

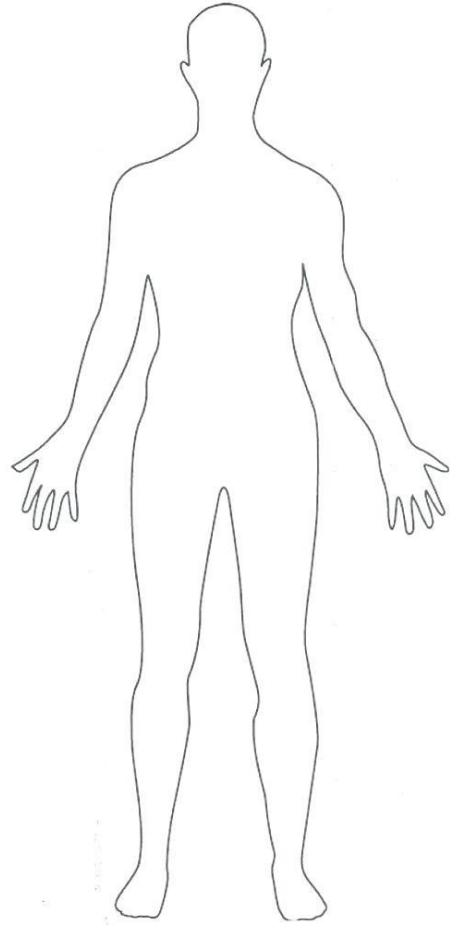
Stress & crise

Ann Sophie Morin

ann-sophie.morin@hec.ca



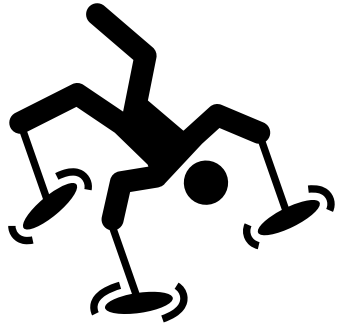
Que ressentez-vous?



