

Le stress au travail

1 salarié européen sur 5 déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail

"Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique. Il affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité de la personne qui y est soumise".

Causes

Trois notions sont donc à prendre en compte :

- **Les contraintes au travail,**
- **L'état de tension** généré par la perception d'un déséquilibre entre contraintes et ressources,
- **Les conséquences du stress sur la santé** des salariés.

On distingue 5 facteurs principaux générateurs de stress :

- **La situation macro-économique** : intensification du travail, instabilité de l'emploi, concurrence, mauvaise santé économique de l'entreprise,
- **Les évolutions sociologiques** : utilisation des techniques de communication à distance, individualisation de l'activité professionnelle avec sur-responsabilisation, exigence ou agressivité de la clientèle, etc.
- **L'organisation du travail et/ou la gestion des ressources humaines** : ambiguïté ou conflit de rôles, imprécision des missions, surcharge ou sous-charge de travail, inexistence des plans de carrière, horaires de travail, etc.
- **La qualité des relations de travail** : insuffisance de communication, manque de soutien de la part des collègues et de la hiérarchie, management peu participatif, manque ou non reconnaissance du travail, isolement social ou physique...
- **L'environnement matériel** : bruit, sur-occupation des locaux, *open space*, etc.

Conséquences

L'état de stress chronique aboutit à l'épuisement de l'organisme trop longtemps soumis à une hyperstimulation.

Les symptômes sont alors les suivants :

- **physiques** : douleurs (coliques, maux de tête, tensions et douleurs musculaires, articulaires, etc.), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sensations d'essoufflement ou d'oppression, sueurs inhabituelles, etc.
- **émotionnels** : sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse, sensation de mal-être, etc.
- **intellectuels** : perturbation de la concentration, difficulté à prendre des initiatives ou des décisions, etc.

Répercussions sur le comportement :

- **recours à des produits calmants** (somnifères, anxiolytiques, alcool, etc.) qui tentent de mettre au repos cet organisme tendu,
- **prise d'excitants** (café, tabac, etc.) pour "se remettre en route",
- **fuite par rapport à un environnement agressant** : inhibition, repli sur soi, diminution des activités sociales, etc.

D'autres conséquences sur la santé sont observées comme la diminution de la résistance aux infections, les maladies immuno-allergiques, les désordres hormonaux ou certaines pathologie de la grossesse.