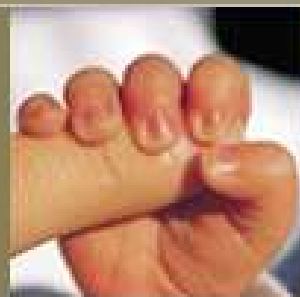


LA GESTION DU STRESS

Pôles Sud Lorrain
14 Octobre 2010



Synthèse des principaux échanges



Qu'est ce que le stress?

- Stress positif = moteur
- Stress négatif = destructeur
- Le stress correspond à un déséquilibre progressif entre deux perceptions du collaborateur : ce dont je suis capable de faire et ce qu'on me demande de faire (perception subjective qui ne correspond pas forcément à la réalité).
Différence entre contraintes perçues et ressources perçues



Facteurs de stress en entreprise:

- La non-maitrise des éléments
- Le contenu même du travail à effectuer
- L'organisation du travail
- Relations au travail
- Environnement physique et technique
- Contexte socio-économique de l'entreprise



Conséquences du stress:

- **Symptômes physiques** : maux de tête, douleurs musculaires, articulaires, troubles du sommeil, troubles de l'appétit et de la digestion, Sueurs inhabituelles...
- **Symptômes émotionnels** : Sensibilité et nervosité accrues, Crises de larmes ou de nerfs, Angoisse, Excitation, Tristesse...
- **Symptômes intellectuels** : Difficultés de concentration, Erreurs, Oublis, Difficultés à prendre des initiatives...
- **Symptômes comportementaux** : Modification des conduites alimentaires, Comportements violents et agressifs, Isolement social (repli sur soi, difficultés à coopérer), Consommation de produits calmants ou excitants



Les niveaux de stress :

- **Alerte:** la compensation puise dans les ressources de la personne (symptômes physiques légers)
- **Résistance:** les ressources sont plus fortement mobilisés (la mécanique humaine peine, les symptômes physiques, psychologiques et corporels sont plus graves)
- **Epuisement:** dont la phase ultime est appelée « burn out ». A ce stade, l'individu ne maîtrise plus l'équilibre corporel. Il doit être confié à la médecine .



Prévenir le stress:

- Combattre le mal à la source = prévention durable
- Renforcer la résistance des salariés au stress = efficace à court terme uniquement
- Prendre en charge les salariés en souffrance = réagir à l'urgence des situations

Le manager doit être en mesure de détecter la dérive par l'observation et l'écoute ...



Comment gérer le stress de ses collaborateurs :

- Etre à l' écoute
- Observer
- Avoir un communication claire :
 - Sur ce que l'on attend de ses collaborateurs
 - Sur la stratégie d'entreprise
- Le collaborateur doit:
 - Connaitre ses objectifs et les accepter
 - Avoir une fiche de poste claire



Comment gérer le stress de ses collaborateurs :

- Dans la gestion du stress, il faut agir en prévention par un management adapté
 - repères durables
 - fixation des priorités
 - audits périodiques de satisfaction des collaborateurs (entretiens de motivation annuel)



Comment lutter contre le stress ?

- Avoir un équilibre alimentaire, Faire du sport
- Pratiquer la relaxation, Respirer
- Se faire plaisir
- Ne pas rapporter à demain
- Prendre du recul
- Chercher du soutien
- Adapter son environnement de travail
- Fixer ses limites
- Accepter l'imperfection
- Développer le culture de l'acceptation de l'échec comme expérience positive
- Réintroduire les sciences humaines dans les formations à l'école



Conclusion :

- Quelle productivité dans ces conditions?
- Le stress n'est-il pas une invention de l'entreprise pour asservir l'homme ?
- Le stress une imposture ?
- Nietzsche : « Ce qui ne tue pas me rend plus fort »