

# HR INFORMATIONS PRATIQUES

## Mieux gérer son stress

Déjà la fin février ! Les bonnes résolutions du début d'année sont peut-être déjà un lointain souvenir. Pourtant, s'il en est une à laquelle il ne faudrait pas renoncer, c'est bien celle qui consiste à ne plus se laisser envahir par le stress. Cette nouvelle newsletter vous livre quelques astuces toutes simples pour rester serein(e) en toutes circonstances.

### QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Selon l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS), le stress est ressenti **lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences**. Bien que le stress soit perçu psychologiquement, il peut également porter atteinte à la santé physique. Le stress à court terme, engendré par exemple par l'obligation de respecter un délai, ne constitue pas un problème en soi ; il peut en effet stimuler chacun à donner le meilleur de lui-même. **Le stress devient un risque pour la santé et la sécurité lorsqu'il est éprouvé dans la durée.**

D'un point de vue biologique, le stress est la réponse de l'organisme à toute demande qui lui est faite. On distinguera d'ailleurs le stress aigu qui stimule et permet de donner le meilleur de soi-même (les symptômes de stress cessent dès lors que la situation de stress s'arrête), du stress chronique qui rend malade et démotive. Le stress chronique est toujours délétère pour la santé.

Il est aussi nécessaire de bien différencier le stress (la cause, le stimulus), le stress (la réaction de l'organisme) et les conséquences (la maladie, l'anxiété, l'irritation...).

Bien que l'article L230 du Code du travail énonce l'obligation de l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour garantir la santé physique et mentale, le stress au travail est la première cause en France d'arrêts maladie<sup>1</sup> et coûte entre 0.8 et 1.6 milliards d'euros par an à la Sécurité sociale<sup>2</sup>. 20% des arrêts de travail de 2 à 4 mois sont liés au stress.

### QUELS SONT LES FACTEURS DE STRESS DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL ?

---

<sup>1</sup> Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail

<sup>2</sup> INRS

- Les facteurs liés au travail (tâches demandées, contenu du travail, autonomie, exigences quantitatives, qualitatives...)
- Les facteurs liés à l'organisation du travail
- Les facteurs liés aux relations de travail (management, collègues, ...)
- Les facteurs liés à l'environnement physique et technique (bruit, chaleur, humidité, manque d'espace, éclairage...)
- Les facteurs liés à l'environnement socio-économique de l'entreprise (concurrence, incertitude sur l'avenir de l'entreprise...)

En matière de Ressources Humaines, on peut mesurer l'ampleur de ces facteurs dans l'entreprise par certains indicateurs tels que l'absentéisme, le turnover, le nombre d'accidents et de maladies professionnelles, un plus grand nombre d'inaptitudes déclarées par le médecin du travail (cf. la Lettre d'informations sur la médecine du travail).

### **COMMENT LE STRESS SE MANIFESTE-T-IL ?**

Les manifestations du stress sont variables et peuvent être différentes d'un individu à l'autre. Néanmoins, les maux de tête, une fatigue chronique, des problèmes digestifs, un manque de récupération pendant le sommeil font partie des signes qui doivent interpeller car ils peuvent avoir des conséquences durables sur l'organisme.

Les symptômes du stress vont se décliner en plusieurs phases :

- **La phase d'alarme** : l'individu fait face mais il fait appel à ses ressources énergétiques pour s'adapter au stress (augmentation du rythme cardiaque, de la température, de la tension artérielle),
- **La phase de résistance** : l'individu persiste dans son adaptation au stress et résiste. Ses ressources en énergie s'amenuisent, le corps a du mal à récupérer. L'individu fait face mais il est sous tension. Le taux de sucre augmente dans le sang pour apporter de l'énergie.
- **La phase d'épuisement** : l'individu ne fait plus face. La situation s'est installée et perdure dans le temps. Le corps est épuisé ce qui entraîne une dégradation de l'état de santé : douleurs, nervosité, hypertension, dépression.

Avant de tenter de résoudre son stress, il est important de savoir ce qui l'a provoqué. En réfléchissant en amont aux causes, on peut en éviter certaines conséquences.

### **Déterminer les raisons de votre stress**

- Faites une liste de vos éventuelles sources de stress,
- Classez-les du plus important au moins important,
- Réfléchissez à la manière dont vous pouvez réduire les facteurs qui arrivent en tête de liste.
- Elaborez une stratégie personnelle pour lutter contre les moments de tension.

