



Le stress: comment y remédier?

Ce que les employé-e-s peuvent faire

En Suisse, l'offre est riche en cours permettant d'acquérir des techniques et des stratégies visant à mieux maîtriser le stress. Lorsque les contraintes concernent principalement le lieu de travail, il est recommandé de chercher le dialogue avec les supérieur-e-s et les collègues. Si cela s'avère difficile, il est également possible de s'adresser à la gestion du personnel (RH) ou à la commission du personnel.

Informations complémentaires

- [10 pas pour votre santé psychique](#), conseils pratiques pour la vie quotidienne, Promotion Santé Suisse
- stressnostress.ch, site Internet avec informations liées au stress
- [«Stressé? Voilà qui pourra vous aider»](#), brochure de la Suva

Ce que les entreprises peuvent faire

Il importe de prendre conscience que les entreprises appliquant des mesures de réduction de stress recèlent un potentiel économique significatif. Selon le Job Stress Index 2016, le stress coûte aux entreprises suisses plus de 5,7 milliards de francs par année. Avec des mesures d'information et de prévention appropriées, ces coûts peuvent être durablement réduits.

Vous trouverez ci-après des informations concernant la gestion des risques psychosociaux ainsi que la mise en place d'une gestion de la santé en entreprise (GSE) systématique. Le site www.promotionsante.ch fournit également des informations très utiles.

Informations complémentaires

- [FWS Check de Promotion Santé Suisse](#), test en ligne simple sur l'état actuel de la gestion de la santé en entreprise
- [Critères GSE de Promotion Santé Suisse](#), critères de qualité pour la GSE
- Liste de contrôle [«Protection contre les risques psychosociaux au travail»](#), moyen auxiliaire du Secrétariat d'Etat à l'économie (Seco) permettant de vérifier les principaux points de protection contre les risques psychosociaux dans l'entreprise