Homéostasie



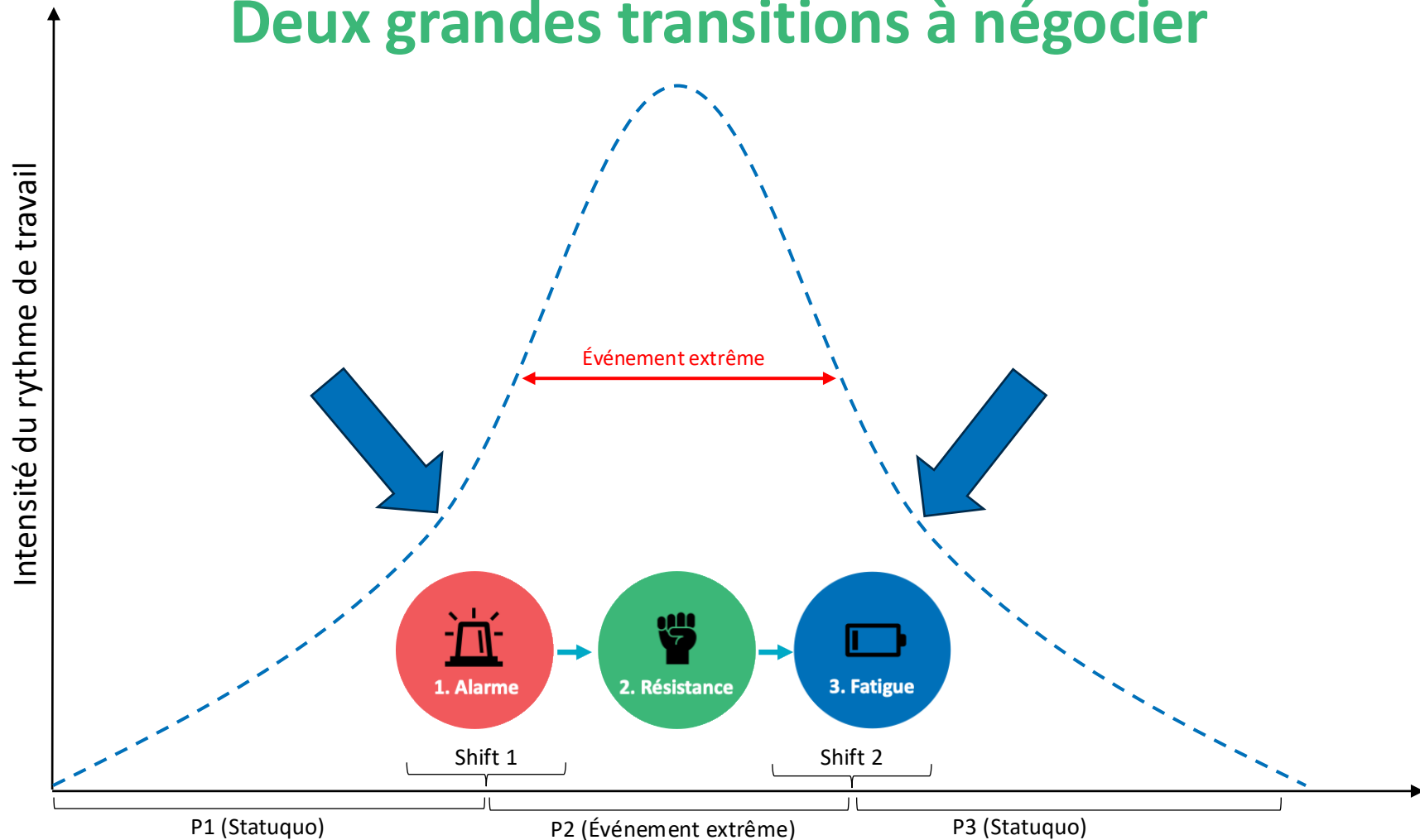
Homéostasie

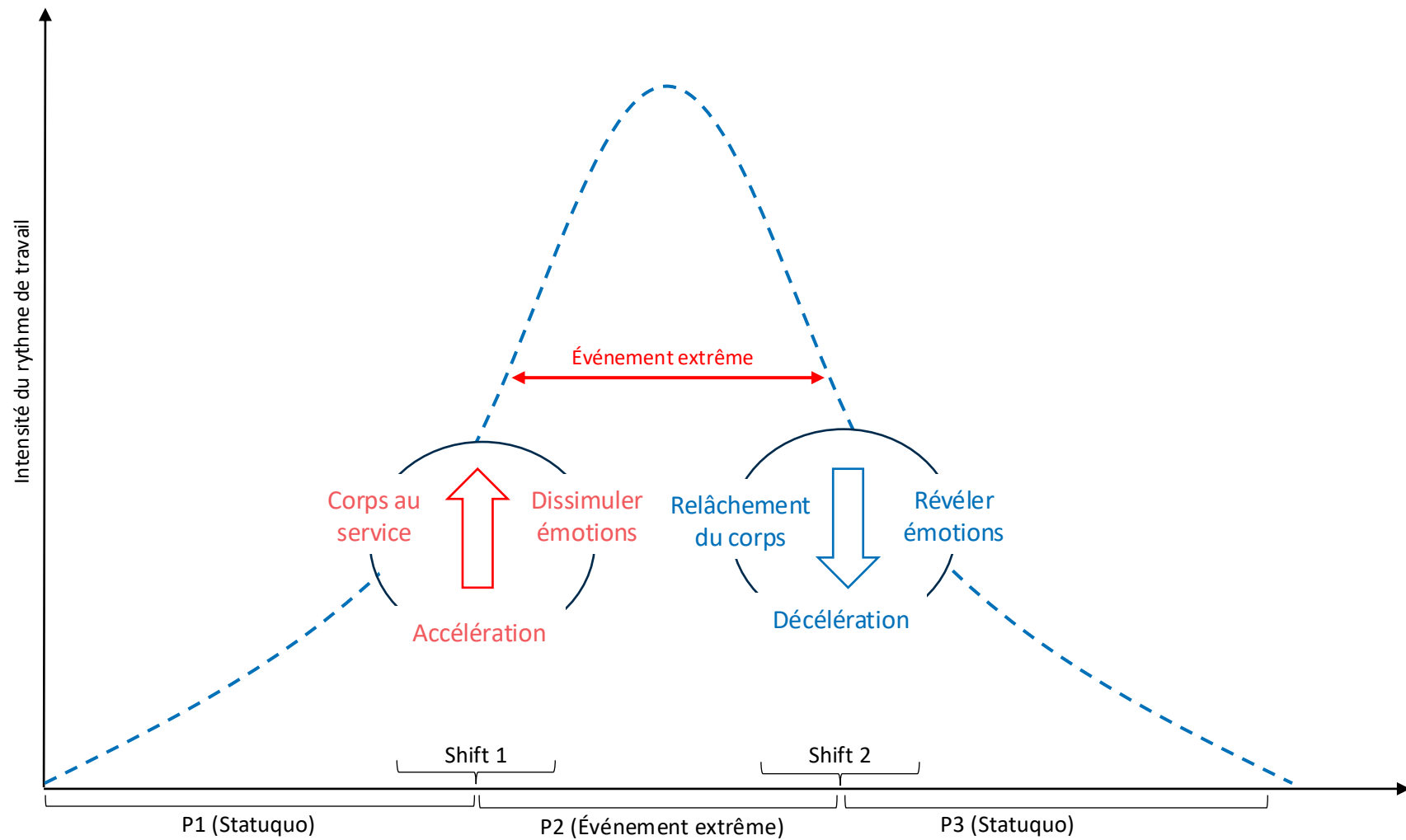


Cycle de réponse du stress

