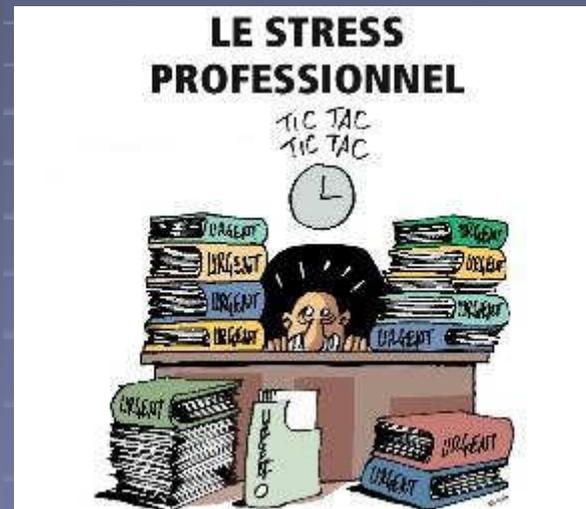


# Le stress au travail



Maladie du siècle

# Plan du cours

- Introduction
- Définition
- Les causes du stress
- Les effets et conséquences du stress
- Les moyens de diminuer le stress
- Le stress de l'apprenant

# Introduction

*J'ai les nerfs à fleur  
de peau...*

*Je panique...  
je me sens coincé...  
fatigué... à bout...*

*Je n'arrive plus à  
me concentrer...  
j'ai la tête vide...*

*Je me sens  
nerveux...  
découragé...*

# **Le stress**

# Quelques notes préoccupantes

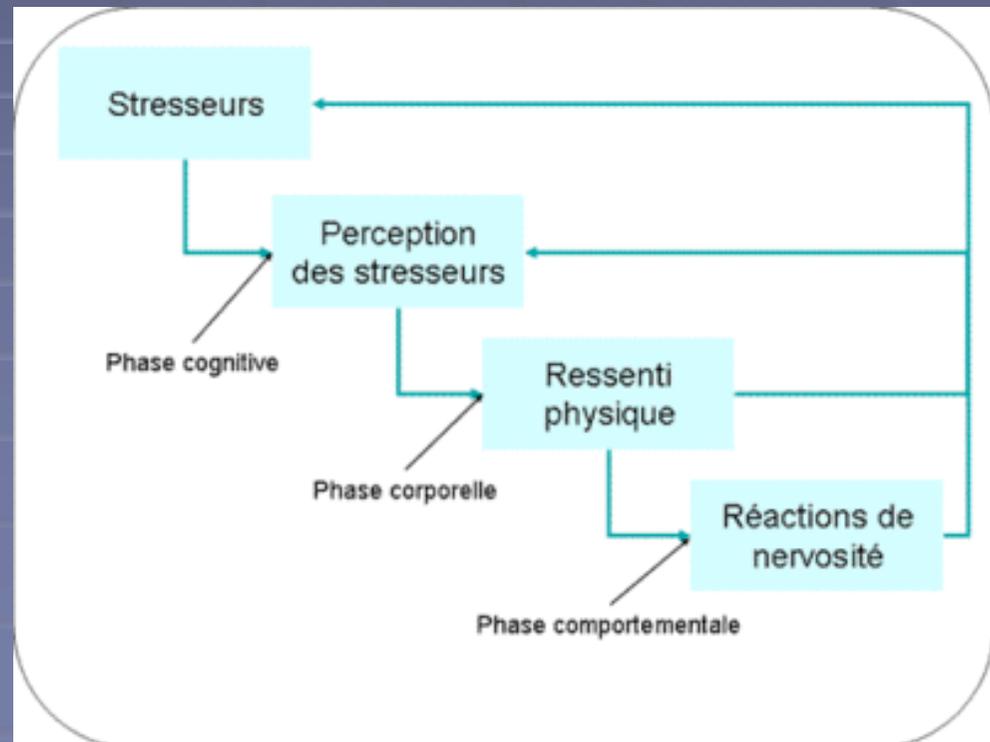
- Parce que ce fléau devient alarmant.
- Parce que les personnes touchées par le stress sont de plus en plus nombreuses.
- Parce que les coûts du stress pour la Suisse s'élèvent à 4,2 milliards de francs par an (selon le SECO).
- Parce que les conséquences du stress sont déstabilisantes pour la personne, mais aussi pour l'entreprise qui l'engage.

