



Le Stress au Travail

C'est un état physique et mental que l'on ressent lorsqu'il y a déséquilibre entre ce qui est demandé de faire et les ressources dont on dispose pour y répondre.

Les domaines

■ CONTENU

On se sent surchargé de travail, les tâches semblent monotones, on manque de challenge.

■ ORGANISATION

On trouve le travail mal réparti ou nos tâches pas suffisamment claires, on a peu de pause, les objectifs ne sont pas clairement définis.

■ RELATIONS

On ne se sent pas assez soutenu ou reconnu de la part de la hiérarchie, on ressent des conflits interpersonnels.

■ ENVIRONNEMENT

On travaille dans le bruit, dans des espaces qui ne sont pas adaptés, il y a un risque vital en cas d'erreur, on rencontre des difficultés financières.

UN SALARIÉ SUR TROIS DÉCLARE SOUFFRIR DE TROUBLES LIÉS AU STRESS AU TRAVAIL.

Les symptômes

COMPORTEMENT	PHYSIQUE	ÉMOTION	COGNITIF
L'employé a des vertiges, des tremblements, il se sent fatigué, il a mal à la tête et a parfois l'impression que sa poitrine est oppressée	Il est fatigué, son sommeil est perturbé. Il souffre de tensions musculaires. À terme, il risque de souffrir de troubles musculo-squelettiques, d'avoir un accident du travail.	Il est nerveux, il est angoissé, triste, il ressent un sentiment de mal-être, d'usure. À terme, son stress peut déclencher un trouble anxieux ou dépressif.	Il a du mal à rester concentré, attentif, ses erreurs et ses oublis sont plus fréquents

Les conséquences

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absentéisme • Turn-over • Accidents du travail | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réorganisation des services • Remplacement • Recrutement | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminution de la productivité et de la créativité • Baisse de la motivation | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atteintes à l'image de l'entreprise • Tensions entre les employés |
|--|--|--|--|

Nos conseils

- Apprendre à gérer son temps et à s'organiser
- Dormir suffisamment
- Pratiquer une activité physique régulièrement
- Veiller à avoir une alimentation équilibrée
- S'accorder des moments plaisirs chaque jour
- Passer du temps avec ses proches
- Éviter le tabac et l'alcool
- En parler
- Apprendre à dire «non»

Ce que peut faire l'entreprise

- Recueillir les indicateurs de stress dans son entreprise
- Mettre en place un groupe de pilotage en interne
- Réaliser un diagnostic : identifier les sources de stress et leur impact sur les employés (questionnaires, entretiens, observations, analyse d'indicateurs)
- Mettre en œuvre un plan d'action et des actions concrètes
- Évaluer les résultats et s'engager dans la durée