



## GROS PLAN SUR UN LIVRE



**Patrick Légeron** est psychiatre et spécialiste du stress professionnel. Fondateur du cabinet Stimulus, il est l'auteur du livre intitulé « **Le stress au travail** », aux éditions Odile Jacob, ainsi que du rapport sur les risques psychosociaux remis au ministre du Travail.

### Agent Majeur : Qu'est-ce que le stress ?

**Patrick Légeron** : C'est un mot très utilisé mais pas toujours bien compris. Le stress a été mis pour la première fois en évidence par des scientifiques qui étudiaient le comportement de souris dans les années 30. Il est apparu comme un phénomène naturel, comparable pour tous les mammifères, y compris l'être humain. En l'occurrence, le stress est la réaction de l'organisme dans une situation que l'on appelle, en psychologie, de contrainte. Pour l'animal, le danger, ce sont les prédateurs. Le stress les pousse à attaquer ou fuir la source de stress.

Le stress ne peut ni ne doit se supprimer. C'est une réaction innée qui nous permet de nous adapter aux situations difficiles que nous rencontrons. Expérimentalement, des chercheurs ont réussi à créer des souris sans stress. Mais elles n'ont plus aucune réaction face à des prédateurs et se font dévorer par le premier chat qui passe. Le stress est utile mais il faut le consommer avec modération.

### Le stress a-t-il changé de nature ?

Oui, car il s'est produit un décalage entre la manière dont l'être humain a été programmé et la nature des facteurs de stress.

L'homme des cavernes, comme l'animal, était stressé par les prédateurs, les catastrophes naturelles. Aujourd'hui, le stress physique existe toujours mais dans une moindre mesure. Au travail, par exemple, la pénibilité physique a considérablement diminué, voire disparu dans de nombreuses professions.

Pour l'homme contemporain, le danger sera majoritairement psychologique ou social. Vais-je être à la hauteur ? Comment vais-je être considéré ? Vais-je garder mon emploi ? Le stress physique a fait place au stress psychologique.

Et puis, le stress est devenu chronique. Pendant longtemps, le stress était ponctuel, il apparaissait puis disparaissait. Maintenant, il est installé en permanence, même la nuit, en particulier dans les environnements urbains.

L'être humain n'était pas prêt à faire face à ce décalage. Le stress n'est plus seulement une fonction utile, c'est devenu une fonction problématique.

### Quelle est l'ampleur du phénomène ?

Dans notre cabinet, sur les trois dernières années – 2010, 2011 et 2012, nous avons évalué le niveau de stress de 40 000 salariés en France. 28 % d'entre eux connaissent un stress trop élevé. Il s'agit d'un problème de santé publique car ces personnes sont à risque pour leur santé : maladies liées au stress, suicides.

### Quelles sont les origines du stress au travail ?

Le premier facteur de stress est la pression. Le travail est contraignant car il est axé sur la performance, les résultats. Il faut faire les choses vite, la charge de travail est importante. Cette pression est accentuée par un sentiment de ne pas avoir toutes les ressources matérielles et intellectuelles pour y faire face.

L'individualisme est le deuxième facteur de stress. Le monde du travail est devenu extrêmement compétitif entre les individus. C'est la culture du chacun pour soi. Or, le collectif était un élément clé pour se sentir bien au travail. L'homme est presque devenu un loup pour l'homme. Pas seulement au sein de l'entreprise. Nous avons beaucoup travaillé avec les conducteurs de bus. Pour eux, le premier stresser, ce ne sont pas les embouteillages, ce sont les usagers.

Si le stress se limitait à ces deux facteurs, ce serait encore gérable. Mais à cela vient s'ajouter un troisième facteur : le changement permanent. Le monde du travail est instable, aussi bien au niveau macroscopique : restructurations, réorganisations, fusions, qu'au niveau des techniques : outils, logiciels. Cette confrontation incessante à la nouveauté fait naître le sentiment de ne pas maîtriser. Cela engendre des inquiétudes sur ses capacités, sur son métier.

Enfin, il faut prendre en compte l'environnement de travail. Et, en particulier, les nouvelles technologies qui ont brisé la séparation entre vie personnelle et vie professionnelle.

Lire la suite >>



### Individuellement, que peut-on faire pour se protéger du stress ?

Chacun de nous est en partie responsable du stress dans lequel il se trouve. Une même source de stress provoquera des niveaux de stress très différents en fonction des individus.

Voici quelques conseils pour se protéger du stress :

- Le stress est à la base une réaction du corps. Prendre soin de son corps est primordial : avoir une bonne hygiène de vie, soigner son alimentation, son sommeil. Et il faut utiliser avec prudence les faux-amis du stress - tabac, alcool, qui soulagent sur le moment mais sont néfastes sur le long terme. Pratiquer une activité physique est également bénéfique.

- Faire des pauses de récupération est un moyen de lutter contre le stress permanent. Par exemple, avant une réunion, 2 minutes de relaxation permettent de détendre le corps et l'esprit. Pour cela, il suffit de respirer lentement, profondément, visualiser des images agréables.

- Le stress génère des émotions négatives, de l'inquiétude. Il est important, pour compenser, de développer des émotions positives. Le soleil brille ? Je sors pour prendre mon café. Je suis dans une file d'attente ? Je lis une revue que j'aime bien. L'idée étant de s'offrir des moments qui nous font plaisir, de s'autoriser à sortir du cercle métró/boulot/dodo.

- Enfin, il ne faut pas rester isolé. Les personnes seules, qui n'ont pas de confident, pas de soutien social, vont craquer plus brutalement face à des problèmes de stress. Avoir des personnes avec qui on peut parler - des collègues, des proches, permet de recevoir de l'empathie, de se sentir compris.

Le stress n'est pas une fatalité. Individuellement, nous pouvons agir pour le réduire. Mais les entreprises aussi ont un rôle à jouer. Diminuer le stress professionnel est dans leur intérêt, notamment économique. Quand on travaille avec des salariés bien dans leur peau, l'absentéisme diminue, la performance augmente.

## RESEAUX SOCIAUX

Vous pouvez désormais suivre en direct l'actualité d'Agent Majeur sur les réseaux sociaux.

» Rejoignez-nous sur [Twitter](#) et [Facebook](#)

## APPEL A CANDIDATURE

Le Prix scientifique et technologique Pierre Potier a pour objectif de récompenser « **L'Innovation en Chimie en faveur du Développement Durable** ». Organisé par la Fédération Française pour les sciences de la Chimie, il est ouvert aux grandes entreprises, PME/PMI et start-up.

**Date limite de dépôt des dossiers :**

15 Avril 2013

» [En savoir plus](#)



Un besoin,  
Une question ?  
**Nous contacter**

### AGENT MAJEUR ))

101 rue Saint Dominique  
75007 Paris

01.56.98.05.39  
06.80.38.54.37

Suivez notre actualité en direct :



## MIEUX GERER SON STRESS AU TRAVAIL

Nous travaillons dans un environnement qui peut nous paraître contraignant. L'urgence et l'accumulation des tâches, les mails reçus en continu, la durée et la fréquence des réunions nous mettent sous pression : trop peu de temps pour tout faire ! A ces contraintes peuvent s'ajouter des relations conflictuelles avec responsables et collègues.

Quand nous ne sommes plus capables de nous adapter aux situations, à y faire face, nous stressons. Agent Majeur vous propose une formation pour mieux comprendre votre stress et répondre avec plus de sérénité aux exigences professionnelles.

**Prochaine session :**

10 et 11 juin à Paris

» [Retrouvez le programme complet](#)