

Le stress au travail

Aperçu

- Les symptômes du stress
- Quelles sont les causes du stress ?
- Cinq réactions de base face au stress au travail
- Réduire le stress au travail

Pour la plupart des gens, le travail est une source de revenu en même temps qu'une activité à laquelle ils s'identifient. Nous y passons presque la moitié de tout notre temps. En effet, nous sommes habituellement au travail huit heures par jour, et même parfois dix ou douze, si on prend en compte les heures supplémentaires et les voyages d'affaires.

Bien des gens ont besoin de se donner de la pression et de ressentir un certain niveau de stress pour être productifs. Mais trop de stress peut causer des dommages. N'est-il pas ironique que les conditions souvent considérées comme indispensables à notre bon fonctionnement, rapidité d'exécution, détermination, ambition et dynamisme, se retournent contre nous lorsque nous ne savons pas bien les maîtriser ?

Les symptômes du stress

Pour bien des gens, le stress est un phénomène difficile à saisir. Il nuit à notre santé, à notre vie familiale et à notre productivité au travail. Aussi, les signes qui nous sont donnés pour nous avertir que nous sommes en situation de stress peuvent être difficiles à percevoir tellement nous nous y habituons. Les symptômes les plus courants du stress sont :

- Fatigue
- Insomnie
- Haute pression sanguine
- Maux de tête
- Ulcères
- Brûlements d'estomac
- Problèmes de concentration et de relaxation
- Changements d'appétit
- Perte de libido

Le stress devient un problème sérieux pour quelqu'un qui :

- se sent totalement débordé(e) au travail ;
- est incapable d'oublier ses problèmes professionnels le soir ou les fins de semaine ;

2 • Le stress au travail

- se sent par moment coincé(e), paralysé(e).

Quelles sont les causes du stress ?

- *Précarité d'emploi.* On ne peut plus prendre pour acquis la sécurité d'emploi dans la plupart des secteurs d'activité, ce qui ne manque pas d'entraîner du stress chez plusieurs.
- *Surmenage.* Ce sont les cadres qui se plaignent le plus de leur charge de travail. Or, des études ont montré que les tâches que l'on perçoit comme étant ennuyantes et répétitives peuvent devenir aussi stressantes que les responsabilités au haut de l'échelle hiérarchique.
- *Absence de souplesse.* Les cadres profitent d'un avantage qu'ils ne sont peut-être pas toujours conscients d'avoir : la flexibilité. Par la discussion, voire la confrontation, ils ont le pouvoir de déplacer l'objet de leur stress. Ce n'est malheureusement pas le cas de tous, comme les travailleurs assignés à une ligne de montage ou ceux qui ont à assurer un travail routinier. Pensez à demander à votre supérieur ou au responsable des ressources humaines s'il y a au sein de votre entreprise des politiques de diversification du travail.
- *Conflits de personnalité* (tout particulièrement avec votre supérieur immédiat).
- *Trop de responsabilités.* L'organisation actuelle du travail fait que les employés doivent satisfaire à des exigences de plus en plus grandes et suivre des cadences de plus en plus élevées.
- *Changements technologiques.* Pour bien des travailleurs, la technologie représente une menace. Pour les plus âgés, ces changements se révèlent souvent intimidants, tandis que les plus jeunes qui n'ont pas reçu de formation particulière sentent qu'ils « manquent le bateau ».
- *Formation insuffisante pour assumer de nouvelles fonctions.* On observe parfois une accentuation du stress lorsque le titulaire d'un nouveau poste n'est pas en mesure de bien effectuer sa tâche. Parfois, ces employés promus ont simplement besoin d'une formation, notamment s'il s'agit d'occuper une fonction de cadre ou de superviseur.

Cinq réactions de base face au stress au travail

Il y a différentes façons de traiter les problèmes de stress liés au travail.