# Un vocabulaire qui fait référence au stress

- **Stresseurs:** Ce sont des "éléments" de pression, de contraintes, de situations, qui sont à l'origine du stress.
- **Ressources:** Elles sont d'ordres psychologique et physiologique, ce sont les éléments qui nous permettent de faire face à une situation de crise.  
Ces ressources sont multiples et leur seuil diffère d'un individu à l'autre.
- **Coping:** Efforts (actions) visant à réduire le stress.

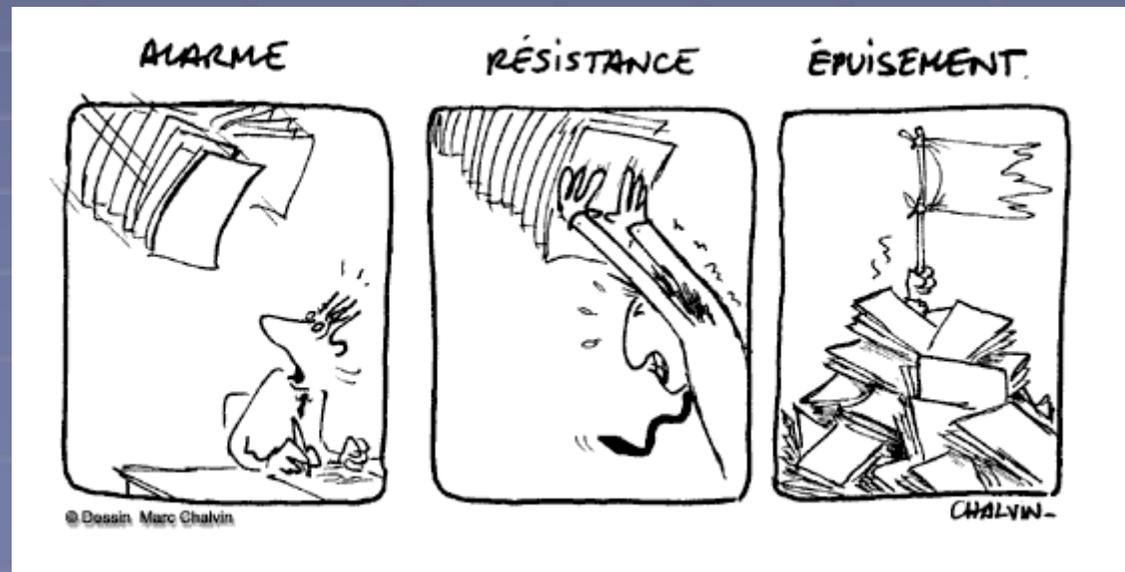
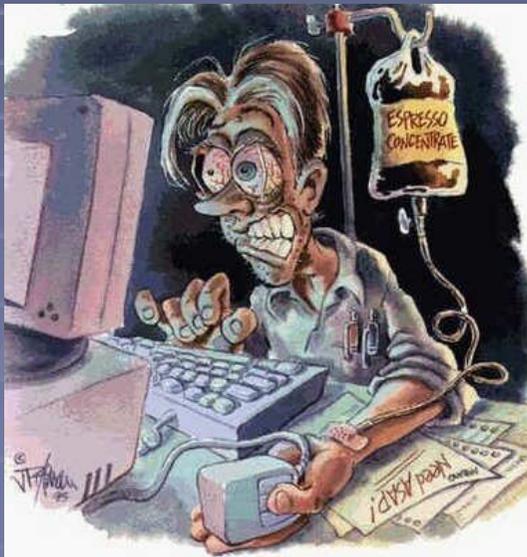
# Définition du stress

- Il existe pas mal de définitions du stress.
- Le stress est une réaction non-spécifique de l'organisme face à des exigences.
- Il est d'ordre physiologique, cognitif et émotionnel.



# Le stress : causes endogènes ou exogènes

- A quoi est dû le stress ?



# Le stress et le déséquilibre

- Le stress provient d'un déséquilibre entre les exigences d'une situation et les capacités d'une personne.
- Le stress provient d'un déséquilibre entre les attentes d'une personne et les contraintes d'une situation.
- Le stress apparaît lorsqu'on se trouve devant une situation à laquelle on ne croit pas pouvoir faire face.

# Le stress : interprétation subjective

- Le stress est fonction de l'interprétation que l'individu fait de telle ou telle situation.
- Si l'individu estime se trouver devant une problématique qu'il croit difficile à gérer

=> STRESS

- Que sous-entend cette approche du stress ?

# Toutefois...

- Il est vrai que les gens ont des résistances différentes face au stress.
- Il existe des personnalités qui sont plus endurcies face aux situations stressantes (hardiness).
- Mais cela ne veut pas dire qu'elles travaillent mieux (attention !).



