère pour savoir quelle est la position du curseur sur

l'échelle. Exprimées de manière adéquate, nos attitudes spontanées nous permettent d'être habités par des émotions positives – sentiment d'accomplissement, fierté, curiosité... Exprimées de manière excessive, elles vont de pair avec des émotions négatives – agressivité, irritabilité, anxiété, sentiment d'impuissance, d'injustice...

Nous n'avons pas prise sur les circonstances, mais nous pouvons, partant de la lecture de nos émotions, identifier les éléments de la situation qui nous portent préjudice. La conscience de ces mécanismes nous aide à prendre du recul, à trouver des ajustements comportementaux et nous permet de comprendre ce qui se joue pour les autres, collègues ou équipes. Nous pourrions si besoin acquérir de nouvelles compétences pour faire face aux défis et atténuer l'expression excessive de nos attitudes.

ALINE ROBERT

CAP CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT  
PROFESSIONNEL  
WWW.CAP-PRO.CH



## EMPLOIS

**Ville de Neuchâtel**

Institution pluridisciplinaire, le Musée d'art et d'histoire de Neuchâtel (MahN) abrite de riches collections dans les domaines des arts plastiques, de l'histoire, des arts appliqués et de la numismatique.

Afin de compléter ses effectifs pour les collections de numismatique, la direction de la Culture de la Ville de Neuchâtel met au concours, pour son Musée d'art et d'histoire, un poste de

**Conservateur-trice des collections de numismatique à 50%**

**Mission** / En tant que conservateur-trice, vous assurez la direction scientifique des collections de numismatique, dans le cadre du programme et des objectifs fixés par la direction du Musée. Vous conservez, étudiez et développez les collections; vous les mettez en valeur par le biais d'expositions, de publications et d'animations scientifiques et pédagogiques. Vous collaborez aux projets transversaux du musée touchant à l'ensemble de ses missions scientifiques.

**Délai de postulation** / 16 août 2020.

Consultation des offres détaillées et postulation sur notre site internet: [www.neuchatelville.ch/offres-emploi](http://www.neuchatelville.ch/offres-emploi)

Ville de Neuchâtel, Service des ressources humaines, Rue des Terreaux 1, 2000 Neuchâtel, 032 717 71 47.

**SAINT-IMIER**  
TERRE D'ÉNERGIES

**MISE AU CONCOURS**

La Municipalité de Saint-Imier met au concours un poste d'

**Employé/e de voirie, chauffeur de poids lourds à 100%**

Le détail de l'annonce est disponible sous [www.saint-imier.ch](http://www.saint-imier.ch) > administration > offres d'emploi

Entrée en fonction: 1<sup>er</sup> octobre 2020 ou à convenir

Le dossier de candidature avec les documents usuels est à adresser au Conseil municipal, rue Agassiz 4, 2610 Saint-Imier, avec la mention «Voirie», jusqu'au 7 août 2020.

 Municipalité de Saint-Imier 4, rue Agassiz 2610 Saint-Imier  
Tél. 032 942 44 24 Fax 032 942 44 90 [www.saint-imier.ch](http://www.saint-imier.ch)

**ES CPM**  
École Spécialisée

L'École spécialisée du Centre Pédagogique de Malvilliers  
met au concours un poste d'

**Éducateur-trice social-e – 100%**

Veuillez-vous référer à l'annonce sur notre site internet:  
[www.cpmalvilliers.ch/emploi](http://www.cpmalvilliers.ch/emploi)

**FOYER**  
HANDICAP

La Fondation neuchâteloise Foyer Handicap  
met au concours le poste de

**DIRECTEUR-TRICE**

Pour prendre connaissance de l'annonce complète, nous vous invitons à consulter notre site internet [www.foyerhandicap.ch](http://www.foyerhandicap.ch)