



Le stress: qu'est-ce donc?

Pratiquement chaque personne en âge de travailler est confrontée de temps à autre, voire régulièrement, aux facteurs de stress suivants:

- Objectifs et exigences excessifs ainsi que pression temporelle
- Charge de travail disproportionnée
- Limites peu claires entre vie privée et vie professionnelle
- Mandats vagues ou contradictoires, compétences et rôles confus
- Manque d'outils de travail/conditions cadre défavorables
- Travail interrompu
- Absence de marge de manœuvre
- Manque de valorisation
- Conflits avec des collègues et des supérieur-e-s hiérarchiques ou peu de soutien de la part de ces derniers et dernières
- Manque de communication et d'informations
- Insécurité de l'emploi
- Atteinte à l'intégrité personnelle (mobbing, harcèlement sexuel, etc.)

Selon l'Office fédéral de la statistique, plus de la moitié des personnes actives étaient confrontées à tout au moins trois de ces facteurs de risque en 2012. Si ces personnes ne disposent en même temps pas de ressources suffisantes pour y réagir de manière appropriée, cela peut mener sur le long

terme à un équilibre fragile. Près d'un quart de la population suisse est concernée par ce problème et fait état de plus contraintes que de ressources (cf. Job Stress Index 2016).

CONDITIONS DE TRAVAIL

Ressources

Marge de manœuvre

Globalité de la tâche

Soutien du supérieur/
de la supérieure

Appréciation générale

Contraintes

Pression temporelle

Incertitude liée au travail

Problèmes d'organisation du travail

Surmenage qualitatif

Stresseurs sociaux liés aux supérieurs et supérieures

Stresseurs sociaux liés aux collègues

Source: Job Stress Index 2016

Conséquences du stress

La récupération a une influence essentielle sur la santé psychique et physique des employé-e-s. Lorsqu'elle vient à manquer durant les phases aux contraintes élevées, les personnes concernées se trouvent dans un état de tension permanent pouvant mener à l'épuisement si la situation perdure. Et qui dit épuisement dit augmentation du risque de tomber malade. Les conséquences psychiques du stress permanent sont notamment l'irritabilité, la perte d'intérêt, le manque d'énergie, les dépressions, l'épuisement et le burn-out. Les conséquences physiques peuvent notamment prendre la forme de douleurs musculaires et articulaires, douleurs aux épaules et au dos, troubles cardiovasculaires ou gastro-intestinaux.

A cela s'ajoute le fait que lorsque les situations de stress perdurent, le comportement individuel en matière de santé se détériore souvent: une alimentation saine est négligée et, simultanément, la consommation d'alcool et de nicotine augmente. De plus, lorsque les employé-e-s souffrent de stress à long terme, leur satisfaction au travail, leur motivation et leurs performances baissent.

Informations complémentaires

- Brochure [«Détection précoce de l'épuisement – Eviter le burn-out»](#), Secrétariat d'Etat à l'économie Seco, 2015
- [Test sur les signaux de stress](#), stress-no-stress.ch
- Baromètre du stress [«Friendly Work Space Job Stress Analysis»](#), Promotion Santé Suisse
- Feuille d'information [«Job Stress Index 2016»](#), Promotion Santé Suisse
- Brochure [«Protection contre les risques psychosociaux au travail – Informations à l'intention des employeurs»](#), Secrétariat d'Etat à l'économie Seco, 2016