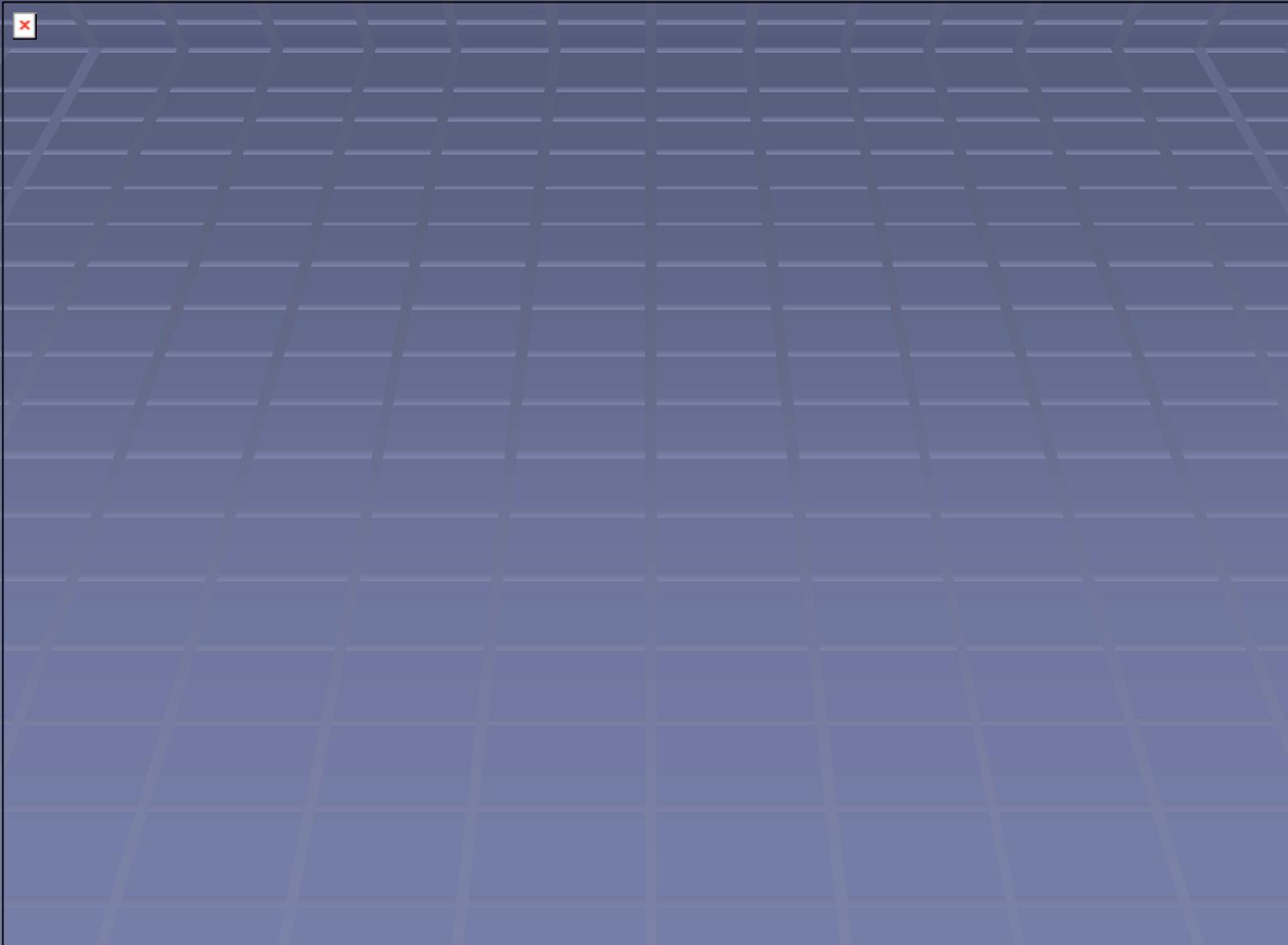
# Traits de personnalité plus résistants:

- Grand sens de l'engagement.
- Considère les situations comme des challenges et non comme un fardeau.
- Locus of control interne: est persuadé de pouvoir influencer le cours des événements.
- Optimiste, haute estime de soi.
- Besoin de pouvoir faible.

