



La gestion du stress au travail

Quelques chiffres de la santé

Les troubles psychologiques sont le 2^{ème} problème de santé le plus important, après les troubles musculo-squelettique (25%).

Dans la population générale, on sait que les troubles psychologiques sont de l'ordre de **10 à 20%**. Environ **50%** ces troubles sont des **dépressions**.

Il n'y a pas de diagnostic de burnout, cela constitue une dépression, qui serait la conséquence d'un **stress professionnel chronique**, assez similaire à du surentraînement chez les sportifs.

Le stress c'est...

«Un état de stress survient lorsqu'il y a **déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes** que lui imposent son environnement et la **perception qu'elle a de ses propres ressources** pour y faire face... les effets du stress affectent également la santé physique, le bien être et la productivité.»

Définition de l'agence européenne pour la sécurité et la santé au travail.

Les sources du stress I

Gestion du temps: trop de choses à faire pour le temps à disposition, course contre le temps

Quantité et la diversité des choses à faire

Relations difficiles ou conflictuelles avec les autres:
40 % des employés se déclarent prêt à changer d'emploi (harcèlement, mobbing)

Pression de réussir: le discours devant les invités, l'entretien professionnel, le match de tennis... culte de la performance, invasions (mails, téléphone), petits tracasseries quotidiens

Les sources du stress II

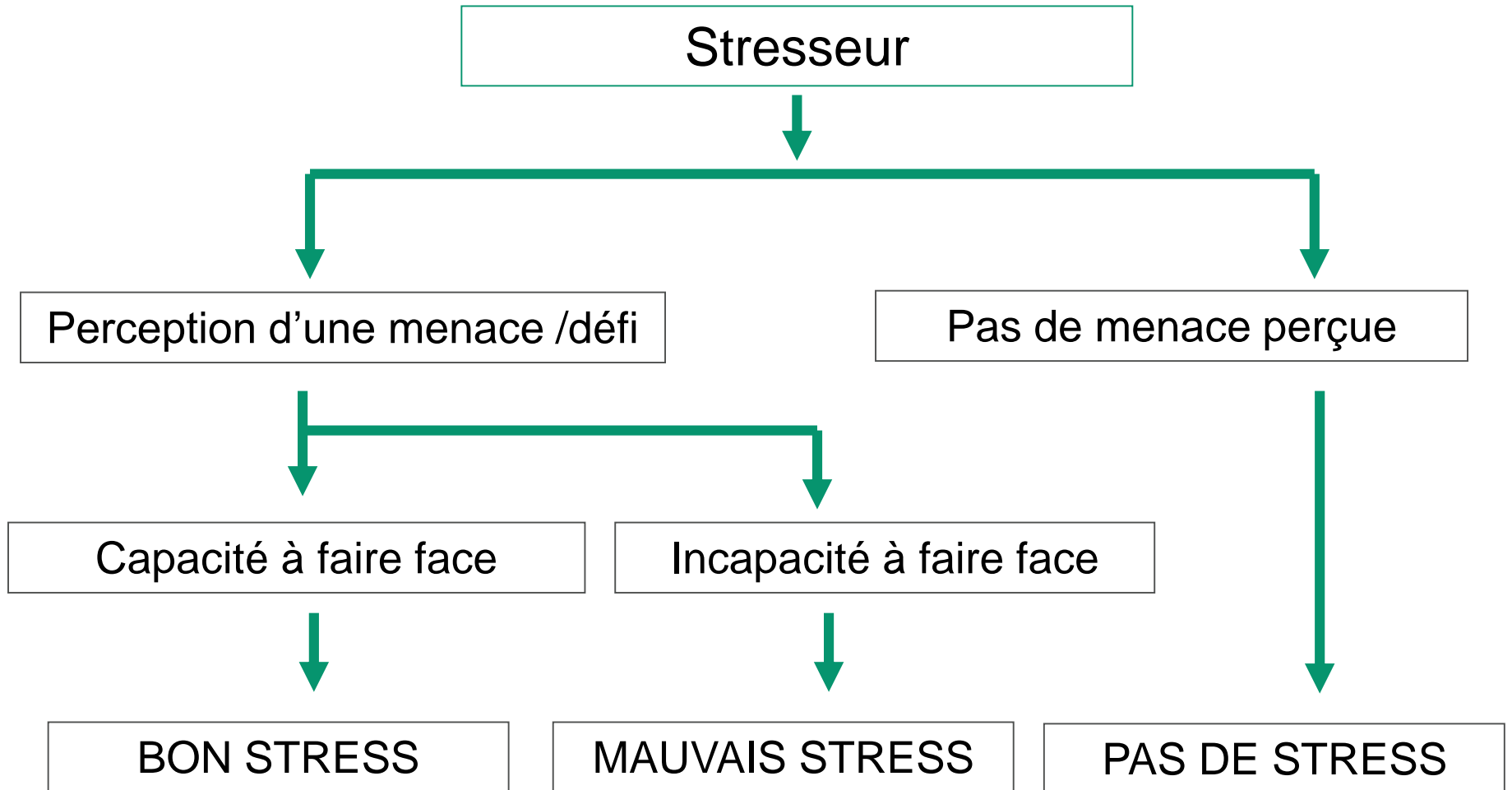
Pressions qu'on se met soi-même: je dois tout finir, je dois tout faire parfaitement bien, «je dois, il faut»...

