

Les objectifs

Le site www.stressnostress.ch s'adresse aux collaborateurs, aux cadres et aux responsables des ressources humaines.

Ce programme axé sur l'information et la sensibilisation permet de

- distinguer stress pathologique et défi motivant;
- détecter les symptômes du stress à temps;
- déterminer ses causes;
- définir des mesures.

Il est ainsi possible de débiter le processus de réduction et de prévention du stress.

Le stress – juste un mot à la mode?

On entend souvent que le stress n'est qu'un mot à la mode auquel il ne faut pas accorder beaucoup d'importance.

- Effectivement, le mot stress est souvent employé pour évoquer des petits soucis. En vérité, le stress est un état de surcharge sérieuse et permanente ou récurrente.

On entend aussi que le stress permet de rester compétitif dans un univers fortement concurrentiel.

- C'est tout le contraire: le stress pathologique diminue ou détruit les ressources matérielles et humaines. Seuls des collaborateurs en bonne santé et non stressés sont en mesure d'être suffisamment performants pour affronter la concurrence.

Association stressnostress.ch

Président: Prof. Ivars Udris, Ecole polytechnique fédérale, Zurich, Zentrum für Organisations- und Arbeitswissenschaften

Vice-président: Margot Vanis, lic.phil., Secrétariat d'Etat à l'économie seco, Zurich

Membres du comité: Prof. Brigitta Danuser, Société suisse de médecine du travail (SSMT), Lausanne
Prof. Norbert Semmer, Université de Berne, Institut de psychologie
Daniel Habegger, lic.phil., Fédération suisse des psychologues (FSP), Berne

Observateur permanent: Dr Ruedi Rüegsegger, Caisse nationale d'assurance en cas d'accident Suva, Lucerne

Contact: Association stressnostress.ch, c/o Fédération suisse des psychologues (FSP), Choisystr. 11, Case postale, 3000 Berne 14
info@stressnostress.ch

Le site internet de réduction et de prévention du stress au travail

stressnostress.ch

Le programme www.stressnostress.ch s'adresse aux employeurs comme aux collaborateurs.

- En Suisse, les pertes économiques liées aux conséquences pathologiques du stress s'élèvent à 4,2 milliards de francs par an (étude du seco, 2000)
- 44 % de la population active admet souffrir d'une charge psychique trop élevée au travail (Enquête suisse sur la santé, ESS 2002)

«La prévention du stress est bénéfique pour tous, y compris pour les employeurs.» Prof. Ivars Udris, EPF Zurich



Les symptômes

Au travail: manque de concentration, problèmes de perception, pertes de mémoire, pensées négatives, tensions, méfiance générale, maladresses et accidents plus fréquents, baisse des performances, augmentation de la consommation de tabac et d'alcool, démission interne, fluctuations de personnel, etc.

Au niveau physique et psychique: maux de ventre, irritabilité, étourdissements et palpitations, insomnies, sensation d'abattement, impression d'être dépassé par les événements, angoisses, etc.

Les causes

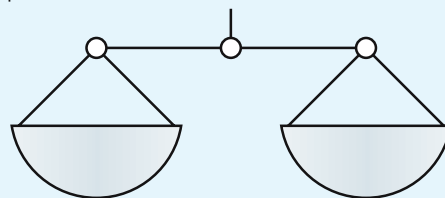
Le stress n'est pas seulement dû à une surcharge de travail. Ses causes sont multiples et les liens de cause à effet complexes. Il est cependant nécessaire de les analyser précisément pour pouvoir mettre au point des mesures de réduction du stress. Parmi les causes possibles, on peut citer:

- **Des exigences professionnelles inadaptées:** p. ex. une surcharge de travail permanente dont il est impossible de venir à bout même en travaillant beaucoup.
- **Une conduite inadaptée du personnel:** p. ex. un comportement autoritaire des supérieurs qui ne respectent pas les collaborateurs et ne les intègrent pas aux processus. Parfois aussi, les supérieurs ne suivent aucune ligne directrice et ne soutiennent pas leurs collaborateurs lorsque c'est nécessaire.
- **Une collaboration insuffisante:** il n'y a ni temps ni place pour des relations humaines normales. L'individualisme est encouragé. Les conflits ne sont pas résolus.
- **Des exigences personnelles trop élevées:** le collaborateur est perfectionniste dans tous les domaines. Il refuse ses faiblesses, cherche l'approbation de tous et évite les conflits.

Le stress, c'est quoi?

Nous sommes tous en conflit permanent entre ce que l'on attend de nous et les réponses que nous pouvons apporter à ces attentes grâce à nos ressources personnelles. Lorsqu'il y a inadéquation entre les attentes des autres et nos ressources personnelles, il existe deux types de réactions:

- Certains s'adaptent, en travaillant plus longtemps par exemple.
- D'autres cherchent à changer la donne en poussant leur supérieur à confier le travail à une autre personne.



😊 Tant que nous voyons une possibilité de résoudre les déséquilibres passagers, nous considérons la situation comme un défi positif qui peut être relevé avec succès et nous permet de faire nos preuves.

☹ Lorsque ce processus d'adaptation ne fonctionne pas, nous nous retrouvons en situation de stress. Si le déséquilibre est perçu comme menaçant et que l'équilibre paraît impossible à rétablir, la situation de stress est vécue de manière très négative.

De l'observation à la prise de mesures concrètes

1. **Détecter les symptômes du stress chez soi et chez les autres.**
2. **Déterminer les causes en analysant la situation ou en interrogeant la personne concernée.**
3. **Prendre des mesures visant à réduire et à prévenir le stress.**

Mesures de réduction et de prévention du stress

1. Au niveau de l'organisation et de la conduite du personnel

Sur le site www.stressnostress.ch les cadres trouveront des propositions de mesures visant à réduire et à prévenir le stress mais aussi à optimiser l'utilisation des ressources de leurs collaborateurs. Tous les collaborateurs et les supérieurs doivent être intégrés dans le processus de planification, de réalisation et de contrôle des mesures. Certaines d'entre elles sont uniques, directes et immédiatement réalisables. D'autres sont axées sur le long terme. Il est judicieux de faire appel à des spécialistes pour encadrer ces processus.

Les mesures visent deux objectifs:

- Supprimer et éviter les situations permanentes de surcharge ou de manque de travail, supprimer les problèmes de collaboration et de conduite.
- Promouvoir la responsabilisation et le dialogue ainsi qu'un climat de travail sain et encourager la formation et le développement. Des collaborateurs qui se sentent bien à leur poste et qui aiment leur travail gèrent mieux le stress.

2. Mesures individuelles

Nous pouvons tous contribuer à améliorer la situation. Le site internet www.stressnostress.ch propose des solutions pour réduire et prévenir le stress au quotidien: apprendre à se détendre, mieux s'organiser, gérer les objectifs, faire du sport, etc.