

# Le stress en question

## Mais c'est quoi le stress ?

" Le stress " est un terme communément utilisé pour caractériser des situations qui affectent de manière générale le bien-être au travail.

Le stress n'est pas une maladie imaginaire ni honteuse : c'est une réaction naturelle du corps pour faire face à une situation d'urgence ou de danger.

Le stress est qualifié de bénéfique quand il induit une réponse face à une agression. Il fait partie d'une réaction normale du corps, placé devant une situation soit dangereuse, soit stimulante, qui lui permet de surmonter l'obstacle (on parle parfois de " poussée d'adrénaline "). Dans des conditions normales, dès que l'obstacle est surmonté, l'organisme retrouve rapidement son fonctionnement habituel.

Si l'organisme ne peut plus, pour diverses raisons, déclencher une réponse qui permettra de dépasser l'obstacle ou la situation perturbante, il sera incapable de revenir à un fonctionnement normal, et ce, tant que la situation perdurera. C'est le maintien dans le temps de cet état de tension, qui provoquera des lésions sur le corps et à terme des maladies (ulcération, insomnies, pathologies cardiaques ...)

## Pourquoi est-il si important de combattre le stress ?

### Le stress coûte cher :

- Au travailleur, dont la santé peut rapidement se dégrader, ainsi qu'à son entourage qui vit des relations sociales et familiales plus tendues.
- A l'entreprise, qui peut subir une perte de productivité et/ou des coûts cachés élevés, liés aux accidents et à l'absentéisme. L'entreprise peut également connaître une diminution de la qualité, une perte de crédibilité, et/ou un manque d'implication du personnel ( les personnes tendent à ne faire que ce qui est demandé et pas plus, ils n'ont plus envie de s'impliquer, de prendre des initiatives, de faire des propositions, de suggérer des idées ) ...
- A la collectivité, qui doit assurer le financement des soins santé.

## Le stress au travail est-il dangereux pour la santé ?

Le stress peut provoquer des maladies plus ou moins graves lorsque les exigences professionnelles sont élevées et que rien n'est mis en place pour aider le travailleur à y répondre.

Une exposition prolongée au stress peut entraîner des conséquences sur de multiples aspects de la santé. Les effets les plus courants peuvent être répartis en quatre grandes catégories, à géométrie variable pour chaque personne. Nous les présentons ci-dessous par ordre alphabétique parce que leur importance diffère au cas par cas.

### ■ Atteintes physiques :

Infection de la peau (eczéma ...); Maux de tête; Nausées; Problème de dos; Troubles digestifs; Troubles du sommeil. ( ... )

### ■ Problèmes de comportement :

Absentéisme, Accidents, Agressivité, Alcoolisme, Isolement social, Manque de motivation et irritabilité, Prises de risques inutiles au travail, Suicide, Tabagisme, Tensions, voire ruptures familiales, Trouble alimentaire. ( ... )

■ **Problèmes émotionnels :**

Angoisse; Anxiété; Culpabilité; Dépression; Fatigue; Frustration; Irritabilité; Nervosité; Peur; Problèmes, perte d'estime de soi;Pleurs.( ... )

■ **Problèmes mentaux :**

Difficulté croissante d'apprentissage; Difficulté de prendre des décisions; Difficulté pour se concentrer; Erreur de jugement; Trouble de la mémoire. ( ... )

Ces conséquences du stress, comme on le voit, peuvent être dramatiques. C'est parfois toute la vie sociale du travailleur qui s'en trouve affectée. Le stress au travail est donc un problème très sérieux, à ne pas sous-estimer ni ignorer. Mais une politique de prévention efficace peut facilement réduire ou faire disparaître certaines situations jugées inconfortables ..."

*Source de l'article : Le stress en entreprises de travail (extrait). Auteur : Eweta*