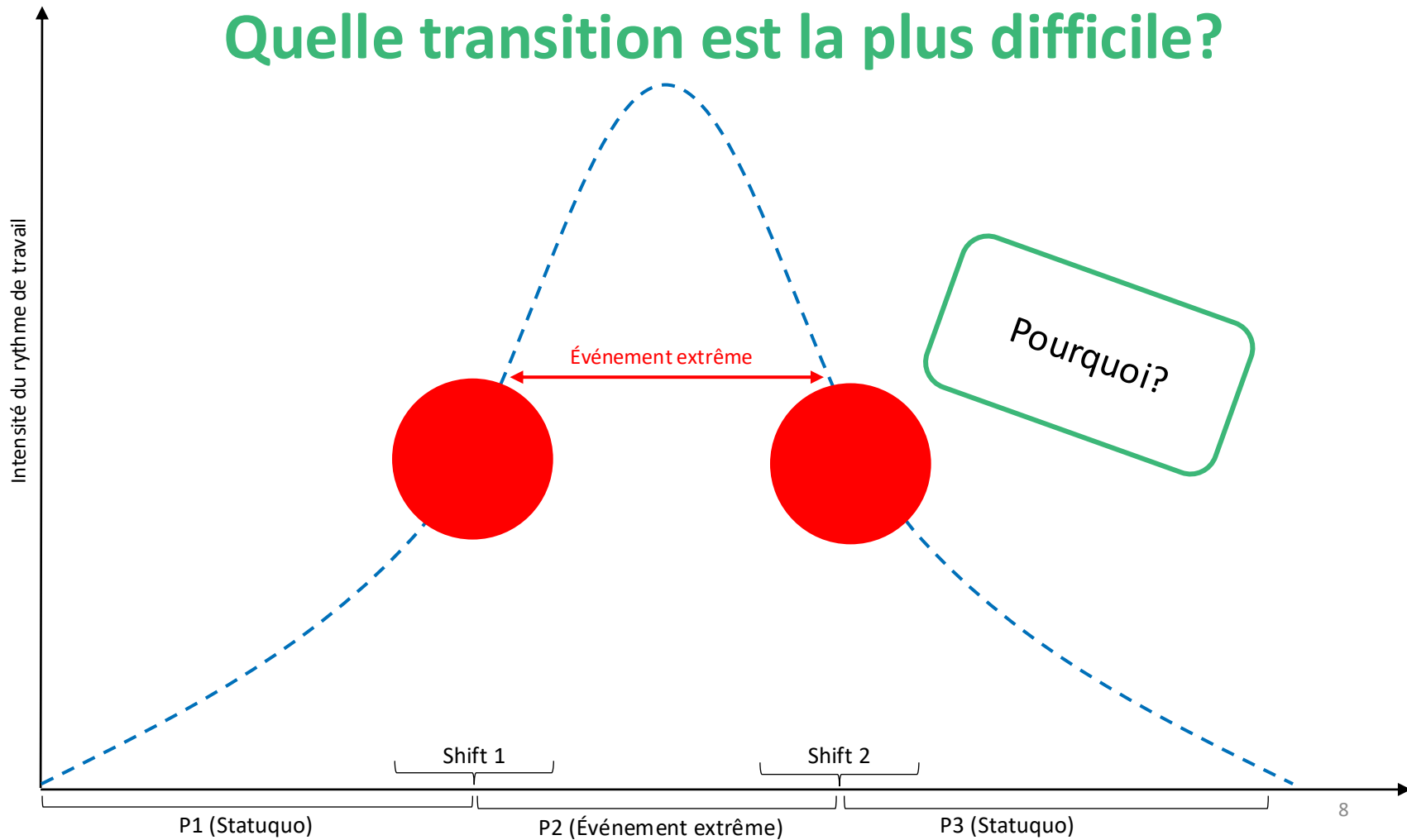


Deux grandes transitions à négocier

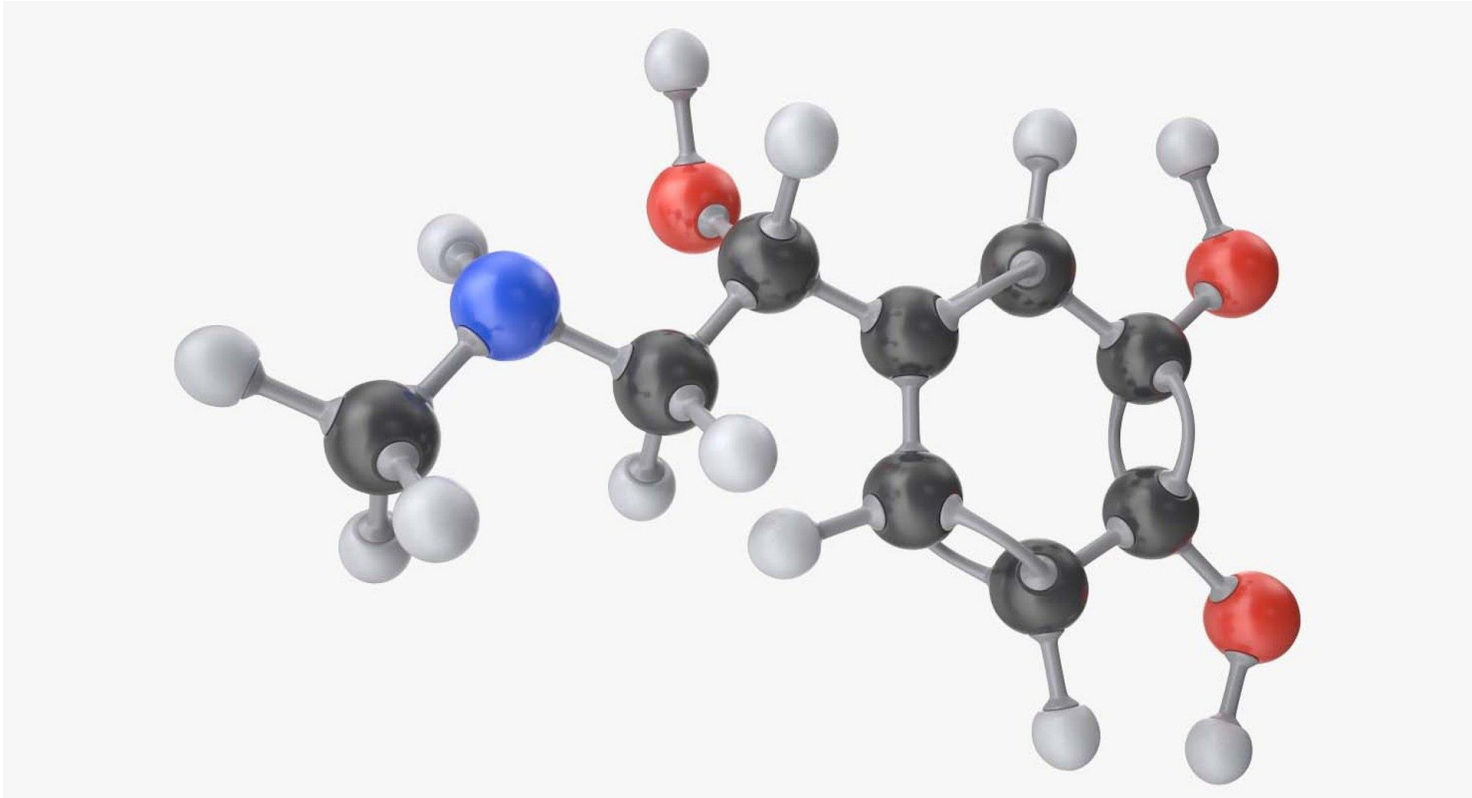




Quelle transition est la plus difficile?



Hormones 101





Quels sont les aspects **positifs** des hormones de stress pour une équipe de travail?

