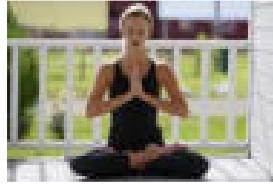


LA GESTION DU STRESS EN MILIEU DE TRAVAIL

QUELQUES PISTES DE SOLUTION...



QUELQUES STATISTIQUES

Selon Statistique Canada, en 1994 et en 2000, la plus forte proportion de travailleurs canadiens, soit plus de 34 %, ont déclaré le trop grand nombre d'exigences ou d'heures comme principale source de stress en milieu de travail. Néanmoins, le stress lié à la sécurité d'emploi a diminué au cours de cette période. En 1994, alors que l'économie sortait d'une période de récession prolongée et que le taux de chômage se situait autour de 10 %, près du quart des travailleurs (22 %) ont déclaré que la crainte d'être mis à pied ou de perdre leur emploi était leur principale source de stress. En 2000, alors que l'économie était en période d'expansion et que relativement beaucoup d'emplois étaient disponibles, ce chiffre a chuté pour atteindre 13 %.

En 2000, 15 % des travailleurs ont mentionné les mauvaises relations interpersonnelles et 13 % le risque d'accident ou de blessure. Même si l'implantation de nouvelles technologies dans un milieu de travail peut être une source de stress, seulement un travailleur sur dix trouvait stressant de devoir acquérir de nouvelles compétences en informatique.

Les déclencheurs de stress différaient aussi selon l'horaire de travail. Le quart des personnes occupant des postes rotatifs s'inquiétaient du risque d'accident ou de blessure au travail comparativement à environ 11 % des travailleurs réguliers de jour.

Le type de profession occupée était une variable importante du stress en milieu de travail. Les gestionnaires et les professionnels étaient

beaucoup plus susceptibles que les travailleurs du secteur primaire de déclarer les exigences ou les heures trop nombreuses comme source de stress au travail. En maintenant les autres facteurs constants, les employés occupant des professions dans le domaine de la santé étaient environ sept fois plus susceptibles de mentionner la crainte de subir un accident ou une blessure que ceux de la gestion, du commerce, du secteur des finances ou occupant des professions scientifiques.

Les sources de stress différaient aussi entre les femmes et les hommes. En maintenant les autres facteurs constants, les hommes étaient moins susceptibles que les femmes d'éprouver un stress à la suite d'un trop grand nombre d'heures de travail ou d'exigences, mais ils étaient 1,3 fois plus susceptibles de ressentir un stress provenant de la crainte de subir un accident ou une blessure. Les travailleurs indépendants et ceux occupant un emploi à temps plein étaient vraisemblablement plus susceptibles que les salariés ou les travailleurs à temps partiel de ressentir la pression liée aux exigences ou aux heures de travail trop nombreuses.

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Ce mot anglais a été adopté pour désigner un état physique et psychique causé par les agressions et les contraintes de l'existence. Selon Hans Selye, le stress est "le taux de résistance à l'usure de l'organisme" La réaction au stress est uniforme, qu'il s'agisse d'une stimulation agréable ou désagréable : le froid, le chaud, la colère, les drogues, la surexcitation, la douleur, le chagrin et même le plaisir, tout cela déclenche dans l'organisme les mêmes effets apparents

Le stress est une demande faite aux capacités d'adaptation de l'esprit et du corps. Si ces capacités peuvent gérer la demande et apprécier la stimulation qu'elle implique, alors le stress est positif. Le stress constitue une caractéristique naturelle et inévitable de la vie. N'importe quelle activité normale est capable de produire un stress sans aucun effet nuisible. À un certain niveau, le stress est une stimulation pour l'organisme. Si l'on parvient à réagir de façon positive, on peut utiliser cette énergie. Le stress devient alors une chance. Pour certaines personnes, le stress est une source de plaisir, sans laquelle la vie aurait manqué de piquant. Cependant, s'il est mal géré ou excessif, il peut devenir nuisible.

LES EFFETS NÉGATIFS POSSIBLES DU STRESS PROLONGÉ

- ✓ Les maux de tête, vertiges
- ✓ L'insomnie
- ✓ Les troubles de la vision
- ✓ Les douleurs musculaires de la nuque
- ✓ L'hypertension artérielle et l'infarctus du myocarde
- ✓ L'accélération de la fréquence cardiaque
- ✓ L'augmentation du débit sanguin
- ✓ L'hyperventilation, asthme, palpitations
- ✓ L'excès du sucre dans le sang
- ✓ Les malaises digestifs et ulcères de l'estomac
- ✓ Le mal au dos
- ✓ Les éruptions cutanées (eczéma), allergies
- ✓ Les colites
- ✓ La nervosité et l'anxiété
- ✓ Un système immunitaire moins résistant et plus fragile aux infections
- ✓ Etc.

10 TRUCS SIMPLES ET APPLICABLES!

- 1) Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, c'est impossible!
- 2) Extériorisez vos sentiments, dites ce que vous pensez, ce que vous ressentez!
- 3) Gardez-vous du temps chaque jour durant lequel vous pouvez pratiquer une activité que vous aimez ou simplement pour rêver!
- 4) Faites face à vos problèmes. Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez régler tout de suite!
- 5) Faites 2 pauses quotidiennes de 15 minutes de relaxation. Idéalement, ajoutez des micro-pauses de 20 secondes aux 20 minutes environ.
- 6) Faites de l'exercice, défoulez-vous!
- 7) Ayez une alimentation saine et dormez selon vos besoins!
- 8) Respirez profondément lorsque vous êtes énervés!
- 9) Fuyez le bruit! N'écoutez pas la télé durant les repas.
- 10) **SOURIEZ!!!! Les relations avec votre entourage seront meilleures!**

* Adapté à partir des informations fournies par Statistique Canada et l'Association Canadienne pour la Santé Mentale.

**CET ARTICLE VOUS EST OFFERT GRACIEUSEMENT PAR
L'ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DE :**



PROMOTION AVRIL 2004

Profitez-en si vous voulez ou prévoyez dans les prochains mois:

Former un **groupe de marche** ou offrir des cours de conditionnement physique de groupe sur les lieux de travail

Vous aurez droit au rabais suivants :

Séances supervisées par un **kinésologue** ou un **éducateur physique** de formation universitaire à partir de :

35\$/séance

L'offre est valide pour tous les contrats **signés en avril 2004** peu importe leur date de réalisation!

CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVATION OU POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS!



(819) 347-4555



isosante@yahoo.ca