



LE STRESS... DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le stress est une réponse physiologique de l'organisme qui cherche à s'adapter à un changement qui survient dans l'environnement. Il s'agit d'un processus en trois phases, alarme, résistance et épuisement où l'organisme est obligé de libérer des hormones comme le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline pour faire face à la situation. S'il est présent au quotidien, le stress épuise l'organisme et peut générer, à terme, des maladies cardiovasculaires, des maladies métaboliques, des troubles musculo-squelettiques, des maladies psychiques ou encore de l'épuisement professionnel. >





La question du stress professionnel

Un salarié sur deux ressent du stress au travail quand les contraintes, c'est-à-dire ce qu'on lui demande de faire, dépassent les ressources nécessaires pour répondre. Dans les entreprises et les administrations, on associe le stress à des facteurs de risques psychosociaux que l'on peut regrouper en six catégories.

L'intensité et le temps de travail, c'est-à-dire lorsque la charge est trop lourde ou encore mal répartie, quand les délais pour effectuer les tâches sont trop courts ou qu'il y a trop de choses à faire en même temps.

Le manque d'autonomie s'observe dans les situations où il n'y a pas de marge de manœuvre, c'est-à-dire que l'on ne peut pas décider

soi-même sur la manière de faire les choses ou que l'on ne participe pas aux décisions.

Les conflits de valeurs, lorsque l'on doit choisir d'effectuer un travail plus quantitatif que qualitatif ou lorsque l'on nous demande de faire des tâches qui sont contraires à nos valeurs.

Les exigences émotionnelles sont inhérentes au travail avec le public, ou dans les situations où l'on doit cacher ses propres émotions.

Les relations sociales dégradées lorsqu'il existe des conflits entre les collègues ou avec la direction.

Le stress, un risque professionnel à combattre

Le stress est un risque professionnel qui doit figurer sur le document unique des risques professionnels. Le Code du travail oblige à évaluer l'ensemble des risques auxquels sont soumis les salariés et les agents et à prendre les mesures nécessaires pour préserver leur santé physique ou mentale (articles L.4121 et L.4121-2). Il est donc important d'agir en amont en évaluant ce risque pour chaque poste de travail pour préserver la santé de tous.