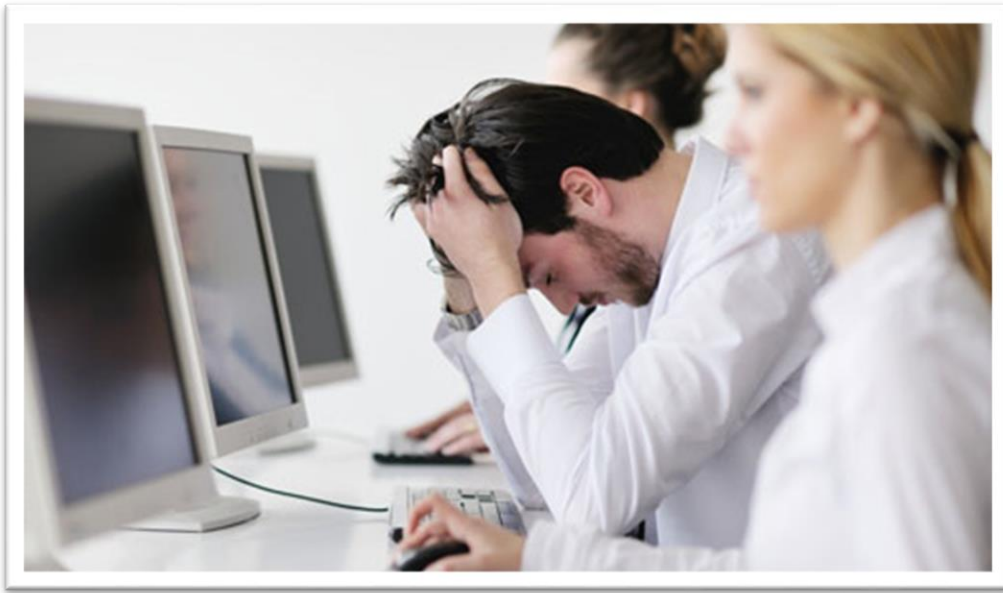


Eclairage sur les Risques Psycho-Sociaux au travail



Quels sont les signes d'un niveau de stress important dans l'entreprise ?

Un taux d'absentéisme élevé, une augmentation des accidents professionnels, des erreurs ou encore des tensions interpersonnelles sont souvent révélateurs d'un niveau de stress important dans l'entreprise.

Est-on plus stressé aujourd'hui que par le passé ?

En 2017, 21% des personnes actives ressentent la plupart du temps ou toujours du stress en lien avec leur travail (OFS, Enquête suisse sur la santé) et ce pourcentage était de 26.6% en 2000 (SECO, Coûts du stress en Suisse). D'un côté, il est rassurant de constater que le stress au travail ne semble pas être un phénomène en forte augmentation. D'un autre côté, il est inquiétant de voir que malgré un investissement accru en matière de prévention du stress au niveau politique ainsi que le développement des connaissances sur le sujet et des outils de prévention, l'ampleur du stress ne diminue pas au sein de la population active !

Quel-sont les facteurs de stress récurrents ?

Les contraintes psychologiques fréquemment reportées comme source de stress par les travailleurs sont la pression des délais (internes et externes à l'entreprise) et les interruptions de la part des collègues. Une deuxième source de stress concerne les relations sociales au travail et implique les tensions interpersonnelles voire le harcèlement psychologique.

Comment réduire le stress ?

Cette question est étroitement liée à la question : A quel moment l'entreprise doit-elle intervenir ? En règle générale, la priorité est d'abord d'éliminer la cause du problème (prévention primaire) avant de réduire les effets néfastes du problème sur la santé (prévention secondaire et tertiaire). Par exemple, on remplacera un produit dangereux par un produit non dangereux et tout aussi efficace avant d'envisager l'usage d'équipements de protection individuelle.

En matière de stress au travail, il est toutefois difficile « d'éliminer » les interruptions stressantes de la part des collègues, c'est pourquoi on « réduira autant que possible » les facteurs de stress dans l'entreprise. Par exemple, on pourra mettre en place des règles de communication ou d'espaces de travail permettant de bien se concentrer, créer des cahiers des charges complets afin d'éviter tout conflit interpersonnel entre collègues, etc.).

Le stress est un état de déséquilibre entre les contraintes et les ressources permettant de répondre convenablement à ces contraintes. A ce titre, on pense souvent à tort que la charge de travail est source de stress mais la recherche scientifique montre bien que c'est davantage l'impossibilité de faire un travail de « qualité » que le fait d'avoir beaucoup de travail qui produit du stress. Autrement dit, un employé qui a une charge de travail élevée sera particulièrement stressé s'il manque de moyens pour l'absorber. Un deuxième axe de prévention est donc d'augmenter les ressources des employés dans l'entreprise. Par exemple, on pourra augmenter la marge de manœuvre ou encore favoriser le support social.

En qualité de société de conseil, le Swiss Safety Center offre aux entreprises différents moyens pour prévenir le stress au travail, notamment :

- Enquêtes en ligne sur le niveau de stress ([Consultez la fiche produit](#)) ;
- Formations ([Risques psycho-sociaux au travail le 26.08.21](#), [Préposé à la sécurité au travail les 23-24.09.21](#), [Gestion de crise les 25-26.11.21](#)) ;
- Conseils divers

CONTACT



Daniela Adiyaman
PhD en Psychologie du travail, Chargée de sécurité CFST, Conseillère GSE accréditée FWS
Job-Stress-Analysis
+41 32 723 80 20
daniela.adiyaman@safetycenter.ch
www.safetycenter.ch