### **Faire appel à ses capacités et ressources personnelles**

Gérer son stress, c'est prendre conscience du décalage entre nos représentations et la réalité. Il est donc nécessaire de savoir percevoir et appréhender les situations extérieures. L'autoanalyse est particulièrement difficile quand notre état de tension ne nous permet pas de réfléchir.

Pour cela, il va falloir :

- Penser autrement afin d'apprendre à gérer les différentes situations et s'adapter sereinement,
- Ne pas se laisser envahir par les pensées négatives et faire au contraire de la place pour les pensées positives,
- Se fier à ses compétences,
- Cultiver l'estime de soi

### **Quelques solutions simples à mettre en place pour gérer son stress**

#### *Gérez efficacement votre temps et faire une liste des tâches à faire*

Etablissez un plan de travail hebdomadaire et fixez-vous des objectifs à court, moyen et long terme. Fixez des priorités à chacune de vos tâches. Le fait de décomposer le travail en différents process distincts les uns des autres permet de relativiser la quantité de travail et de le rendre psychologiquement plus accessible et donc moins pénible.

Enfin, éliminez quand cela est possible tout ce qui peut être chronophage (appels téléphoniques, mails...) mais laissez de la place pour les imprévus et les urgences.

#### *Pratiquez la pensée positive*

Le mode de pensée et l'attitude face à une situation sont des éléments déterminants dans la gestion du stress. Lorsque nous rencontrons une difficulté, nous avons souvent tendance à laisser cette dernière prendre le contrôle de notre émotivité au risque de sous-estimer le niveau de ressources dont nous disposons pour faire face aux problèmes.

Penser négativement, c'est douter de ses capacités, se focaliser sur ce qui ne va pas, voir un obstacle comme insurmontable, être dans la peur de l'échec. Utiliser la pensée rationnelle pour contester vos jugements négatifs et les remplacer par des affirmations positives, c'est aussi une façon de lutter contre le stress.

#### *Apprenez à respirer*

La respiration constitue à elle-seule une méthode anti-stress par excellence. Lorsque nous nous trouvons en situation de stress, nous avons tendance à bloquer notre respiration, ce qui a pour effet de bloquer nos fonctions vitales. Il faut donc apprendre à contrôler sa respiration pour qu'elle devienne calme et profonde et permettre à l'énergie de circuler partout dans le corps.

Voici un exercice tout simple que vous pourrez pratiquer dès que le besoin s'en fait sentir :

Installez-vous confortablement, fermez les yeux relâchez votre mâchoire et détendez vos épaules. Concentrez-vous sur votre ventre. Inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre. Comptez jusqu'à 5. Expirez par la bouche en imaginant souffler dans une paille et videz lentement l'air de vos poumons. Recommencez l'exercice 3 fois. Observez ce qui se passe en vous puis ouvrez les yeux.

### *Éliminez les tensions physiques et psychiques*

Voici un autre exercice à pratiquer aussi souvent que nécessaire : les yeux fermés, en position assise, le dos bien droit. Inspirez par le nez. Tendez au maximum vos bras et vos jambes. Serrez vos poings. Contractez fortement les bras, les poings, les jambes en expirant lentement. Prenez conscience de la détente qui s'installe en vous. Ouvrez les yeux.

### *Pratiquez une activité physique*

La pratique d'une activité physique est un excellent moyen de se libérer des tensions accumulées dans la journée et d'augmenter ses défenses face au stress, à l'anxiété. Une activité physique régulière augmente les capacités physiques et l'énergie pour accomplir les tâches quotidiennes. A vous de trouver le sport qui vous convient le mieux en fonction de vos objectifs, de vos capacités physiques et que vous aurez plaisir à pratiquer dans la durée. Mais si vous n'aimez pas le sport, une simple marche, facile à intégrer dans son programme peut aussi vous aider à vous libérer efficacement de vos tensions.

### *Et puis....*

- Pensez aux médecines douces : yoga, sophrologie, réflexologie, acupuncture, méditation....
- Surveillez votre alimentation et misez sur les aliments qui vous fourniront de l'énergie,
- Prenez soin de votre sommeil,
- Autorisez-vous un fou rire par jour (les chercheurs ont démontré que le rire est excellent pour la santé et a un impact réel sur le stress),
- Consultez votre médecin traitant,
- **Si vous estimez que votre stress est lié au travail, le médecin du travail peut vous venir en aide ainsi que les membres du CHSCT dont l'une des missions est de prévenir le stress et les risques psychosociaux dans l'entreprise.**

Vous avez encore des questions ? N'hésitez pas à contacter les Ressources Humaines.

