



GESTION DU STRESS

Le stress en entreprise, UN PHÉNOMÈNE CROISSANT



DOMINIQUE DE LECLUZE

Directrice pédagogique chez **Pilotis** coach et formatrice.

Pour lutter contre le stress, il faut avant tout pouvoir en identifier sa provenance.



Même si les législations vont dans le sens de l'amélioration des conditions de travail, il est bon de s'alarmer d'un phénomène s'accroissant malgré le renforcement des protections salariales : le stress en entreprise.

LES RECENTES MEDIATIONS DES SUICIDES au sein de grands groupes ne sont que la partie émergée de l'iceberg qui symbolisent un malaise plus général. Heureusement, ces gestes désespérés, souvent associés au stress en entreprise, ne sont pas non plus systématiques.

Mais la conjonction de la pression à la rentabilité que subissent les entreprises et de l'accélération de la circulation des informations liée aux progrès technologiques a, parmi d'autres conséquences, une tendance à la déshumanisation des relations humaines dans l'entreprise.

Le corolaire s'exprime souvent par une augmentation des exigences, avec notamment un effet boule de neige croissant au fur et à mesure que la demande descend dans la hiérarchie, de la direction vers le salarié.

L'HUMAIN AU CŒUR DE L'ENTREPRISE

Nous constatons souvent que le stress relève d'un manque de communication entre les personnes. Les non-dits créent rapidement des malaises et finissent par générer du stress qu'il serait possible d'éviter en ayant conscience de l'autre.

Bien entendu, pour lutter contre le stress, il faut avant tout pouvoir en identifier sa provenance. Qu'il soit dû à une surcharge de travail, un harcèlement, une recherche de compétitivité, voire des raisons personnelles, il faut savoir à la fois le gérer et être conscient de celui que l'on transmet aux autres, en l'occurrence ses subalternes.

On peut savoir gérer les priorités, avoir l'impression de ne pas mélanger vie personnelle et professionnelle, voire ne pas avoir conscience ni du stress que l'on subit, ni de celui que l'on génère chez les autres : le stress peut pourtant être là, faire son travail de nuisance sur soi, sur ses collègues et être finalement préjudiciable tant à l'entreprise qu'à l'entourage professionnel et personnel.

TRANSFORMER LE STRESS EN ÉLÉMENT POSITIF

Il faut savoir reconnaître l'état de stress en ne refusant pas l'évidence que caractérisent des symptômes bien identifiés. Accepter le constat si on le subit ou bien le faire accepter par la personne qui en est victime n'est pas chose aisée. Nous avons tellement peur du jugement des autres !

De la stimulation à la destruction, il n'y a qu'un pas que le stress fait souvent franchir lorsqu'il est mal géré. Nous pensons qu'il est possible d'agir sur le stress en optimisant les relations interpersonnelles au sein de l'entreprise afin de le transformer en élément positif. Il s'agit de créer dans l'entreprise un fonctionnement qui permettra ensuite d'aborder la question du stress en profondeur et donc de ne pas le traiter avec un simple sparadrap qui ne ferait que retarder le mal sans le guérir. Les relations interpersonnelles améliorées, la société commencera déjà à fonctionner différemment, en minimisant les facteurs de tension liés à ce défaut de conscience de l'autre. Nous pouvons ensuite commencer à apprendre à gérer le stress.

Le maintenir à un niveau optimal, savoir conserver un sentiment de contrôle, tout en faisant preuve de souplesse, trouver le juste équilibre pour un fonctionnement supérieur et prévenir l'épuisement (burn-out) sont des composantes qui font que le stress peut devenir un élément stimulant et donc positif, tant pour les individus que pour les entreprises. ■