- *Faire part de ses griefs à son entourage*, sans toutefois prendre les moyens pour transformer la situation.
- *Travailler plus longtemps et intensément* dans le but de réduire la surcharge de travail.
- *S'accorder des temps de loisir*, de sorte qu'on puisse être disponible ensuite pour effectuer toutes nos tâches en moins de temps.
- *Se retirer de la situation* : démissionner, chercher un autre emploi, ou réduire le temps et l'énergie consacrés au travail.

3 • Le stress au travail

- *Analyser la situation*, revoir ses stratégies, penser à des façons de faire changer les choses.

De prime abord, cette dernière proposition semble la plus appropriée, tellement il semble que l'essentiel des situations professionnelles échappent à la maîtrise de ceux qui les vivent. Toutefois, tout dépend tellement de la façon dont les autres agissent, et des règles qu'ils instituent, que même les efforts les plus honnêtes ne garantissent pas qu'on s'en sorte. La réponse la plus sûre reste le sentiment de prendre en main la situation. Bien entendu, le contexte de chaque personne est tellement variable qu'il n'existe pas qu'une réponse. Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas de solution magique, toute prête, pour remédier au stress au travail.

Réduire le stress au travail

Pour réduire votre taux de stress et apprécier davantage votre travail, il importe de se rappeler les points suivants :

- *Prenez-vous en main*. Dans la mesure du possible, établissez vos priorités et mettez-les souvent à jour. Assumez en premier lieu les tâches difficiles et importantes. Administrez votre temps de sorte que vous soyez efficace.
- *Demeurez réaliste quant aux changements possibles*. Donnez-vous des objectifs réalistes et accessibles ; autrement dit, faites ce qui est possible. Et convenez du reste.
- *N'assumez qu'une responsabilité à la fois*. Devant un projet de grande envergure, séparez-le en petites tâches et établissez vos priorités. Réglez la première question avant de passer à la suivante. Assurez-vous de vous prêter à de petites tâches tant que vous n'avez pas acquis le sentiment que vous les maîtrisez et les accomplissez correctement.
- *Soyez honnête avec vos collègues*. Et avec votre patron. Faites état de ce qui vous ne satisfait pas ; vous verrez peut-être que d'autres pensent comme vous. Mais ne vous contentez pas de vous plaindre ; soyez constructif en faisant des propositions pour améliorer la situation.
- *Laissez votre employeur vous aider*. Nombreuses sont les entreprises qui aident leurs employés à faire face aux problèmes de stress, à travers des programmes d'aide aux employés, des programmes d'exercice physique, ou des cures d'amaigrissement ou de désintoxication liées à la cigarette ou à l'alcool.
- *Ralentissez*. Apprenez à dire non. Abandonnez les activités qui ne sont pas indispensables.
- *Portez attention aux signes qui vous disent que vous êtes stressé(e)*. Apprenez les symptômes du stress au travail et, dès qu'ils apparaissent, prenez les moyens pour vous en libérer.

4 • Le stress au travail

- *Prenez soin de votre santé.* Une bonne santé augmente la résistance au stress. Mangez et dormez suffisamment. Faites beaucoup d'exercice. Diminuez ou éliminez votre consommation d'alcool, de tabac ou de drogues qui nuisent à votre sommeil.
- *Apprenez à relaxer.* Donnez-vous quelques échappatoires, que ce soit par le sport, un passe-temps, la musique, la lecture ou simplement la marche. Faites-en votre transition entre le travail et la vie domestique.
- *Ne négligez pas votre vie privée.* Donnez-vous un horaire qui tienne compte en même temps de votre vie professionnelle et de votre vie personnelle.
- *Sachez bien faire le lien entre votre travail et les buts personnels que vous poursuivez.* Est-ce que votre travail vous permet d'entretenir, voire d'alimenter, vos projets de vie et vos intérêts ? Si la réponse est non, sans doute est-il temps de considérer sérieusement d'autres possibilités et même de possiblement admettre qu'un autre travail pourrait mieux vous convenir. Si des considérations financières ne vous permettent pas de le faire, vous pouvez vous en remettre à votre vie familiale. Si votre vie privée vous semble plus satisfaisante, plus stimulante et plus amusante, celle-ci peut vous libérer du stress que votre travail provoque en vous.