

Stress

Prévenir le stress c'est rentable

« Aujourd'hui, le problème majeur qui nous remonte, c'est le stress ! »

« Le charpentier, il n'a plus le temps de mettre son toit !
Le charpentier aujourd'hui, il doit mettre le toit avant que la maison soit construite ! »

Ainsi s'expriment les acteurs de la santé et de la sécurité au travail dans un rapport en passe d'être publié par l'Observatoire régional de la santé en Alsace (ORSAL).

« Ce n'est pas gênant d'aller plus vite quand vous avez les moyens d'aller plus vite ! »

« Alors les organisations d'aujourd'hui ne permettent plus de souffler ! Et c'est ça, un des problèmes majeurs moi je pense !
Alors on peut appeler ça stress, fatigue au travail, tout va trop vite ! »

« Je ne peux pas dire que j'ai mal de mon boulot, donc j'ai mal dans mon poignet ! »

En Alsace, les données relatives à une enquête sur les maladies à caractère professionnel menée par les médecins du travail indiquent que la souffrance mentale exprimée par les salariés (dépression, syndrome dépressif, souffrance morale, stress, angoisse, troubles du sommeil) vient au 2^{ème} rang derrière les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Le stress, s'il est parfois un mal nécessaire face à la « densification du travail » imposée par les enjeux économiques actuels, peut avoir des effets néfastes sur la santé des salariés. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la France est le troisième pays derrière l'Ukraine et le Etats-Unis, où l'on dénombre le plus de dépressions liés à l'activité professionnelle. « Huit millions de Français seraient concernés par le harcèlement moral, l'une des cau-

ses du stress, dans le secteur privé comme dans le secteur public » relate le Quotidien du Médecin dans un article récent. La souffrance au travail peut avoir des conséquences dramatiques. Chacun a en mémoire les cas de suicide survenus sur les lieux de travail et amplement relatés par les médias. Même si leurs causes sont complexes, il n'en demeure pas moins que de tels actes résonnent comme un coup de tonnerre dans le monde du travail.

Définition

Le stress est un ensemble de réactions naturelles qui permettent à l'individu de s'adapter aux contraintes de son environnement. Il s'agit de réactions physiologiques, notamment hormonales mais aussi psychologiques et comportementales. Les problèmes peuvent survenir si un déséquilibre apparaît entre la perception des contraintes à surmonter et la perception des ressources dont on dispose pour y faire face.

Facteurs de stress

En milieu de travail, ce sont d'abord les facteurs relationnels qui sont en cause (conflits entre collègues ou avec un supérieur hiérarchique, harcèlement). Les méthodes de management sont aussi montrées du doigt (contrats précaires, contraintes de temps, pressions de toute sorte.). A cela peuvent s'ajouter bien sûr tous les problèmes personnels qu'ils soient d'ordre affectifs, financiers ou de santé.

Conséquences du stress

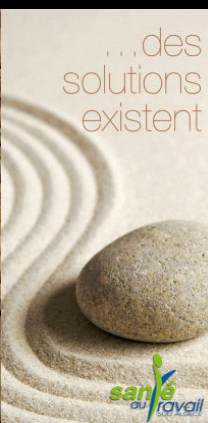
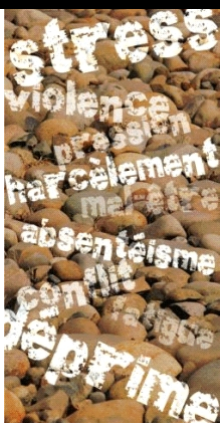
- **Sur l'individu** : maladies cardiovasculaires, troubles digestifs, dépression, changement de comportement, démotivation, consommation de drogues ou médicaments...
- **Sur l'entreprise** : augmentation des accidents du travail, augmentation des maladies professionnelles, absentéisme, turn-over...

Cadre législatif

- **Loi de modernisation sociale du 17/01/02** (pluridisciplinarité, article **L4121-1** du code du travail qui invite l'employeur à prendre toutes les mesures pour garantir la santé mentale des salariés et agir sur les principales sources de stress.

- Evaluation du risque psychosocial dans le document unique (article **R4121-1** du code du travail).
- **Arrêté de la cour de cassation du 21/06/06** qui précise que l'employeur est responsable de plein droit du harcèlement commis par l'un de ses salariés.

PRESTATION de STSA : Prévention des Risques Psychosociaux



...des solutions existent

STSA se met à votre service pour répondre à vos besoins spécifiques.

Votre médecin du travail peut être sollicité lors de dysfonctionnements relationnels et/ou organisationnels, tant individuels que collectifs : ressenti de stress, conflits relationnels, mal être au travail...

Votre médecin du travail peut faire appel à la **cellule psychosociale** s'il l'estime nécessaire.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet www.stsa.fr