Environnement de plus en plus exigeant: open-space, horaires, connexion permanente. En 2014, **25% des cadres ne déconnectent jamais => conséquences sur la vie personnelle.**

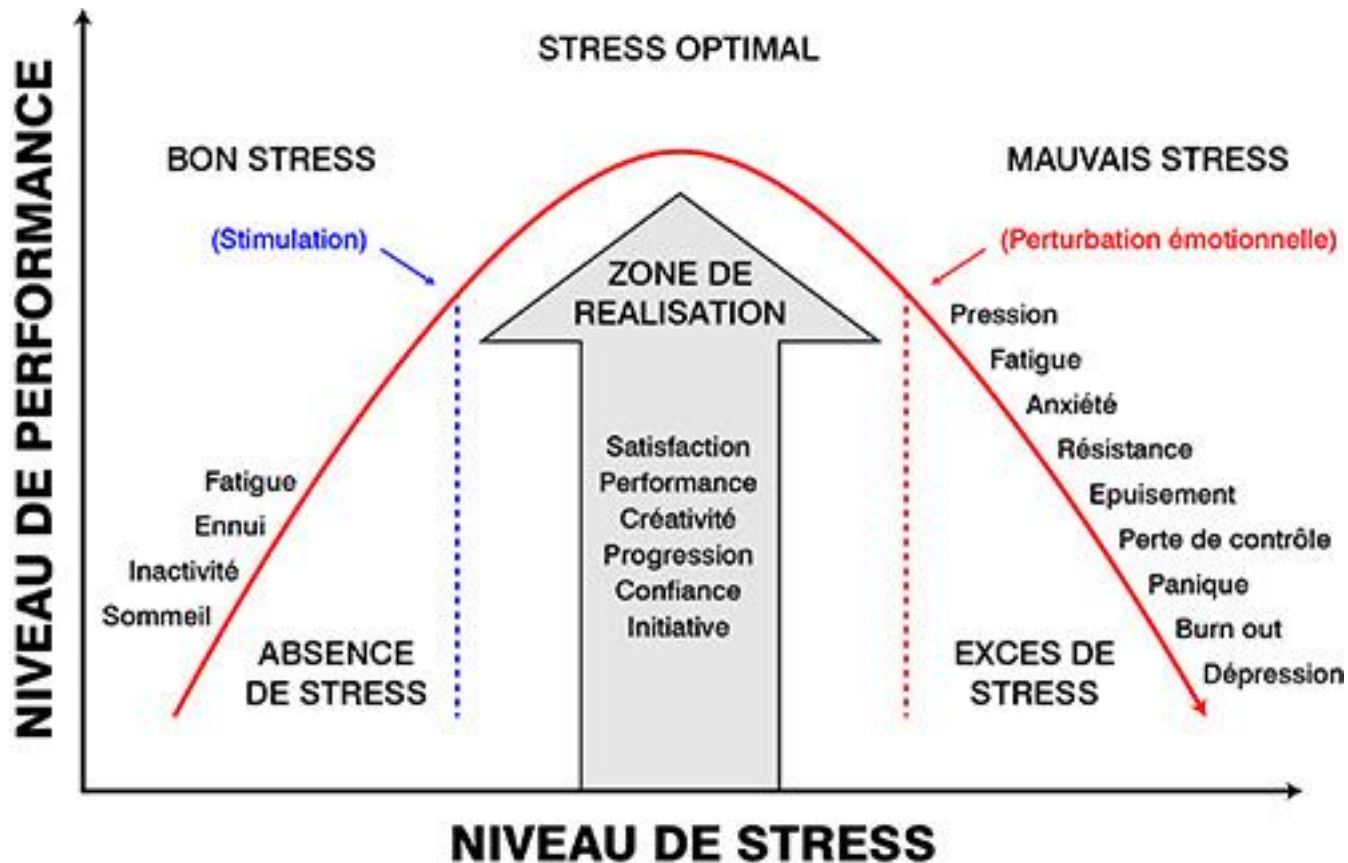
Changements incessants: plus on peut prévoir, mieux on gère.