# Le stress indépendant de l'individu

- Les événements traumatiques
  - Décès du conjoint
  - Décès d'un proche
- Événement de la vie
  - Divorce
  - Examen, évaluation
- Stresseurs quotidiens
  - Prendre la voiture
- Les micro-stresseurs
  - Petites perturbations journalières

# L'échelle des événements de vie de Holmes et Rahe (1967)



# Les causes du stress au travail

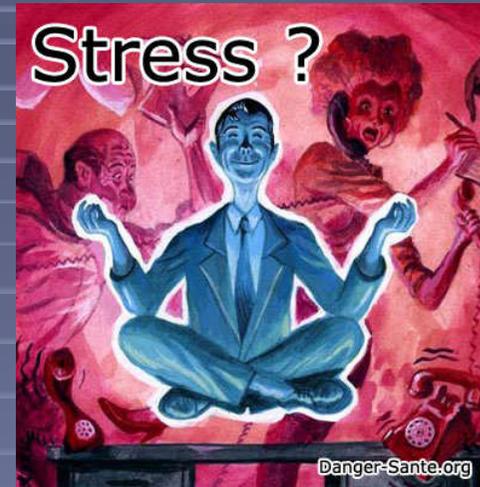
- Les stressseurs peuvent survenir à différents niveaux dans l'entreprise:
  - Conditions générales du poste
  - Contenu du travail et des tâches
  - Conditions environnementales des tâches
  - Conditions spécifiques du travail
  - Contrôle / marge de manœuvre
  - Relations sociales au travail

# Les conséquences du stress: une large palette à choix

- Travail mal fait / mal exécuté
- Erreurs
- Irritabilité
- Troubles de la santé
- Epuisement
- Burnout
- Dépression



# Les moyens de diminuer le stress



# Il existe certains protecteurs...

- La marge de manœuvre / latitude de décision
- Le soutien social
- Tendre vers une personnalité « hardiness »

# Comment gérer le stress...

- Arriver à mettre le doigt sur nos stressseurs
  - Diagnostiquer d'où provient notre stress
- Trouver des mesures possibles
- Tenter d'augmenter le contrôle sur les événements stressants:
  - En planifiant
  - En s'organisant
  - En anticipant la situation stressante
- Trouver une oreille attentive, un soutien lorsque vous vivez des situations stressantes

# Essayez de repenser...

- ...à une situation qui vous stress particulièrement ?
  - Diagnostiquez
  - Analysez
  - Planifiez
  - Organisez
  - Contrôlez

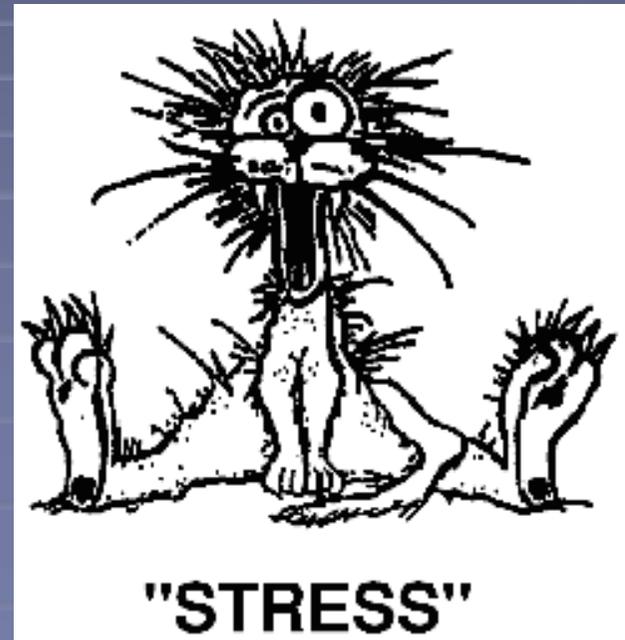


# L'apprenant face au stress

- De part sa fonction (ou sa non-fonction) l'apprenant peut subir bons nombres d'événements stressants:
  - Situations inconnues
  - Relations de travail nouvelles
  - Inconfort dans les tâches car manque d'expérience
  - Difficulté à exprimer ses attentes et besoins
  - ...

# Attention!

- En tant que formateur soyez attentif au taux de stress de votre apprenant, car:
  - Erreurs
  - Accidents
  - Absentéisme
  - Mauvaise ambiance de travail
  - ...



# Où peut-on se renseigner ?

## Quelques références

- SUVA

- Stressé ? voilà qui pourra vous aider ([www.suva.ch](http://www.suva.ch), waswo)
- Lutte contre le stress en tant que cause accident
- Liste de contrôle stress

- SECO

- Les coûts du stress en suisse ([www.seco-admin.ch](http://www.seco-admin.ch))

- *Stressnostress*

- [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)