

# Le stress, ses conséquences et comment y remédier?

Si le stress peut mener à la réalisation de soi par l'accomplissement de défis professionnels, il peut également conduire à la dépression. Une telle force mérite qu'on lui prête attention. Avoir un certain niveau de stress est normal et nécessaire. Ce type de stress, dit positif, motive les individus à atteindre les défis professionnels qu'ils se sont fixés. Le problème, c'est que le stress peut également se révéler négatif dans la mesure où un individu n'est pas capable de répondre à la demande; il passe ainsi par l'anxiété, la tension voir même la culpabilité et la honte. Une personne est stressée lorsqu'elle s'oblige à dépasser ses capacités physiques.

## 1. LE STRESS COÛTEUX POUR L'ENTREPRISE

Depuis 1995, la moyenne du temps de travail manqué à cause du stress, de la fatigue ou des burnout est en hausse de 35 %. Selon une étude effectuée par Statistique Canada, les dépenses liées aux soins de santé sont presque 50 % plus élevées chez les travailleurs qui déclarent être exposés à de hauts niveaux de stress. Le stress peut également entraîner une augmentation de l'absentéisme ou une baisse de la productivité. D'après les Réseaux canadiens de recherche en politiques publiques, on estime que les absences liées au stress coûtent environ 3,5 milliards de dollars par année aux employeurs.

Un stress négatif nuit au moral des employés et engendre des pertes financières et des problèmes individuels :

- **Différentes formes de retrait du travail**
  - Accroissement de l'absentéisme
  - Retard au travail
  - Un taux de roulement plus élevé
- **Production**
  - Qualité de la production globale de l'entreprise, notamment avec des baisses significatives
- **Réactions contestataires**

- Agressivité
- Grief
- Négligence
- Augmentation des accidents de travail
- Augmentation par le fait même de journées perdues pour fin de maladie

Ce qui est vu comme stressant chez une personne, ne l'est pas nécessairement pour une autre. La connaissance de soi et les valeurs affectent aussi la perception du stress.

## **2. COMMENT RÉDUIRE LE STRESS AU SEIN D'UN ORGANISME?**

Cette section du présent article est tirée de la publication Info Minute, conçue par la Health Care Health & Safety Association (HCHSA). Pour des renseignements supplémentaires, consultez le site web au [www.hchsa.on.ca](http://www.hchsa.on.ca)

- S'assurer que les procédures de recrutement soient conçues de façon à ce que les employés potentiels comprennent bien les exigences et les défis de l'emploi. L'accent devrait être placé sur l'atteinte d'un bon ajustement entre la personne et le poste.
- Concevoir des emplois intéressants et stimulants pour les travailleurs, et leur fournir la possibilité d'avoir recours à leurs aptitudes et de les améliorer. La rotation d'emplois est une façon d'accroître les aptitudes.
- Fournir des milieux physiques de travail sûrs en améliorant la qualité de l'air intérieur, en réduisant les dangers physiques et liés aux produits chimiques, en améliorant l'éclairage et en éliminant le soulèvement manuel des charges, le travail répétitif et les mauvaises postures de travail.
- S'assurer que la charge de travail et les exigences de l'emploi (Ex. : nombre de cas à traiter, travail supplémentaire) correspondent aux capacités/ressources des travailleurs.
- Définir clairement les rôles et les responsabilités des travailleurs et leur fournir l'occasion de participer à la prise des décisions qui affectent leur emploi.
- Établir des horaires de travail (Ex. : partage d'emploi, horaire variable, quarts de travail avec rotation vers l'avant – jour à nuit) qui sont en harmonie avec les responsabilités familiales et autres des travailleurs.

- Communiquer clairement les modifications organisationnelles et technologiques et les mettre en oeuvre progressivement.
- Favoriser un milieu de soutien. Certaines études sur le stress au travail ont démontré que des niveaux de soutien social bas en milieu de travail étaient associés à un certain nombre de maladies.
- Élaborer des systèmes efficaces de reconnaissance des employés.
- Réduire l'incertitude en ce qui concerne le perfectionnement professionnel et les possibilités d'emplois futures. De nos jours, certains employeurs offrent à leurs employés des ressources de planification de carrière.
- Mettre en œuvre un programme de mieux-être en milieu de travail pour aider les travailleurs à mieux faire face à leurs problèmes. Gestion du temps, cours d'affirmation de soi et cours sur la méditation et la détente constituent certaines des techniques de gestion du stress qui peuvent être utiles.