

Novembre 2019



# Stress au travail – reconnaître et prévenir

Renforcer les ressources et réduire les contraintes

## 1 Stress au travail: de quoi s'agit-il?

Dans le quotidien professionnel, chacun peut être confronté aux situations suivantes, qui génèrent du stress:

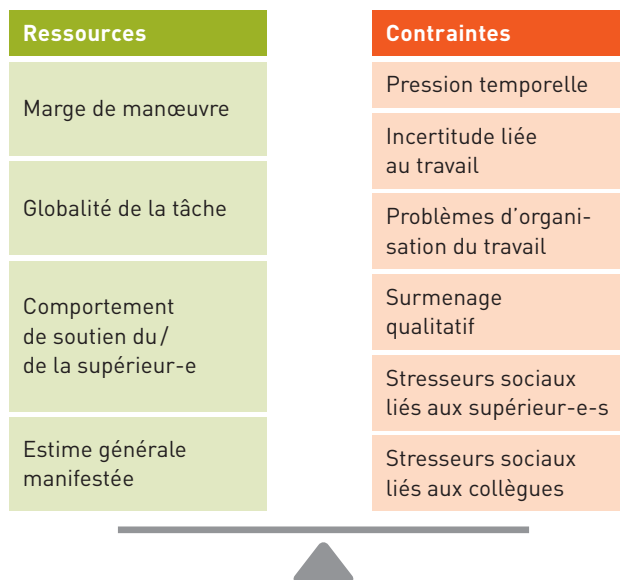
- Exigences et objectifs trop élevés ainsi que pression temporelle
- Effacement des frontières entre vie privée et vie professionnelle
- Mandats peu clairs ou contradictoires, compétences et rôles mal définis
- Conditions ou outils de travail non disponibles ou défavorables
- Interruptions de travail
- Manque de marge de manœuvre
- Manque de valorisation
- Conflits avec des collaborateur-trice-s et des supérieur-e-s ou peu de soutien de leur part
- Communication lacunaire et manque 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 ont été confrontées en 2017 à trois de ces facteurs de risque au moins. Si ces personnes ne disposent pas de ressources suffisantes pour y réagir de manière appropriée, il peut en résulter un déséquilibre sur le long terme. Environ un quart de la population suisse est concernée par ce problème et fait état de davantage de contraintes que de ressources (cf. Job Stress Index 2018).

### 1.1 Conséquences du stress

La récupération a une influence essentielle sur la santé psychique et physique des employé-e-s. Lorsque le repos vient à manquer durant des phases de 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 aussi augmentation du risque de maladie. Les conséquences psychiques du stress permanent sont notamment l'irritabilité, la perte d'intérêt, le manque d'énergie, la dépression, l'épuisement et le burn-out. Les conséquences physiques peuvent notamment prendre la forme de douleurs musculaires et articulaires, de douleurs aux épaules et au dos, de troubles cardiovasculaires ou gastro-intestinaux.

## CONDITIONS DE TRAVAIL



Source: Job Stress Index 2018

De plus, lorsque les employé-e-s souffrent de stress sur long terme, leur satisfaction au travail diminue, de même que leur motivation et leurs performances. Le risque d'erreurs et d'accidents notamment s'accroît. De plus, des situations de stress qui perdurent peuvent aussi influencer le comportement individuel en matière de santé: l'alimentation (saine) est négligée et, simultanément, la consommation d'alcool et de nicotine augmente.

### Informations et offres complémentaires

- Brochure [«Détection précoce de l'épuisement – Éviter le burn-out»](#), Secrétariat d'État à l'économie Seco, 2015
- Brochure [«Protection contre les risques psychosociaux au travail – Informations à l'intention des employeurs»](#), Secrétariat d'État à l'économie Seco, 2016
- Feuille d'information [«Job Stress Index 2018»](#), Promotion Santé Suisse
- Enquête en ligne [«Friendly Work Space Job-Stress-Analysis»](#), Promotion Santé Suisse
- Stress-check sur les signaux de stress, [stressnostress.ch](http://stressnostress.ch)

## 2 Stress au travail: comment le reconnaître?

Pour mieux faire face aux situations de stress, il est nécessaire d'analyser les facteurs de contraintes et les ressources personnelles. Nous vous proposons ici deux approches d'analyse afin de mieux appréhender la situation actuelle.

