



Le stress au travail peut avoir plusieurs visages : surcharge, manque d'autonomie, conflit, déséquilibre entre la vie personnelle et le travail... Être sous pression sans relâche peut causer bien des maux psychologiques. Mais il est possible de ne pas crouler sous le stress.

Des solutions existent et elles concernent autant les travailleurs que les patrons. Les entreprises qui inscriront la santé psychologique de leurs employés au cœur de leur plan d'affaires seront les plus performantes, prédisent les experts.

Démotivé? Irritable? Exténué? Ces réactions peuvent être directement liées à un excès de stress au boulot.

À long terme, le stress embrouille l'esprit et peut former un cocktail risqué pour la santé. D'où l'importance, pour employés et employeurs, de découvrir les sources de stress et d'agir.

1. Trop de travail

La surcharge de travail figure au premier rang des sources de stress liées à l'emploi, révèlent deux enquêtes de Statistiques Canada^{1,2}. Au pays, plus d'un travailleur sur trois se dit surchargé³. Dans le secteur de la santé, cette proportion augmente à un employé sur deux.

Occuper un emploi exigeant physiquement ou psychologiquement, travailler de nombreuses heures ou ne pas se sentir qualifié pour les tâches que l'on nous confie peut faire augmenter la pression.

2. Peu d'autonomie

« Plus les travailleurs ont du contrôle sur leur travail, moins ils sont stressés et moins ils vivent de problèmes d'épuisement et de troubles cardiaques, affirme Angelo Soares. Les recherches sont claires à ce sujet. »

3. Pas assez de reconnaissance

Toutes les personnes qui gravitent autour de nous - patrons, collègues, clients, patients, collaborateurs, etc. - contribuent à combler le besoin de reconnaissance. Celle de l'employeur revêt cependant une importance particulière.

Les causes sont entre autres:

4. Des conflits

Fermer les yeux sur un conflit est l'erreur à ne pas commettre, car le problème risque de dégénérer.

5. Des responsabilités ambiguës

Si les responsabilités ne sont pas clairement définies, les employés perdent temps et énergie.

Parfois, l'employé se trouve coincé entre des demandes ambivalentes de la part de clients et du patron, ce qui crée aussi du stress.

6. Un sentiment d'injustice

Un employé peut se sentir injustement traité vis-à-vis d'un collègue qui bénéficie de faveurs, que ce soit des privilèges financiers, une flexibilité d'horaire ou une attention particulière de la part du patron.

7. Un déséquilibre travail-vie personnelle

Si le travail prend toute la place, qu'on manque de temps pour nos activités personnelles ou familiales, un stress chronique peut s'installer.

8. À la recherche d'un sens

Démotivation, ennui, sentiment de vide intérieur : suis-je en train de perdre le désir de m'investir dans mon travail?

[En savoir plus sur passportsante.net](http://passportsante.net)