



Stress en milieu de travail

Octobre 2010

Stress : toute tension ou agression s'exerçant contre l'organisme, et la réponse ou réaction non-spécifique de ce dernier à l'agression (Dictionnaire de médecine Flammarion)

Saviez-vous que ...

- ❖ Le stress en milieu de travail consiste en des réponses physiques et émotionnelles nuisibles qui peuvent se produire lorsqu'il y a conflit entre les demandes liées au travail de l'employé et le degré de maîtrise dont dispose cet employé pour répondre à ces demandes.
- ❖ Le stress en milieu de travail peut provenir de plusieurs sources ou d'un seul événement.
- ❖ Le stress en milieu de travail peut avoir un impact autant sur les employés que sur les employeurs.
- ❖ La peur de perdre son emploi liée à l'excédent de personnel, les mises à pied, les demandes accrues d'heures supplémentaires suite à la réduction des effectifs, agissent comme facteurs d'agression négatifs.
- ❖ L'absentéisme, la maladie, l'alcoolisme, les mauvaises décisions ou les décisions en toute hâte, l'indifférence et l'apathie, le manque de motivation ou de créativité sont tous des symptômes d'un milieu de travail trop stressant.
- ❖ Il est normal de subir un certain stress. C'est souvent ce qui nous procure l'énergie et la motivation dont nous avons besoin pour relever nos défis quotidiens à la maison et au travail.
- ❖ Le stress peut avoir des répercussions sur votre santé en général.
- ❖ Le rire est l'un des moyens les plus faciles pour diminuer le stress.



SOURCE : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

Références Internet

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

<http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/stress.html>

Le stress au travail

<http://www.stressautravail.net/>

Tactiques antistress pour tout milieu de travail

http://www.morethanmedication.ca/fr/article/index/stress_busting_tactics

SIGNES ET SYMPTÔMES RELIÉS AU STRESS

Signes physiques : maux de tête, grincement des dents, mâchoire contractée, douleur thoracique, souffle court, battement précipité du cœur, pression artérielle élevée, douleurs musculaires, indigestion, constipation ou diarrhée, transpiration accrue, fatigue, insomnie, maladies fréquentes

Signes psychologiques : anxiété, irritabilité, tristesse, attitude défensive, colère, hypersensibilité, sautes d'humeur, apathie, dépression, processus de réflexion lent ou pensées affolées, état de détresse, de désespoir ou sentiment d'être coincé.

Signes comportementaux : boulimie ou anorexie, impatience, rapidité à argumenter, renvoi au lendemain, consommation accrue d'alcool ou de drogues, consommation accrue de la cigarette, isolement des autres, négligence des responsabilités, mauvais rendement, mauvaise hygiène personnelle, changement dans les pratiques religieuses, changement dans les relations familiales.

