

Dans le cadre d'une émission de télévision consacrée au stress, nous recherchons des personnes qui souhaiteraient partager leur expérience liée au stress dans des situations de travail ou de la vie quotidienne. L'idée étant ensuite de proposer des solutions à l'aide d'experts pour s'adapter au mieux à ces situations stressantes.

N'hésitez pas à nous contacter si l'une des situations suivantes vous parle, ou pourrait parler à l'un-e de vos proches :

- Stress lié au multitasking. Une personne qui peine à gérer plusieurs tâches simultanées. Elle a peur d'être dépassée, de perdre le contrôle.
- Stress lié aux technologies de l'information, à l'hyperconnectivité et aux réseaux sociaux. Une personne qui a du mal à gérer le temps qu'elle passe sur les diverses plateformes. Malgré son attirance pour les réseaux sociaux, elle estime que ces derniers sont des générateurs de stress.
- Stress lié à un rythme de travail accéléré, time management. Une personne qui, dans le cadre de son travail, doit constamment agir rapidement et dans l'urgence. Elle est stressée car elle n'arrive pas à bien « recharger ses batteries ».
- Stress lié à une exigence de performance et à une peur de décevoir : une personne qui ressent une forte pression sociale en raison de l'injonction à la réussite (à la fois au travail, en famille dans ses loisirs, sa formation...) c'est un stress général, une pression d'être parfait en tout, liée à la «culture de la réussite ».
- Stress lié au climat professionnel, au manque de reconnaissance au travail. Une personne qui se trouve face à un supérieur qui dysfonctionne, ce qui lui cause beaucoup de stress. Il souhaite réussir à instaurer un climat de travail plus sain.
- Stress lié aux enfants en bas-âge et aux obligations familiales. Un couple qui vient d'avoir un enfant. Ils sont anxieux car ils ne savent pas encore exactement comment ils vont réussir à s'organiser entre enfant(s), travaux respectifs et tâches ménagères.
- Stress lié à des horaires irréguliers. Une personne qui va débiter un nouvel emploi avec des horaires irréguliers, il est stressé par ce nouveau mode de fonctionnement.
- Stress lié aux insécurités d'un changement vie. Une personne qui est en train de divorcer. Elle est stressée par ce changement de vie radical.
- Stress lié à la conciliation vie professionnelle / vie privée. Une personne qui doit faire preuve de beaucoup de flexibilité dans son travail et a du mal à concilier vie professionnelle et vie privée dans un équilibre qui lui convient.

- Stress lié aux difficultés économiques. Une personne qui s'inquiète de sa situation économique

Durée du tournage : 1-2 heures le 18 ou le 19 août et une journée entière en septembre (date encore à définir).

Vous pouvez nous écrire à l'adresse suivante : **ensemble@nous-production.ch**