



CAPSULE SST #26

LE STRESS AU TRAVAIL

L'organisation mondiale du travail (OIT) considère le stress professionnel comme le risque numéro un pour la santé et la sécurité des travailleurs dans le monde.

Il n'existe pas de définition du stress et contrairement à la croyance populaire, le stress est avant tout une réaction physique intense où l'adrénaline fait battre notre cœur plus vite et met nos nerfs à rude épreuve.

Selon le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, le stress en milieu de travail se décrit ainsi : *« des réponses physiques et émotionnelles nuisibles qui peuvent se produire lorsqu'il y a un conflit entre les demandes liées au travail de l'employé et le degré de maîtrise dont dispose cet employé pour répondre à ces demandes. En général, la combinaison de demandes élevées dans un emploi et du faible degré de maîtrise sur la situation par l'employé, peut entraîner du stress. »* Autrement dit, nous ressentons du stress chaque fois que nous sommes confrontés à une situation que nous estimons hors de notre contrôle et que nous nous croyons incapable de gérer ou de régler.

En réponse au stress notre cerveau prépare le corps à une action défensive, éveillant du même coup le système nerveux : des hormones sont libérées pour aiguïser les sens, accélérer le pouls, approfondir la respiration et tonifier les muscles. Il s'agit d'une réponse biologiquement préprogrammée au stress aigu ou généralisé appelée « Réponse du combat ou de la fuite ». Les effets de cette réponse peuvent être variés. Les symptômes les plus courants associés au stress aigu sont le trouble émotionnel, c'est-à-dire une combinaison de colère, d'irritabilité, d'anxiété et de dépression, d'inconfort musculaire tels que : maux de tête, douleurs au dos, à la mâchoire, aux muscles, tendons et ligaments. À ce stade, le stress peut entraîner de l'hypertension artérielle, une pulsation cardiaque plus rapide ou des palpitations cardiaques, une sudation des mains ou encore des migraines, de l'insomnie, de la difficulté à respirer accompagnée de douleurs thoraciques. Les problèmes de digestion et d'estomacs sont des manifestations bien connues d'une exposition au stress.

Nous sommes loin de la notion de bon stress véhiculée par les motivateurs et autres vulgarisateurs de psychologie populaire.

Les conditions de travail reconnues pour provoquer le stress chez un employé sont les suivantes :

- ❖ La peur de perdre son emploi;
- ❖ La surcharge de travail;
- ❖ Le manque de contrôle sur la planification et l'exécution du travail;
- ❖ L'absence d'horaire de travail régulier et le temps supplémentaire;
- ❖ Le style de gestion imposant un manque d'encadrement et de soutien, le manque de participation, de communication dans l'entreprise ainsi que les relations de travail tendues;
- ❖ Le conflit travail-famille et le manque d'outils pour en permettre la conciliation.

Les stratégies pour éliminer ces facteurs de stress peut impliquer un changement radical dans la manière dont le travail est planifié et exécuté. Cela implique aussi une intervention dans l'organisation du travail, un endroit considéré par l'employeur comme étant son terrain de jeux exclusif.

Alain Dugré
Pour le comité SST

NOTE : Information tirée du Centre d'hygiène et de sécurité au travail et de la conférence du Dr. Serge Marquis.