

Avant-propos

La volonté d'écrire cet ouvrage sur la gestion du stress à l'usage (non restrictif) du dirigeant prolonge l'initiative de la société m@rs-lab, durant l'été 2008, de réalisation d'un livre blanc sur le stress au travail. Ce livre blanc¹, avait permis de recenser l'état de l'art en la matière : débats et prises de position des parties prenantes, expertises, avancées réglementaires. Cet exercice avait permis aussi de constater, en amont de la signature de l'accord transposant dans le droit français le droit européen en matière de stress au travail, une évolution des mentalités, voire un changement de paradigme dans notre pays, quelque peu en retard dans ce domaine (une fois n'est pas coutume, serions-nous tentés d'ajouter, dès qu'il s'agit d'avancée sociale...), et ce, particulièrement dans l'esprit des dirigeants : force est de constater que, désormais, le déni du stress au travail a fait long feu, surtout au sein des PME. Une réelle prise de conscience est actuellement en marche, et, avec elle, par-delà les premières actions de prévention, le retard français semble se combler, peu à peu.

Réunissant un ensemble de connaissances dans le domaine du stress au travail, le présent ouvrage propose une vision globale, la plus objective possible, du phénomène. Y sont réunis les principales définitions du stress, les éléments législatifs qui s'y réfèrent, les actions et points de vue des institutions concernées et des partenaires

-
1. Ce livre blanc est téléchargeable sur le site <http://blog.mars-lab.com>. Il est également téléchargeable depuis les sites de l'ANACT (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail : www.anact.fr) et du ministère du Travail (www.travailler-mieux.gouv.fr).

sociaux. Il regroupe également les différentes approches et méthodes d'expertise rencontrées dans la mesure du stress au travail, avec un accent particulier sur celle qui nous paraît promise à un bel avenir, l'approche socio-organisationnelle, du fait du renouveau théorique et méthodologique qu'elle apporte à ce sujet, en complément des approches plus classiques.

Parce qu'il manquait un outil qui permette aux dirigeants et décideurs la mise en pratique des connaissances et méthodes en matière de stress au travail, cet ouvrage a été orienté « action », afin d'agir concrètement dans l'entreprise. Outre sa volonté d'être aussi exhaustif que possible sans sombrer dans les détails, ce livre se propose d'être une « boîte à outils » d'informations pratiques concernant le phénomène du stress au travail. Les auteurs de ce livre, praticiens et chercheurs, psychosociologues et gestionnaires, ont eu pour ambition de faire comprendre le phénomène global du stress au travail avec simplicité, sans pour autant escamoter la complexité dudit phénomène. On ne peut appréhender le stress au travail avec une vision réductrice au risque de « mutiler » (une seconde fois) les êtres humains qui le subissent, et donc de menacer la performance de l'entreprise.

Peut-on comprendre le stress sans l'avoir jamais expérimenté ? La réponse, par la singularité qu'elle sous-tend, appartient à chacun. Pour aider dirigeants et décideurs à trouver réponse à cette question, un autoquestionnaire leur permettra d'établir un premier mini-diagnostic des causes potentielles de stress des salariés au sein de leur entreprise, prélude à une prise de conscience affermie et à une éventuelle démarche de prévention. Ceux qui souhaitent passer à l'acte trouveront les éléments méthodologiques et les pistes d'actions potentielles permettant, au sein de l'organisation, d'améliorer les conditions de travail, de favoriser le bien-être des salariés, et donc d'accroître la performance de l'organisation.

Chercher à favoriser le bien-être des salariés dans l'organisation du travail n'est pas en contradiction avec le fait de s'assurer que l'entreprise reste rentable, loin s'en faut.