



Faites du stress  
**votre allié**

# Faites-vous partie des 9 salariés sur 10 qui ont le sentiment d'être stressé dans leur vie de tous les jours ? <sup>(1)</sup>

Le stress est un phénomène largement répandu et considéré comme le nouveau « mal » de notre société. Mais qu'est-ce que c'est concrètement ?

Le stress se définit par la perception par une personne d'un déséquilibre entre ce qu'on lui demande et les ressources dont elle dispose pour y répondre.

Ce n'est pas une maladie en soi mais lorsqu'il est intense et qu'il dure, le stress peut avoir des effets graves sur votre santé physique et psychique <sup>(2)</sup>.

Événements de la vie, charge mentale, situation d'aidant, horaires de travail contraignants, tâches monotones et répétitives, manque de temps, d'autonomie, de reconnaissance... sont autant de raisons d'être stressé.

La grande majorité d'entre nous y est confrontée. Notamment dans la vie professionnelle, les femmes, les jeunes et les managers y sont particulièrement exposés <sup>(1)</sup>. 24 % des salariés sont même dans un état d'hyperstress c'est-à-dire à un niveau de stress trop élevé et avec des conséquences possibles sur leur santé <sup>(3)</sup>.

Ce stress a ainsi des impacts négatifs sur notre bien-être, notre capacité de concentration, notre motivation, notre efficacité et sur notre état de santé plus généralement (irritations, angoisses, troubles du sommeil, burnout, etc.) <sup>(2)</sup>.

Mais le stress n'est pas une fatalité et il est possible de le surmonter.

Alors si vous vous reconnaissez, c'est le bon moment de vous prendre en main.



(1) Source : étude du comptoir de la nouvelle entreprise – janvier 2019 : 9 salariés sur 10 se disent stressés « au moins parfois » dans leur vie de tous les jours.

(2) Source : INRS.

(3) Source : Cabinet Stimulus novembre 2017.

# Pourquoi une application contre le stress ?

Malakoff Humanis vous propose l'application Coach et Moi\*, pour vous accompagner dans une meilleure gestion de votre stress.

Élaborée avec une start-up partenaire, spécialisée dans l'e-santé, **(Coach et Moi)** réunit le meilleur de la technologie et de l'humain pour vous offrir une expérience de coaching unique.

**(Coach et Moi)** vous aide à réguler vos tensions, à favoriser votre bien-être et à agir immédiatement - et dans la durée - sur votre stress.

## Comment ?

Grâce à un questionnaire validé scientifiquement, **(Coach et Moi)** vous permet d'identifier votre niveau de stress.

Vous identifiez ensuite les principales sources de celui-ci, qu'elles soient professionnelles ou personnelles, et personnalisez vos programmes selon votre profil et vos préférences.

Chaque programme vous propose des conseils d'experts et des exercices adaptés et développés par des spécialistes.

Vous découvrirez différentes méthodes et choisirez celle qui vous convient le mieux parmi le yoga, la méditation, la relaxation, la cohérence cardiaque, la sophrologie...

## Le plus de Coach et moi

Vous souhaitez être accompagné ?

Nous vous proposons d'échanger par téléphone avec nos conseillers. Ce sont des professionnels de santé, qui sont à même de vous guider dans la prise en main de votre stress.

## COVID-19

Des programmes spécifiques ont été élaborés pour répondre aux problématiques liées au Covid 19 et vous accompagner dans ce contexte exceptionnel. Selon vos besoins, votre conseiller pourra vous orienter vers un soutien psychologique.

\* La confidentialité et la sécurité des informations sont garanties via un hébergeur certifié de données de santé.

# COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

1

Téléchargez  
l'application sur le  
Google Play Store  
ou l'App Store



Coach et Moi

2

Créez votre compte en quelques clics

3

Évaluez votre niveau de stress et  
établissez votre premier programme  
d'exercices

4

Prenez rendez-vous avec un conseiller  
dédié pour vous accompagner à  
atteindre vos objectifs

ET SI L'ON VOUS  
DONNAIT LES MOYENS  
DE MIEUX GÉRER  
VOTRE STRESS ?

(Coach et Moi)

est un service inclus  
dans le contrat santé  
ou prévoyance de  
votre entreprise.



MH-12063\_2001-COACH-ET-MOI\_depliant-salaries - © AdobeStock - Document non contractuel



SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

Malakoff Humanis Expertis - Société par action simplifiée au capital de 13 000 000 €

Siège social : 21 rue Laffitte 75009 Paris. N° RCS Paris : 388 952 350.

Une société du groupe Malakoff Humanis - 21 rue Laffitte 75009 Paris.

[malakoffhumanis.com](http://malakoffhumanis.com)