

Introduction

« Je craque, je suis débordé » : tels sont les propos tenus quotidiennement par un nombre croissant de professionnels qu'ils soient managers, médecins généralistes, enseignants, soignants, magistrats, employés, ouvriers. Le stress a un impact sur la santé pour un quart des travailleurs européens (22 %¹). Trois salariés français sur quatre se déclarent sous pression² et évaluent leur stress moyen à 6,2 sur une échelle de 10³. Quel est donc ce mal étrange ? Est-ce une maladie des temps modernes ? Pourquoi le travail est-il source de tant de stress ? Est-ce le prix de la réduction du temps de travail ? Les nouvelles technologies n'ont-elles pas permis d'alléger la pénibilité du travail ? À ces questions, certaines entreprises répondent en développant des programmes de prévention mais, globalement, la France est en retard dans la reconnaissance et le traitement du mal-être au travail. Le stress chronique ouvre souvent la voie à l'épuisement professionnel,

-
1. Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail, Quatrième enquête européenne sur les conditions de travail, www.euro-found.europa.eu/ewco/
 2. Enquête « Stress au travail », *Journal du net management*. Enquête réalisée en novembre 2006 à laquelle 1 653 personnes ont répondu : <http://management.journaldunet.com/diaporama/enquete-stress/synthese.shtml>
 3. *Enjeux-Les Échos*, mars 1999.

appelé *burnout*, ou au harcèlement moral au travail. Ces problèmes professionnels ont un coût très élevé pour les entreprises, les individus et la société :

- pour les entreprises, le stress se chiffre en journées d'arrêt de travail, en perte de motivation, en *turnover*, en absentéisme, en désinvestissement, en conflits, en baisse de productivité, etc. ;
- pour la société, le coût du stress est exponentiel, car les procès se multiplient, les demandes de réparation augmentent, les plaintes ne cessent de croître, etc. ;
- pour les salariés, les maladies physiques et psychologiques liées au stress au travail entraînent une consommation excessive et coûteuse d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs et poussent certains au suicide, parfois même, sur le lieu de travail.

Or le stress n'est pas une fatalité : y faire face est possible. Des mesures de prévention sont efficaces si les réponses organisationnelles (management, formation) sont associées à des remèdes individuels (gestion du stress, etc.). Pourtant, trop souvent, les entreprises offrent aux salariés des solutions individuelles et ne tiennent pas compte des causes organisationnelles du stress.

Cet ouvrage expose les remèdes collectifs et individuels, institutionnels et personnels, juridiques et psychologiques qui peuvent être apportés au stress. Il propose au lecteur d'identifier ses stressseurs, ses réactions de stress et les stratégies employées pour y faire face à l'aide de questionnaires, et d'expérimenter quelques techniques de gestion du stress et de relaxation. Il comporte trois parties : la première expose les causes du stress, la deuxième, les conséquences du stress et la troisième, les solutions adaptées et efficaces.