### 2.1 Friendly Work Space Job-Stress-Analysis

Cette offre destinée aux entreprises consiste en un questionnaire en ligne qui permet de vous procurer facilement un aperçu détaillé du niveau de stress au sein de votre organisation. La perception subjective des contraintes et des ressources ainsi que l'état d'esprit des collaborateur-trice-s à un moment donné sont présentés sous forme de rapports générés automatiquement au niveau de l'équipe, du département ainsi que de l'ensemble de l'entreprise.

En plus de l'analyse au niveau organisationnel, le questionnaire fournit des conseils concrets pour chaque collaborateur-trice. Effectuez le test – naturellement sous couvert d'anonymat – et identifiez votre niveau de stress. Plus d'informations et accès au test: [www.fws-jobstressanalysis.ch](http://www.fws-jobstressanalysis.ch).

### 2.2 Stress-check de stressnostress.ch

Cette offre, qui a été développée par l'association stressnostress.ch sur une base scientifique, permet de dresser un bilan personnel. Vous en saurez davantage sur votre niveau de stress actuel au travail et sur les possibles sources de stress. Les résultats vous aideront à mieux comprendre le stress, à identifier les signaux et à réduire le stress par des mesures ciblées.

Plus d'informations: [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch).

## 3 Stress au travail: comment y remédier?

### 3.1 Ce que les employé-e-s peuvent faire

Il existe, en Suisse, une large palette de 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 cette démarche s'avère difficile, il est également possible de s'adresser à la gestion du personnel (RH) ou à la commission du personnel.

### Informations complémentaires

- [«Stressé? Voilà qui pourra vous aider»](#), brochure de la Suva, 1998
- Liste de contrôle [«Belastungen abbauen und Ressourcen aufbauen»](#), liste de contrôle pour une analyse de la situation, Forum BGM Ostschweiz, 2009 (en allemand uniquement)
- [10 pas pour la santé psychique](#), conseils pratiques pour la vie quotidienne, Promotion Santé Suisse, 2017
- [stressnostress.ch](http://stressnostress.ch), site Internet avec informations liées au stress

### 3.2 Ce que les employeurs peuvent faire

Il est important ici de prendre conscience du fait que les mesures de réduction du stress ont un effet positif sur le résultat de l'entreprise. Selon le Job Stress Index 2018, les entreprises suisses subissent chaque année plus de CHF 6,5 milliards de pertes de productivité dues au stress. Des mesures d'information et de prévention appropriées peuvent réduire durablement ces coûts.

Vous trouverez ci-après des informations concernant la gestion des risques psychosociaux ainsi que la mise en place d'une gestion systématique de la santé en entreprise (GSE). La page web [www.promotionsante.ch/gestion-de-la-sante-en-entreprise.html](http://www.promotionsante.ch/gestion-de-la-sante-en-entreprise.html) fournit également d'importantes informations.

### Informations complémentaires

- Formation continue [«Stress/burn-out: détecter les problèmes d'absentéisme suffisamment tôt»](#)
- [FWS Check de Promotion Santé Suisse](#), test en ligne simple sur l'état de la GSE au sein de votre entreprise
- [Critères GSE de Promotion Santé Suisse](#), critères de qualité pour la GSE
- [«Protection contre les risques psychosociaux au travail»](#), liste de contrôle du Seco afin de vérifier les principaux points de protection contre les risques psychosociaux dans l'entreprise

## Contact

Promotion Santé Suisse  
Madlen Witzig, tél. +41 31 350 03 41  
madlen.witzig@promotionsante.ch

[www.friendlyworkspace.ch](http://www.friendlyworkspace.ch)  
[www.assessment-tool.ch](http://www.assessment-tool.ch)  
[www.fws-check.ch](http://www.fws-check.ch)  
[www.fws-jobstressanalysis.ch](http://www.fws-jobstressanalysis.ch)  
[www.fws-academy.ch](http://www.fws-academy.ch)