

## Les objectifs

Le site [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) s'adresse aux collaborateurs, aux cadres et aux responsables des ressources humaines.

Ce site informe, sensibilise et permet de:

- **distinguer stress pathologique et défi motivant;**
- **détecter les symptômes du stress à temps;**
- **identifier ses causes;**
- **définir des mesures.**

Vous pouvez ainsi initialiser le processus de réduction et de prévention du stress.

## Le stress – juste un terme à la mode?

On entend souvent: « Le stress n'est qu'un mot à la mode auquel il ne faut pas accorder beaucoup d'importance. »

- **Effectivement, le mot stress est souvent employé pour évoquer des petits soucis. Notre définition du stress est : un état de surcharge sérieuse et permanente ou récurrente.**

Ou encore: «Si notre objectif est de travailler sans stress, nous ne sommes plus compétitif dans un univers fortement concurrentiel.»

- **C'est tout le contraire: le stress pathologique diminue ou détruit les ressources matérielles et humaines. Seuls des collaborateurs en bonne santé et non stressés sont en mesure d'être suffisamment performants pour affronter la concurrence.**

## Association stressnostress.ch

**Président:** *Prof. Ivars Udris*, Société suisse de Psychologie du Travail et des Organisations, SSPTO

**Vice-président:** *Margot Vanis*, lic. phil., Secrétariat d'Etat à l'économie, Seco, Zurich

**Membres du comité:** *Dr Ulrich Schwaninger*, Société suisse de médecine du travail, SSMT, Lausanne  
*Prof. Norbert Semmer*, Université de Berne, Institut de Psychologie  
*Dr Ruedi Rügsegger*, Suva, Lucerne  
*Lukas Weber*, lic. phil. Promotion Santé Suisse, Berne

**Adresse de contact:** Association stressnostress.ch,  
Rue de Romont 14, Case postale 58, 1701 Fribourg  
Tél. +41 (0)26 401 70 25, [info@stressnostress.ch](mailto:info@stressnostress.ch)

## Le site internet pour réduire et prévenir le stress au travail

[stressnostress.ch](http://stressnostress.ch)

Le programme [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) s'adresse aux employeurs et aux collaborateurs.

[stressnostress.ch](http://stressnostress.ch) est soutenu par



- En Suisse, les pertes économiques liées aux conséquences pathologiques du stress s'élèvent à 4,2 milliards de francs par an (étude du seco, 2000)

- 44 % de la population active admet souffrir d'une charge psychique trop élevée au travail (Enquête suisse sur la santé, ESS 2002)

«La prévention du stress est bénéfique pour tous, y compris pour les employeurs.» *Prof. Ivars Udris, EPF Zurich*

## Les symptômes

**Au travail:** manque de concentration, perception diminuée, pertes de mémoire, pensées négatives, tensions, méfiance générale, maladresses et accidents plus fréquents, baisse des performances, consommation de tabac et alcool augmentée, démission interne, fluctuations de personnel plus élevée etc.

**Au niveau physique et psychique:** maux d'estomac, tensions, étourdissements et palpitations, insomnies, abattement, impression d'être dépassé par les événements, angoisses, etc.

## Les causes

Le stress n'est pas seulement dû à une surcharge de travail. Ses causes sont multiples et les liens de cause à effet complexes. Il est cependant nécessaire de les analyser pour pouvoir mettre au point des mesures pour réduire le stress. Parmi les causes possibles, on peut citer:

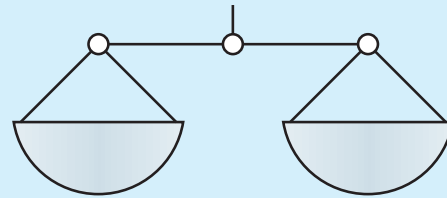
- **Des exigences professionnelles inadaptées:** telle une surcharge de travail permanente dont il est impossible de venir à bout même en travaillant beaucoup.
- **Une conduite du personnel inadaptée:** comportement autoritaire des supérieurs ne respectant et n'intégrant pas les collaborateurs, manque de soutien social, manque de valorisation de la personne.
- **Une collaboration insuffisante:** il n'y a ni temps ni place pour des relations humaines normales. L'égoïsme est encouragé. Des conflits restent irrésolus.
- **Des exigences personnelles (trop) élevées:** perfectionnisme, incapacité de dire non, incapacité d'accepter ses propres faiblesses, chercher à tout prix l'approbation de tous, ne pas générer des conflits.

## Le stress, c'est quoi?

Nous sommes tous en conflit permanent entre ce que l'on attend de nous et les réponses que nous pouvons apporter à ces attentes grâce à nos ressources personnelles.

Lorsqu'il y a inadéquation entre les attentes des autres et nos ressources personnelles, il existe deux types de réactions:

- Certains s'adaptent, en travaillant plus longtemps par exemple pour terminer une tâche.
- D'autres cherchent à changer la donne en poussant leur supérieur à confier le travail à une autre personne



😊 Tant que nous voyons une possibilité de résoudre les déséquilibres passagers, nous considérons la situation comme un défi positif qui peut être relevé avec succès et nous permettre de faire nos preuves.

☹ Lorsque ce processus d'adaptation ne fonctionne pas, nous nous retrouvons en situation de stress. Si le déséquilibre est perçu comme menaçant et que l'équilibre paraît impossible à rétablir, la situation de stress est vécue de manière très négative.

## De l'observation aux mesures concrètes

1. **Détecter les symptômes du stress chez soi et chez les autres.**
2. **Déterminer les causes en analysant la situation ou en interrogeant la personne concernée.**
3. **Prendre des mesures visant à réduire et à prévenir le stress.**

## Mesures de réduction et de prévention du stress

### 1. Au niveau de l'organisation et de la conduite du personnel

Sur le site [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) les cadres trouveront des propositions de mesures visant à réduire et à prévenir le stress mais aussi à optimiser l'utilisation des ressources de leurs collaborateurs. Tous les collaborateurs et les supérieurs doivent être intégrés dans le processus de planification, de réalisation et de contrôle des mesures. Certaines d'entre elles sont uniques, directes et immédiatement réalisables. D'autres sont axées sur le long terme. Il est judicieux de faire appel à des spécialistes pour encadrer ces processus.

#### Les mesures visent deux objectifs:

- Supprimer et éviter les situations permanentes de surcharge ou de manque de travail, supprimer les problèmes de collaboration et de conduite.
- Promouvoir la responsabilisation et le dialogue ainsi qu'un climat de travail sain et encourager la formation et le développement. Des collaborateurs qui se sentent bien à leur poste et qui aiment leur travail gèrent mieux le stress.

### 2. Mesures individuelles

Nous pouvons tous contribuer à améliorer la situation. Le site Internet [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) propose des solutions pour réduire et prévenir le stress au quotidien: apprendre à se détendre, mieux s'organiser, gérer les objectifs, faire du sport, etc.

#### Feedback en ligne

Vous avez la possibilité d'évaluer vos symptômes et causes de stress en remplissant une check-list personnelle sur notre site. Le résultat vous parviendra immédiatement et situe vos valeurs par rapport à ceux d'un large échantillon d'une population d'employés.