

LE STRESS AU TRAVAIL

« Savoir rester zen... »

POINT DE REPÈRE

57 % des Français estiment travailler dans des conditions stressantes. Toutes les professions sont concernées.

LES SIGNES D'ALERTE

- Votre sommeil est perturbé.
- Vous avez mal à la tête.
- Vous avez du mal à vous concentrer.
- Vous êtes irritable...

Conditions et modes d'organisation actuels du travail génèrent de plus en plus d'anxiété. Lorsque la demande extérieure est trop forte, que vos capacités d'adaptation sont dépassées, ces symptômes peuvent s'aggraver et entraîner des altérations de votre santé. Votre organisme s'épuise.

QUELS EFFETS

Sur la santé :

- Maladies nerveuses : anxiété, dépression, souffrance morale, avec sentiment de perte de l'estime de soi, démotivation, conduites addictives (consommation excessive de tabac, alcool, médicaments...).
- Maladies cardio vasculaires : hypertension artérielle, infarctus.
- Maladies digestives : gastrite, ulcère.
- Maladies endocriniennes : diabète, obésité.
- Maladies infectieuses par diminution des défenses immunitaires.
- Certaines maladies professionnelles (troubles musculo-squelettiques...).
- Accidents du travail par diminution de la vigilance.

Sur l'efficacité :

- Absentéisme.
- Erreurs plus fréquentes.
- Baisse des performances.
- Démotivation.

Quelques conseils

PROTECTION COLLECTIVE : PAR L'EMPLOYEUR

- › Améliorez l'organisation du travail en privilégiant l'autonomie, la polyvalence, la communication, la reconnaissance et le soutien.
- › Dépistez les dysfonctionnements de la production.
- › Permettez le développement des potentiels individuels (plan de carrière).
- › Permettez une prise en charge collective du stress par la mise en place d'ateliers de relaxation, soutien psychologique, gymnastique...
- › Respectez les temps de pause.
- › Respectez un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

PROTECTION INDIVIDUELLE : TOUS CONCERNÉS

- › Apprenez à gérer vos émotions et vos pensées ; sachez positiver et vous relaxer.
- › Apprenez à gérer votre temps et vos difficultés.
- › Apprenez à sauvegarder votre vie privée ; sachez dire non...
- › Adoptez une bonne hygiène de vie (alimentation, activités sportives, sommeil).
- › Contactez votre médecin du travail en cas de problème durable.

EN SAVOIR PLUS :

www.ast.org
Enquêtes et travaux
→ stress et ANPE (AST67).

www.bossons-fute.com
fiches de risques → stress.