



## Le stress: comment le reconnaître?

Pour mieux faire face aux situations de stress, il convient dans un premier temps d'effectuer une analyse des facteurs de contraintes et des ressources personnelles. Nous vous proposons ici deux approches favorisant une telle analyse, qui permet de mieux appréhender la situation actuelle.

### Test «Friendly Work Space Job Stress Analysis»

Le **baromètre du stress** est un outil conçu pour les organisations. Ce questionnaire, accessible en ligne, offre une solution simple permettant de mesurer dans le détail le niveau de stress au sein de votre organisation. Des rapports au niveau d'une équipe, d'un département ou de l'ensemble de l'entreprise sont générés automatiquement sur la base de la perception subjective des contraintes et des ressources ainsi que l'état d'esprit à un moment donné des collaborateurs et collaboratrices.

Outre une analyse dans votre organisation, le questionnaire livre aussi des mesures concrètes sur le plan personnel et dispense des conseils pratiques. Effectuez le test – de façon anonyme, naturellement – et identifiez votre niveau de stress. Demandez un accès au test en envoyant un e-mail à [info@b2run.ch](mailto:info@b2run.ch).

Pour accéder au baromètre du stress [«Friendly Work Space Job Stress Analysis»](#)

Si vous souhaitez obtenir un résultat pour votre équipe (au minimum dix participant-e-s), veuillez vous adresser à [madlen.witzig@promotionsante.ch](mailto:madlen.witzig@promotionsante.ch), afin que nous puissions prévoir un accès correspondant.

### Autres possibilités

Le test **«Stress no Stress»** a été développé par l'association [stressnostress.ch](http://stressnostress.ch) sur une base scientifique et permet de dresser un bilan personnel. Vous en saurez davantage sur votre niveau de stress actuel au travail et sur les sources de stress possibles. Les résultats permettent de mieux comprendre le stress, d'identifier les signaux de stress et de réduire le stress avec des mesures ciblées.

Pour accéder au questionnaire [«Stress no Stress»](#)