

STRESS AU TRAVAIL COMMENT LUI RÉSISTER ?

Retrouver son travail après les vacances, c'est parfois en retrouver le stress. Or près d'un salarié sur cinq estime que sa santé est affectée par des problèmes de stress d'origine professionnelle. Le phénomène n'épargne aucun secteur d'activité, un coût pour l'entreprise et un coup pour la santé.

Depuis une vingtaine d'années, le stress est devenu un problème majeur de santé au travail. « Le stress d'origine professionnelle est un véritable danger sous sa forme chronique et excessive. Être en permanence sous pression crée de la souffrance. Le corps n'a plus de défenses pour résister », résume Fabrice Guez, fondateur de la Société française de prévention et de gestion du stress. Face à une menace ou à un enjeu important, le corps réagit naturellement en libérant des hormones. Certaines lui apportent de l'oxygène – elles ont pour effet d'augmenter la fréquence cardiaque, la tension

et la température – et d'autres de l'énergie (du glucose). Mais si la situation stressante dure ou s'intensifie, l'organisme fonctionne alors en sursystème. Des signes d'alerte, de forme et d'intensité variables, peuvent apparaître en quelques jours : troubles du sommeil, anxiété, douleurs dorsales, musculaires ou gastriques, migraines, etc. Les défenses immunitaires finissent par s'épuiser et de véritables maladies par s'installer comme des troubles musculo-squelettiques (première cause de maladie professionnelle en France), des problèmes cardiovasculaires, gastriques ou dermatologiques, des dépressions, etc. « Peu de gens sont attentifs à leurs sensations corporelles. Il est fondamental de repérer tout signe d'alerte. Il ne faut pas les laisser s'installer ni attendre de craquer », conseille

Anne-Carole Delhommeau, psychosociologue.

Agir à la source

Productivité accrue, réduction d'effectifs, intensification et surcharge de travail, conflits, manque de soutien ou de reconnaissance, organisation complexe... Le travail évolue et les risques professionnels aussi. Un exemple : 89 % des salariés ont le sentiment de devoir travailler trop vite. « Certaines situations sont beaucoup plus stressantes : les situations dans lesquelles la pression est importante et où, dans le même temps, la personne a le sentiment d'un faible contrôle », explique Fabrice Guez. Demander à être associé aux prises de décision ou à la planification des tâches, parler à son supérieur hiérarchique de responsabilités qui ne seraient pas clairement définies, évoquer une formation si nécessaire... Telles sont les principales recommandations de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail aux salariés stressés. « Toutes les situations de changement, (évolution de poste, nouvelle direction, fusion...), d'incertitude et d'imprévisibilité favorisent le stress. Idéalement, il est recommandé d'agir sur soi-même, sur ses partenaires professionnels ainsi que sur les facteurs organisationnels », complète Anne-Carole Delhommeau. Par exemple, pour un retour de vacances réussi, préparez le terrain : prévoyez une délégation des dossiers et un sas de décompression de quelques jours sans trop de rendez-vous à votre retour et dites-vous que nul n'est irremplaçable ! Interrogez-vous sur l'origine de votre stress professionnel. Est-ce le contexte, l'organisation de l'entreprise ou les relations dans l'équipe ? La vie en collectivité repose effectivement sur un équilibre précaire et il faut savoir accepter les différences de point de vue. « Il est normal d'avoir des conflits. Il faut apprendre à les repérer, à sortir du non-dit puis à les traiter avec



Prendre un bon bain chaud.

Bien dormir est la clé d'une bonne récupération.

Faire de la marche à pied, le mieux en pleine nature.

Les massages permettent souvent de retrouver rapidement un bon équilibre.

Relaxation, gymnastique, sophrologie, yoga, les techniques ne manquent pas pour être à l'écoute de son corps.

Le vélo élimine les mauvaises toxines générées par le stress.

QUELQUES TRUCS CONTRE LE STRESS

empathie. Le soutien social est une forme de reconnaissance, une véritable arme anti-stress », conseille Anne-Carole Delhommeau.

S'armer au quotidien

Après une journée de travail sous tension, pensez à décompresser. Une bonne respiration, un bain chaud, dix minutes de lecture ou un sommeil de qualité (en respectant ses rythmes biologiques) peuvent suffire. Une activité physique modérée (la marche à pied, le vélo, la natation...) est également un excellent moyen de « consommer » une partie des molécules toxiques sécrétées en excès lors de situations de stress. Pour diminuer leur toxicité, une alimentation saine et variée permet d'apporter à l'organisme des antioxydants naturels très utiles. Autre piste, les techniques de développement personnel (sophrologie, relaxation, thérapies cognitives et com-

portementales...) apprennent les bons réflexes. « Tout le monde doit pouvoir développer des stratégies de régulation du stress en actionnant au moment de la crise et mettre en place une bonne hygiène de vie », conclut Fabrice Guez.

Anne-Sophie Prévost

Sources

- Le stress au travail, dossier INRS, décembre 2008 (www.inrs.fr)
- Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail : www.anact.fr
- Agir sur le stress au travail, Fabrice Guez et Anne-Carole Delhommeau, Les Echos.fr/Nathan, janvier 2009.
- Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi, Dr Frédéric Chapelle et Benoît Monié, Odile Jacob, avril 2008.

Publication MNH

Stress, souffrance et violence en milieu hospitalier
Ce manuel, écrit par Aline Mouringos, psychologue clinicienne, aborde les différents problèmes liés au stress, à la souffrance et à la violence rencontrés par les soignants dans l'exercice de leur profession. Pour le commander : www.mnh.fr – rubrique espace prévention – documents prévention.