Effets positifs

Augmente la **force** et la **performance** dans les situations stressantes

Améliore la **vigilance** et l'état d'alerte

Améliore les **capacités de réponse rapide**

Aide les équipes à maintenir leur **concentration** pendant les moments critiques

Peut soutenir une **performance collective élevée (motivation et mobilisation)**





Quels sont les aspects **néfastes** des hormones de stress pour une équipe de travail?

Effets négatifs

Conduit à une **mauvaise communication** entre les membres de l'équipe

Augmente les **conflits** au sein de l'équipe

Diminue la **collaboration** et le travail d'équipe

Mine la cohésion sociale et la confiance

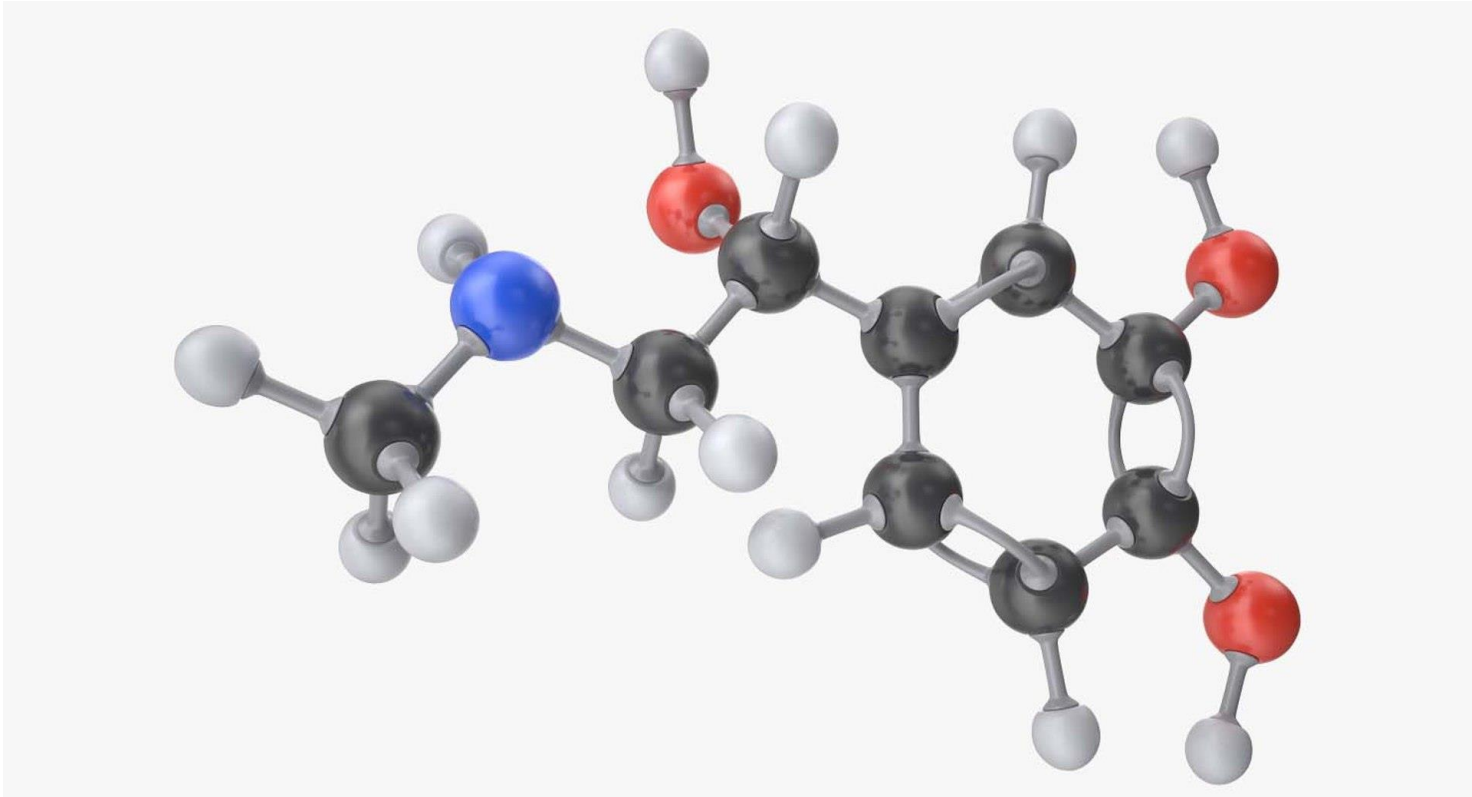
Réduit l'**efficacité collective** malgré les gains individuels



