

« S'affirmer, même face au stress »

Pour Marion Aufseesser, psychologue spécialiste du stress au travail, chacun peut travailler sur ses difficultés et mettre en place des stratégies personnelles.

JULIEN GREGORIO / STRATES



Longtemps tabou, le sujet ne l'est plus. Dépression, burn out, voire suicide, le stress au travail peut causer d'énormes dégâts. Frustrations, angoisse de la performance, manque de communication entre le management et la base ou encore surcharge de travail, les sources de stress ne cessent de se multiplier. Pour parler du sujet, rencontre avec Marion Aufseesser, psychologue spécialiste du stress au travail et responsable de l'antenne suisse de Stimulus, cabinet de conseil sur le stress en entreprise, fondé il y a vingt ans par le psychiatre français Patrick Légeron.

Qu'est-ce que le stress ?

> C'est la réaction de notre organisme face aux exigences de notre environnement en vue de s'y adapter. Ce n'est donc pas un processus pathologique, mais l'une de nos grandes fonctions au même titre que la respiration ou la digestion. L'adaptation est non seulement utile, mais nécessaire à notre survie. Toutefois, lorsque cette réaction est trop forte ou se prolonge, l'organisme tombe malade ou la personne craque psychologiquement.

Mal du siècle ou le stress au travail a-t-il toujours existé ?

> Il a toujours existé. Autrefois, c'était la pénibilité, la dureté physique. Aujourd'hui, il est davantage psychique. Les employeurs doivent comprendre qu'un salarié heureux et bien dans sa peau est performant, d'où l'importance de développer le temps partiel, les crèches en entreprise, les congés maternité et paternité,

Pour Marion Aufseesser, il est important de retourner à un équilibre entre vies privée et professionnelle.

etc. Il est aussi important de retourner à un équilibre entre vies privée et professionnelle.

Quels sont les facteurs de stress ?

> La surcharge est la première source de stress au travail. Il ne s'agit pas seulement d'une trop grande quantité de labeur, mais de l'ensemble des contraintes qui pèsent sur l'individu. Autre « stresser », la précarité. Elle est liée au marché de l'emploi, ainsi qu'aux modes de management par l'évaluation permanente et au culte de la performance. La recherche de l'efficacité, la nécessité absolue de réussir, l'esprit de compétition servent également de terreau au développement du stress à l'intérieur de l'entreprise. Sans oublier l'urgence et le perfectionnisme.

Et les conséquences ?

> Le stress devient nocif lorsqu'il quitte le court terme, le momentané pour devenir durable, répétitif et chronique. Le danger est d'abord psychologique. Les niveaux de stress élevés évoluent vers des troubles anxieux, dépressifs et des idées suicidaires après être passés par la perte de confiance en soi, la tristesse ou encore la colère. Le risque est

aussi physique: fatigue, tension chronique, insomnie, troubles digestifs ou cardiovasculaires, douleurs dorsales ou lombaires, hypertension artérielle. Des conséquences comportementales également: agressivité, isolement, prise de calmants ou d'excitants.

Tout cela a un coût.

> Pour la Suisse, cela s'élève à 4 milliards de francs par an. Un montant qui comprend les arrêts maladie et l'absentéisme.

Quelles stratégies mettre en place ?

> Connaître ses facteurs de stress permet d'une part de modifier leur impact, d'autre part, d'être mieux préparé à y faire face quand ils surviennent.

Se relaxer régulièrement neutralise la réponse physiologique au stress. La stratégie psychologique consiste à prendre conscience des « pensées automatiques », c'est-à-dire notre discours intérieur qui interprète les situations vécues, afin de prendre du recul pour évaluer objectivement la situation et développer une pensée alternative.

Enfin, la seule chose que nous pouvons contrôler dans nos relations interpersonnelles est la façon de communiquer avec

l'autre qui doit être le plus souvent possible affirmée, et non inhibée ou agressive.

Comment améliorer notre résistance ?

> Il existe trois grandes catégories de modérateurs de stress apportant un contrepoids agréable et apaisant. Le support social, les relations affectives: famille, enfants, amour, amis à qui l'on peut se confier ou demander des conseils. Les émotions positives, la détente, les hobbies, l'humour. Les comportements de santé: hygiène de vie (sommeil régulier, pas d'abus d'alcool), alimentation saine, activité physique et sexuelle.

Propos recueillis par
Giuseppe Costa

LIRE +

Le stress au travail, par Patrick Légeron (Odile Jacob, 2007)

100 réponses sur... le stress, par Marie-Edith Alouf et Anne-Françoise Chaperon (Tournon, 2007)

Savoir gérer son stress, par Charly Cunji (Retz, 2003)