

Publié le 15 Mai 2013 - Mis à jour le 15 Mai 2013

**Diagnostic**

## Que sait-on vraiment du stress au travail ?



*Le stress survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes imposées par son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.*

**Le Conseil économique, social et environnemental vient de publier un projet d'avis sur les risques psychosociaux au travail, et notamment sur la gestion du "stress en entreprise".**



Avec [Séverine Brune](#)  
[Voir la bio en entier](#)

**Atlantico : Le Conseil économique, social et environnemental vient de publier un projet d'avis sur les risques psychosociaux au travail, préconisant notamment l'amélioration de la gestion du stress en entreprise. Que définit-on aujourd'hui par "stress" dans le monde du travail?**

**Séverine Brune** : Pour l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail, le stress "survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes imposées par son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. L'individu est capable de gérer la pression à court terme mais il éprouve de grandes difficultés face à une exposition prolongée ou répétée à des pressions intenses". L'exposition en entreprise aux risques psychosociaux augmente le risque de 50 à 100% de maladies cardiovasculaires, de TMS et de troubles mentaux. Les facteurs de risques concernent entre autres les exigences de travail, l'insécurité de l'emploi et du salaire, les rapports sociaux (absence de soutien social, agressivité au

travail, manque de reconnaissance des efforts...), les défauts d'organisation, le manque de marges de manœuvre, les tensions avec le public... L'amélioration de la gestion du stress en entreprise doit être un axe de travail prioritaire (au delà de l'aspect purement réglementaire) pour maintenir la santé physique et mentale des salariés.

## **Dans le monde de l'entreprise, est-on soumis à plus de stress aujourd'hui qu'auparavant ? Pourquoi ?**

Le stress a toujours existé mais les situations de stress ne sont plus les mêmes, le contexte est différent et les valeurs au travail n'ont plus rien à voir. Les troubles psychosociaux sont pour le coup en nette progression notamment les troubles anxio dépressifs et le nombre de suicides. On assiste aujourd'hui à un isolement social plus important (en paradoxe avec le développement des réseaux sociaux...), avec un contexte de changement et de réactivité plus important qu'avant. Le salarié a également besoin de plus d'équilibre entre vie personnelle et vie privée, de la reconnaissance, du sens au travail, ce qui était moins le cas auparavant.

## **N'a-t-on pas tendance à étiqueter un peu rapidement certains comportements comme étant du stress alors qu'ils n'en sont pas ? Ne fait-on pas parfois un amalgame ?**

Le problème est que le mot "stress" est un terme un peu "fourre tout" aujourd'hui et que très peu de personnes savent réellement de quoi on parle. Si l'on prend la définition du stress au travail (cf définition ci dessus), cela concerne la partie négative du stress avec ses conséquences physiologiques et psychologiques mais il ne faut pas oublier que le stress est à la base normal et nécessaire à tout individu. Il permet à l'organisme de mobiliser les ressources nécessaires pour faire face aux situations demandant un effort d'adaptation. Le stress nous donne les moyens d'agir mais il ne faut pas dépasser un certain seuil. On peut donc dire qu'une personne est "stressée" quand la dose de stress accumulée dépasse son seuil optimal d'adaptation et que son organisme commence à manifester des signes d'épuisement. Sa réserve d'énergie est épuisée. Ce seuil optimal est variable d'une personne à une autre. C'est ce qui rend difficile l'approche et la gestion du stress car il n'y a pas de méthode "miracle" et chaque individu réagit différemment aux situations de stress. De plus on le confond souvent avec l'anxiété, la peur, le trac et avec la majorité des pathologies anxieuses.

Au delà des termes utilisés (même les professionnels ont parfois du mal à s'y retrouver !), je crois que l'important est surtout de s'informer sur le sujet à tout niveau : entreprise, encadrement et ensemble des salariés afin de mettre en place des actions appropriées et en toute connaissance de cause. La gestion de stress doit être prise en compte aussi bien au niveau collectif qu'au niveau individuel avec pour chacun des responsabilités différentes.