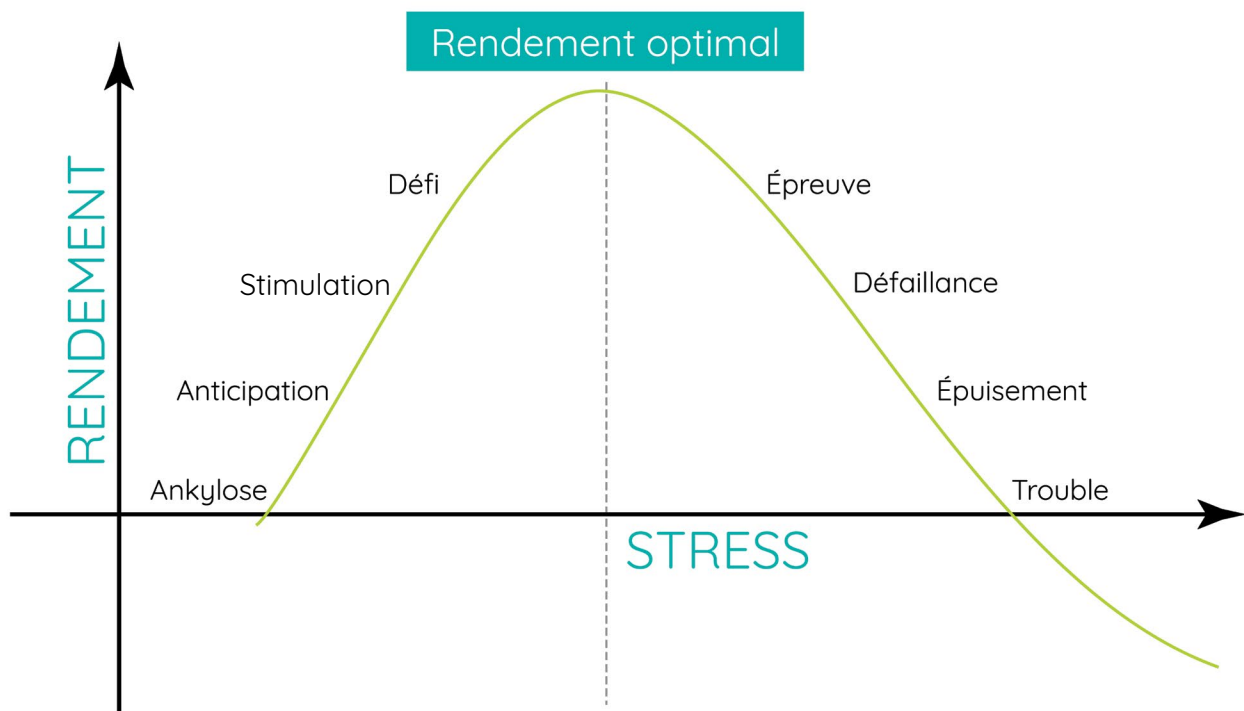




Les sources de stress reliées au travail

Nous vivons tous du stress. Et contrairement à ce qu'on pourrait croire, le stress n'est pas mauvais en soi. En effet, le stress peut nous fournir la réponse biologique dont nous avons besoin pour rester motivés et productifs. Il ne devient un problème que lorsque les demandes qui pèsent sur nous dépassent les ressources dont on dispose pour les combler, que ce soit d'un point de vue émotionnel, cognitif ou physique. C'est à partir de cet instant qu'on commence à « stresser ». Et puisque de nombreuses personnes citent leur travail comme étant une source importante de stress, c'est un bon point de départ pour apprendre à gérer notre niveau de stress global¹.

Si un certain stress nous aide à exploiter tout notre potentiel, en revanche un stress trop important nuit à notre rendement et à notre santé mentale.



Seyle, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia, PA: Lippencott.

¹ Gabriel, P. and Liimatainen, M-R. (2000), *Mental Health in the Workplace: Introduction, Executive Summaries* (Geneva: International Labour Office).





Signes d'un stress trop important

Tous ne se situent pas au même endroit sur le continuum stress rendement. Il est donc important de connaître les signes qui, pour nous, sont annonciateurs d'un stress négatif². Voici quelques pistes de réflexion.

Sentiments : anxiété, tristesse, irritabilité, fatigue

Symptômes physiques :
palpitations cardiaques,
nausée, maux de ventre,
maux de tête



Comportements :
se retirer, faire preuve
d'agressivité, pleurer,
connaître une baisse
de motivation

Pensées : difficulté à se concentrer et à résoudre des problèmes



Déterminer les causes d'un mauvais stress en facilite la gestion

Tous les événements de la vie peuvent être associés à un stress négatif, même des événements positifs comme une naissance, un nouvel emploi ou une promotion. En déterminant ce qui cause notre stress, nous pouvons commencer à le gérer pour qu'il n'ait pas de répercussions négatives sur notre santé mentale et sur notre bien-être.

