



En savoir plus

À LIRE « Les Risques psychosociaux au travail », de Maxime Bellego, Hubert Ribereau-Gayon et Patrick Légeron, Ed. De Boeck, novembre 2012, 100 pages. 18 €. « Risques psychosociaux et stress au travail : Comprendre, prévenir, intervenir », de Bruno Lefebvre, Ed. Masson, 2011, 144 pages. 24 €. « La Gestion du stress au travail », de Claude Berghmans, Ed. Dunod, 2010, 263 pages. 25 €. À CONSULTER Les sites de cabinets spécialisés Devop : www.devop.fr. Stimulus : www.stimulus-conseil.com/. Cegos : www.cegos.fr. Les sites insitutionnels Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail : www.anact.fr. Travailler mieux : www.travailler-mieux.gouv.fr/.

Les salariés peuvent diminuer leur stress au travail

Dossier réalisé par Marc Hervez Sérieusement ébranlés par les affaires de suicides d'employés qui ont dernièrement frappé Renault et France Télécom, deux poids lourds du paysage entrepreneurial français, les pouvoirs publics ont imposé en 2010 des obligations en matière de prévention du stress aux sociétés de plus de 1000 salariés. Pour prévenir les risques psychosociaux, les entreprises n'hésitent donc pas à faire appel à des cabinets spécialisés en gestion du stress au travail afin d'encadrer leurs collaborateurs. « Les burn-out (syndrome d'épuisement professionnel) se multiplient et se généralisent. Ils se manifestent par un effondrement physique provoqué par une accumulation de facteurs psychiques négatifs, expose Nathalie Dedebant, consultante formatrice pour le cabinet Cegos. Et c'est une erreur de croire qu'il n'y a que les managers et les cadres qui en sont victimes, même s'ils sont particulièrement sujets à ce genre de problème car la frontière entre leurs vies professionnelle et personnelle est moins marquée que pour un employé. » Le cas échéant, les salariés ont la possibilité de suivre un stage à leur propre demande lorsque des symptômes font leur

apparition. « Ils ont tout intérêt à le faire : un collaborateur stressé est un collaborateur stressant. C'est toute l'entreprise qui pâtit de cette situation », estime Florence Lotz, responsable pédagogique au sein de l'entreprise de formation Devop. Si le stress est un facteur inhérent à toute activité professionnelle impliquant un minimum de responsabilités, il peut être maîtrisé à défaut d'être totalement annihilé. Pour cela, les spécialistes conseillent d'en identifier les diverses sources et de les hiérarchiser. C'est en effet l'accumulation de ces signaux qui est à l'origine des burn-out. « Une fois ce premier travail effectué, je me concentre sur les signaux sur lesquels je peux agir, préconise Nathalie Dedebant. Par exemple, pourquoi ne pas changer de moyen de transport ou de trajet pour me rendre à mon travail? » Pour gagner en sérénité, il va sans dire qu'une bonne hygiène de vie est également indispensable : le stress est avant tout une réaction du corps humain. En premier lieu, il faut donc insister sur la qualité du sommeil et de l'alimentation. « Et éviter les faux amis du stress, comme le tabac et l'alcool, ajoute Patrick Légeron, coauteur du livre les Risques psychosociaux

au travail (Ed. De Boeck, novembre 2012) et fondateur du cabinet Stimulus. Ils donnent le sentiment d'apaiser les tensions sur le coup, mais à long terme ils amplifient les problèmes. » La pratique d'une activité physique, même minime, est également conseillée, « car le stress et la sédentarité forment un cocktail mortel », insiste Patrick Légeron. Enfin, il ne faut pas hésiter à programmer dans sa journée d'éphémères moments agréables sur le lieu de travail pour se booster. Ces sources de plaisir peuvent prendre différentes formes : un coup de fil à passer à un proche, une chanson à écouter, ou un café à savourer sans se soucier du dossier en cours... Peu de chance que votre employeur vous en tienne rigueur : un collaborateur détendu et heureux est aussi plus performant.