

Stress au travail

Des actions pour mieux le gérer au quotidien

Quelques chiffres :

- 65% des salariés français se sentiraient exposés au stress¹
- En France, le stress coûterait au minimum chaque année entre 2 et 3 milliards d'euros à la société (coûts dus à l'absentéisme, aux dépenses de santé ...)²
- Selon l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au Travail, le stress serait responsable de 50 à 60% des journées de travail perdues

Qu'est-ce que le stress au travail ?

Le stress est une réaction normale d'adaptation de notre organisme à une situation ponctuelle de pression ou de contrainte qui va enclencher une séquence de réactions physiologiques et psychologiques. On distingue le stress aigu, qui nous permet de faire face à une situation et dont les symptômes disparaissent une fois que la situation stressante s'est arrêtée, du stress chronique. Le stress aigu nous permet de nous adapter à un contexte imprévu ou inhabituel : attente particulière d'un client ou d'un collaborateur, situation urgente ... Le stress chronique s'installe quand les symptômes du stress se maintiennent dans la durée, notamment quand une personne doit effectuer une charge de travail importante face à laquelle elle a le sentiment d'avoir peu d'autonomie. Les dossiers s'accumulent, il devient difficile de les conduire à leur terme ... Cela peut alors mener à l'impression d'être continuellement dépassé, de perdre le contrôle de sa vie et de ne pas être en mesure de répondre aux demandes.

Le stress ; pourquoi faut-il agir ?

Le stress chronique a des conséquences nocives pour la santé des personnes qui en souffrent et peut avoir nombre de conséquences psychologiques (épuisement, burnout, anxiété généralisée, épisode dépressif, agressivité, isolement social ...) et physiologiques (hypertension, douleurs, maladies cardiovasculaires ...). Dans le milieu professionnel, l'investissement des personnes en souffrance diminue, elles sont malheureuses sur leur lieu de travail et ont l'impression de ne pas pouvoir faire face aux demandes qui leur sont faites. Il est donc capital de savoir repérer le stress chronique et de construire un environnement qui en protégera vos collaborateurs.

Quelles sont les pistes pour mieux gérer le stress au travail ?

Plusieurs méthodes, qui sont complémentaires, existent pour prévenir et traiter le stress au travail : relaxation et méditation, affirmation de soi, exercice ... On augmente aussi le sentiment de bien-être au travail en construisant un environnement favorisant la communication et l'expression des

¹ <http://www.anact.fr/portal/pls/portal/docs/1/12268380.PDF>

² <http://www.inrs.fr/accueil/dms/inrs/PDF/cout-stress-professionnel2007.pdf>

difficultés. Ces méthodes reposent sur des techniques que nous pouvons vous aider à mettre en place au cours de modules de formation centrés sur les points suivants : repérer le stress chronique, agir et le prévenir.

Quels bénéfices pour l'entreprise ?

L'apprentissage de la gestion et de la prévention du stress conduit à des bénéfices tant individuels que collectifs.

- Bénéfices individuels : sentiment de bien-être et de contrôle de son environnement de travail, diminution des risques de pathologies liées au stress et de leurs conséquences pour l'entreprise (arrêts de travail, burnout ...), augmentation de l'efficacité au travail ...
- Bénéfices collectifs : meilleur climat professionnel, accroissement des possibilités d'expression et de compréhension, amélioration de la communication, renforcement de l'esprit d'équipe ...

Pour aller plus loin dans la compréhension des enjeux du stress au travail :

<http://www.travailler-mieux.gouv.fr/Stress-les-risques-psychosociaux.html>

<http://www.inrs.fr/>

<https://osha.europa.eu/fr/topics/stress>

[Liens à insérer sous forme d'hypertextes]

Thibaut Josse
Psychologue clinicien