Frustration: besoin de reconnaissance sociale, d'être payé en retour pour tous nos efforts. Culte du négatif: on est facilement très critique, mais les compliments sont nettement plus rares.

Modèle de stress transactionnel de Lazarus & Folkman, 1984



La courbe de la performance



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

Théorie de Fuchs & Klaperski, 2012

L'activité sportive permet:

- **De réduire les stressseurs psychosociaux:** faire du sport en groupe permet de diminuer l'isolement social et donne un sentiment d'appartenance.
- **D'augmenter les ressources:** renforcement des ressources personnelles et sociales (sentiment de compétence et soutien social) ce qui diminue le stress perçu.
- **Time-out effect:** l'activité physique permet de stopper les ruminations mentales, diminue le cortisol, aide à la régénération après une grosse charge de stress. Ce qui va aussi aider à lutter contre la dépression.

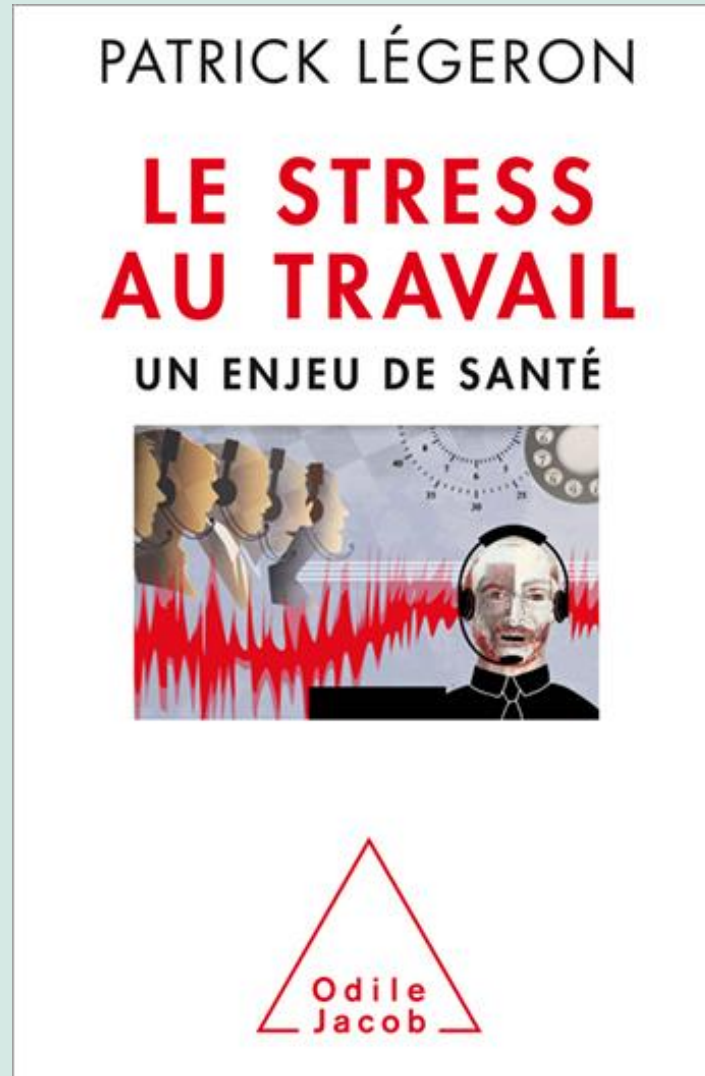
Comment gérer son stress? Quelques pistes....

- 1. La situation, l'organisation du travail:** mettre des priorités, fixer des plages de repos, refuser certaines choses, nouvelle organisation, renforcements positifs...
- 2. Mes réactions:**
 - Physiologiques: Se calmer rapidement
 - Cognitives: voir les choses différemment, remettre en question ma manière de penser, relativiser et dédramatiser
 - Comportementales: essayer de faire autrement, s'affirmer
 - Émotionnelles : relaxation, yoga, méditation...
- 3. Favoriser ma résistance au stress:** Pratiquer des activités qu'on apprécie, prendre du temps pour soi ce qui favorise les émotions positives

Etapes de la gestion du stress

1. **Connaître les mécanismes du stress et son fonctionnement individuel**
2. **Apprendre à reconnaître ses signaux de stress**
3. Arriver à dire «stop» et se calmer
4. Réfléchir aux moyens d'action possible
5. Appliquer mes stratégies **!!! Une chose après l'autre !!**
6. Evaluer les résultats de mon action
7. Pratiquer des activités nourrissantes

Pour aller plus loin



Merci pour votre attention !

Contact:

guillaume.betrisey@crr-suva.ch