

STRESS EN ENTREPRISE

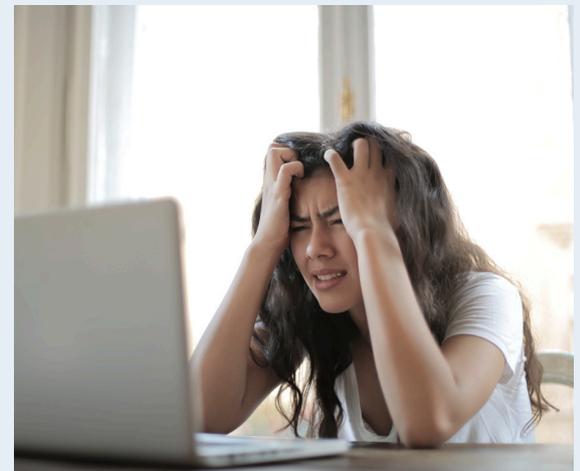
Qu'est-ce que le stress?

Selon le Dr Herbert Benson, du Mind/Body Médical Institute de l'université Harvard, environ 80 % des consultations médicales seraient liées au stress, d'une manière ou d'une autre. De même que 60 % à 80 % des accidents de travail, selon l'American Institute of Stress. Le stress en surdose deviendrait une conséquence des consultations médicales massives, arrêts de travail, accidents du travail, voire maladies chroniques. Et en même temps, le stress est avant tout un processus neurologique et psychobiologique. Ce processus comprend l'ensemble de ce qui se passe chez un individu quand il est confronté à un changement et auquel l'individu cherche, consciemment ou inconsciemment, à faire face, ou pas. Le stress est la résultante de la transaction entre l'individu et son environnement. Le stress est un « malaise », un changement d'état psychocorporel. C'est une réaction psychocorporelle spécifique à chaque personne qui s'active en fonction des stimuli extérieurs agréables ou désagréables. Il n'est pas dangereux en soi, tant qu'il reste ponctuel et dure peu de temps car il permet de « se mettre en route » : par exemple, se lever d'une chaise avec une intention est une situation de stress qui permet le mouvement dont nous avons besoin, c'est donc positif et nécessaire. Le stress peut être vécu de manière positive comme négative, il peut être aigu ou chronique. Il devient un problème lorsque les stimuli en chaîne amènent l'organisme à s'adapter constamment et incessamment.

Le stress en entreprise? Contrairement à certaines idées reçues, la science a montré qu'il n'y a pas de bon stress au travail ! Nous ne travaillons pas mieux sous pression. Nous pouvons « bien travailler » sous pression mais nous travaillons encore mieux lorsque nous sommes sereins ! Le stress est un processus.

Le stress est-il normal et plus présent qu'autrefois ?

Le stress a sans doute toujours existé : nos ancêtres avaient autant de raisons que nous (sinon plus) de se faire du souci et de se sentir agressés par leurs conditions de vie : famines, guerres, épidémies, décès précoces de femmes en couches ou d'enfants en bas âge... Mais il est possible que la vogue actuelle du mot stress soit liée à nos modes de vie contemporains. Deux raisons à cela. Tout d'abord, nos existences sont sans doute plus complexes qu'autrefois : nous sommes par exemple appelés à maîtriser aujourd'hui beaucoup plus d'informations dans des environnements eux-mêmes plus complexes. Or, la perte du sentiment de maîtrise sur son environnement augmente le niveau de stress. Ensuite, nos vies sont marquées par une multitude de changements, dont les fréquences et les rythmes sont sans doute plus rapides qu'autrefois : changements d'habitation, d'employeur, de métier, de conjoint... Nous savons aujourd'hui que le niveau de stress est étroitement corrélé à la quantité de changements subie par un individu. Il est donc possible que nos environnements contemporains, toujours plus complexes, plus changeants et technologiques soient une de nos grandes sources de stress, alors que globalement notre qualité de vie (santé, longévité, sécurité) tend plutôt à augmenter. Comment trouver un juste équilibre acceptable entre rythme rapide, accélération fréquente, surinformation et respect de soi ? Une question existentielle à méditer...



A noter :

Le stress n'est pas une émotion bien qu'il mobilise dans son processus de nombreuses émotions (peur, appréhension, aversion, anxiété...).

