Dix petits films pour mieux faire face au stress

Chacun·e peut être confronté au stress dans la vie quotidienne. Réalisée par Promotion Santé Suisse et santépsy.ch, une série de formats courts s'appuie sur des témoignages pour proposer différentes pistes de gestion du stress.



Capture d'écran, www.rts.chConciliation de la vie privée et professionnelle, travail multitâches, exigence de performance, naissance d'un enfant ou hyperconnectivité : les sources de stress sont nombreuses au quotidien. La Fondation Promotion Santé Suisse et santépsy.ch ont ainsi réalisé « Zéro stress », une série de dix films destinés à mieux vivre le stress et ses conséquences.

Durant les cinq à six minutes de chaque épisode, des hommes et des femmes témoignent de leur vécu et rencontrent une personne ressource pour échanger autour de leurs situations. Ainsi, Amandine, employée dans la restauration découvre la vie de Guillaume, pompier à Genève. Carmine, YouTubeur vaudois se rend chez Romain, un paysan jurassien père de quatre enfants. Céline, fortement affectée par un conflit avec un supérieur, part naviguer sur le Lac Léman avec Anne-Laure. A la fin de chaque épisode, la psychologue du travail Katia Sauthier apporte son expertise scientifique et propose des pistes simples de gestion du stress. Sommeil, communication interpersonnelle, reconnaissance ou encore organisation en font partie.

Le stress a des conséquences non négligeables sur la santé psychique et physique. Les études dans le domaine, dont le Job Stress Index de Promotion Santé Suisse, montrent que son niveau global augmente en Suisse. Le développement des ressources internes et externes permet de faire face aux situations exigeantes. Selon les réalisateurs, le but de ces films est également d'offrir aux téléspectatrices et spectateurs l'opportunité de « prendre conscience de leurs ressources » et de « se constituer leur propre boîte à outils, afin d'y puiser lorsqu'elles et ils sont confronté·e·s à une situation stressante ».

Diffusés sur la RTS en décembre 2020, les dix films sont désormais visionnables en ligne, sur la plateforme « Formats courts » de la RTS.