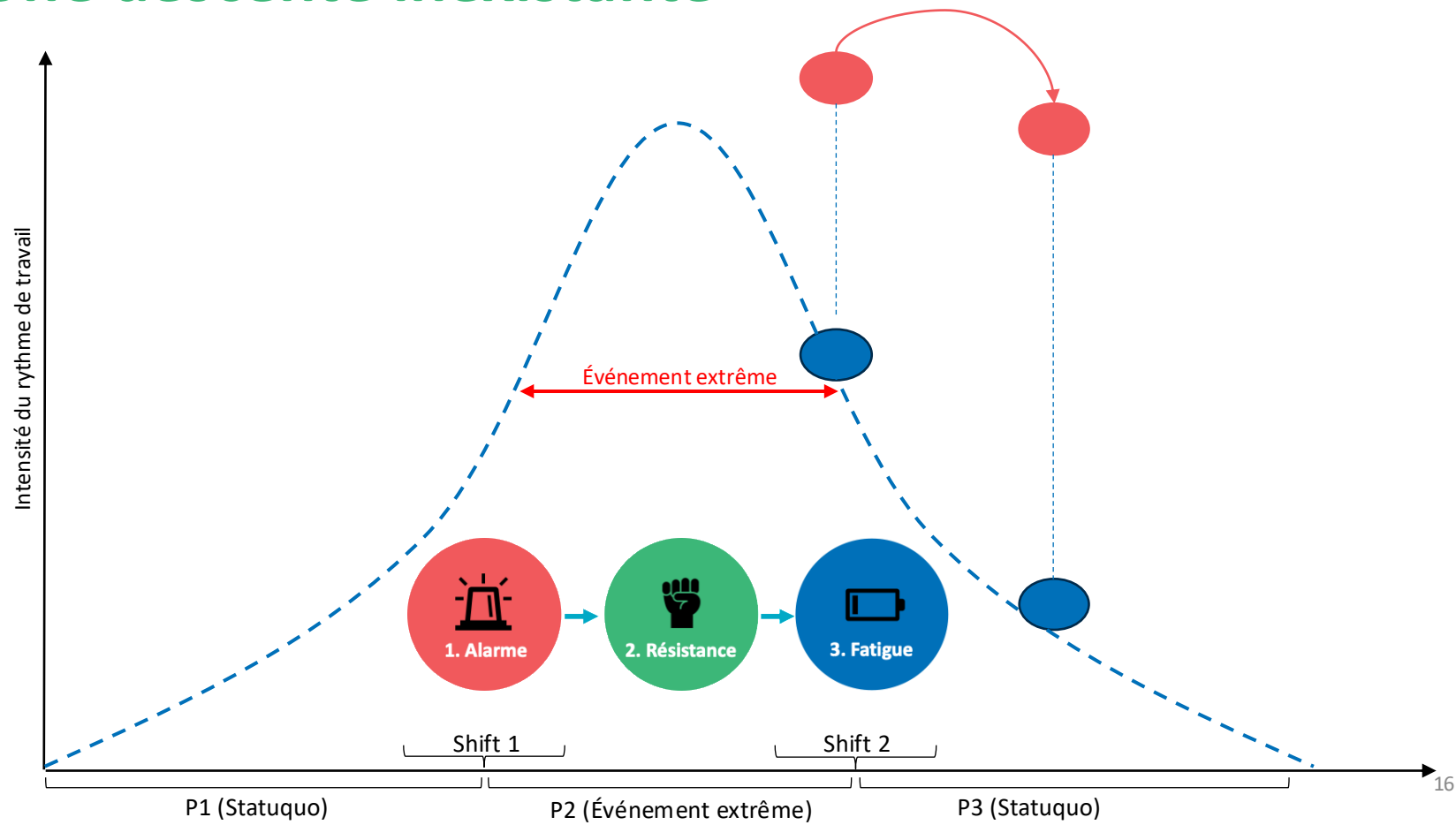
Contagion émotionnelle



L'effet pervers de ses hormones



Une descente inexistante



Une redescente inexistante...

- “Chercher” les crises
- Être sur la “go”
- Courir des marathons le weekend
- Rénovations majeurs durant les vacances
- Travail travail travail...
- Party party party...
- **Tout ce qui peut recréer le “high” du cocktail des champions**



*"Are you just going to relax
and enjoy yourself the
entire vacation?"*

Rétablissement en équipe

Comment accompagner vos équipes?



Merci

Ann Sophie Morin

ann-sophie.morin@hec.ca