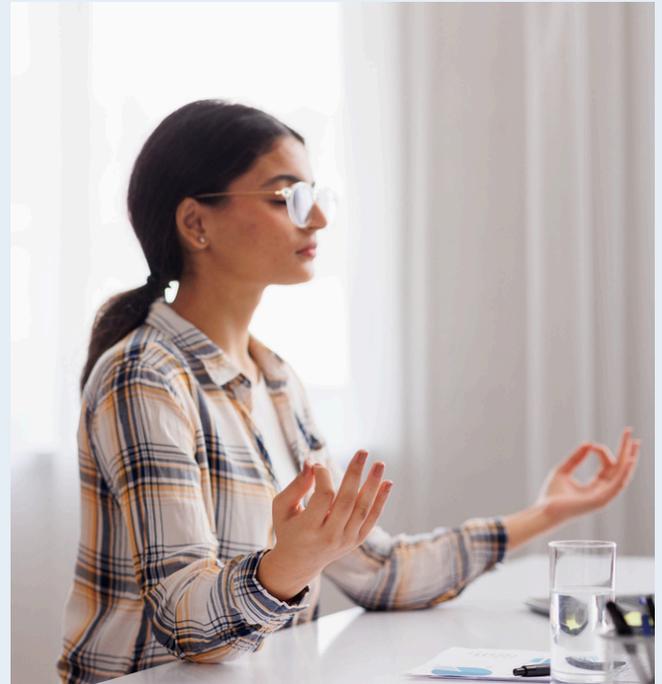
STRESS EN ENTREPRISE

Quels sont les enjeux pour les entreprises ?

Les conséquences du stress sont néfastes pour l'individu aussi bien que pour les collectifs, notamment l'entreprise. Le stress induit des maladies mentales et physiques comme par exemple troubles du comportement, troubles du sommeil, troubles de la concentration, anxiété, maladies cardio-vasculaires..., et le burn-out!

Egalement appelé syndrome d'épuisement professionnel, le burn-out est la conséquence d'un stress prolongé pour lequel l'individu n'a pas pu faire face : il se caractérise par une dépression physique et nerveuse, un désinvestissement professionnel et une très faible estime de soi. Il peut être tout à fait spectaculaire lorsque l'effet « se consumer » (to burn out) est observable sur l'instant : la personne craque littéralement et s'effondre physiquement avec des comportements dits « spectaculaires ».

Paradoxalement, le stress au travail a donc un impact négatif sur la performance de l'entreprise.



Les facteurs de stress au travail



Les facteurs de stress au travail sont multiples et relèvent :

- Des conditions de travail (manque d'hygiène, open space, temps de pause réduits, etc...)
- De la pression exercée sur le salarié : charge de travail, changements, polyvalence, avoir plusieurs responsables hiérarchiques, rester connecté 24h/24h, etc...
- Du manque d'autonomie sur les fonctions où il en faudrait davantage : c'est l'exercice de la double contrainte, « faites preuve d'autonomie... mais plutôt comme je vous l'impose »
- De la qualité des relations interpersonnelles au sein de l'entreprise : le stress au travail est parfois issu des conflits interpersonnels et de jeux de pouvoirs. Inversement, le stress induit un climat de tensions, le repli sur soi et donc un manque de coopération interne. Le stress devient « contagieux ».
- De la culture d'entreprise.
- Des restructurations ou « projets de transformation » car le changement est facteur de stress, d'autant plus s'il n'est pas accompagné...

Comment mieux gérer?

Voici quelques pistes qui aident à prévenir et mieux gérer son stress :

- Le faire "rien" (pourquoi pas en l'inscrivant dans son agenda)
- La planification/la priorisation
- La respiration : consciente, cohérence cardiaque 3 x 5 minutes par jour
- La relaxation
- La pratique de la sophrologie
- L'autohypnose
- La pratique du yoga
- La pratique de la méditation pleine conscience
- Voir le côté positif de la situation, la confiance en la vie
- Le soutien
- Le respect des rythmes de sommeil
- Le respect des valeurs
- Les loisirs choisis : sports, aller au cinéma, rire, jouer, chanter, danser...
- La solitude choisie : Un bon bain parfumé avec des bougies, lire un bon roman
- Le silence
- Une bonne hygiène de vie : il s'agit de s'écouter et surtout d'écouter notre corps qui nous montre ce dont nous avons besoin.