Bien entendu, certains facteurs de stress ou stresseurs sont hors de notre contrôle. D'autres exigent qu'on investisse beaucoup de temps pour les résoudre. Mais même les plus petits gestes pour gérer notre stress peuvent avoir une grande incidence.

2 Cooper CL et J. Marshall, « Occupational sources of stress: a review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health », *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 49 (1976), p. 11 à 28.





Utilisez le tableau qui suit pour déterminer les éléments qui vous protègent du stress au travail, et ceux qui en ajoutent. Répondez d'abord par oui ou par non aux questions^{3, 4}. Une fois que vous aurez relevé des facteurs de stress possibles, essayez de trouver des solutions dans les colonnes 4 et 5.

Êtes-vous d'accord ou non avec les déclarations suivantes?	Oui (Super! Voilà un facteur de protection contre le stress.)	Non (Réfléchissez à des solutions dans les deux colonnes ci-contre.)	Quelles mesures pourrais-je prendre pour éliminer cette source de stress? (utiliser les <i>Astuces pour se détendre au travail</i> , remplir la grille <i>Arrêtez de trop stresser</i> ou parler à un collègue ou un gestionnaire.)	Vers qui puis-je me tourner pour obtenir du soutien?
J'éprouve un sentiment de sécurité par rapport à mon emploi.				
La rémunération et les avantages que je reçois sont justes.				
Je me sens physiquement en sécurité dans mon travail.				
Il n'y a pas d'intimidation, de harcèlement ou de stigmatisation dans mon lieu de travail.				
Je sais de quelle manière mon travail contribue à l'atteinte des grands objectifs de l'organisation.				
Je comprends les exigences de mon travail et je sais ce qui est attendu de moi.				
Je dispose des ressources nécessaires pour faire mon travail et pour respecter les délais.				
Je contrôle la manière dont j'organise mon travail.				
Mon milieu est souple quant à la manière dont le travail est fait et au moment où il l'est.				
J'arrive à concilier le travail et ma vie personnelle.				
Mes compétences, mes talents et mes intérêts cadrent avec les exigences de mon poste.				
Les efforts que j'investis dans mon travail sont reconnus ou récompensés.				
J'entretiens des relations saines et favorables dans mon milieu.				

3 Association canadienne de normalisation (CSA). CAN/CSA-Z1003-F13/BNQ 9700-803/F2013 (C2018). *Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail - Prévention, promotion et lignes directrices pour une mise en œuvre par étapes*, 2013.

4 Tennant (2001), Khamisa et coll. (2015), Czabala et coll. (2011), Vicar (2003).





Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Les ressources de Ça va pas aujourd'hui qui peuvent vous aider à composer avec le stress :

- Vidéo : *Comprendre le stress*
- Fiche de renseignements : *Astuces pour se détendre au travail*
- Le webinaire : *Développer sa résilience*
- Activité : *Libérer un peu de tension au sein des équipes*
- Fiche de travail : *Arrêtez de trop stresser*
- Fiche de travail : *Entraînez votre cerveau*

Répondez au questionnaire *À bas le stress* pour évaluer votre niveau de stress :
www.cavapasaujourd'hui.ca/stress

Si vous croyez qu'un de vos collègues vit des difficultés liées à sa santé mentale, nous vous proposons des conseils et des trucs pour l'aborder dans l'activité *Parlons-en* et dans la fiche de renseignements *Comment soutenir une personne qui connaît possiblement des difficultés avec sa santé mentale?*

Références

Association canadienne de normalisation (CSA). CAN/CSA-Z1003-F13/BNQ 9700-803/F2013 (C2018). *Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail - Prévention, promotion et lignes directrices pour une mise en œuvre par étapes*, 2013.

Cooper CL et J. Marshall, « Occupational sources of stress: a review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health », *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 49 (1976), p. 11 à 28.

Czabala, C., K. Charzyńska et B. Mroziak. « Psychosocial interventions in workplace mental health promotion: an overview », *Health promotion international*, vol. 26(suppl. 1) (2011), i70-i84.

Gabriel, P. et M-R. Liimatainen. *Mental Health in the Workplace: Introduction, Executive Summaries*. Genève. Bureau international du Travail, 2000.

Khamisa, N., B. Oldenburg, K. Peltzer et D. Ilic. « Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 12, no 1 (2015), p. 652-666.

Lamb, D. et N. Cogan. « Coping with work-related stressors and building resilience in mental health workers: A comparative focus group study using interpretative phenomenological analysis », *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, vol. 89, no 3 (2016), p. 474-492.

Tennant, C. « Work-related stress and depressive disorders », *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 51, no 5 (2001), p. 697-704.

