

Le stress, tout le monde en parle mais ce concept est riche des sens que chacun souhaite lui donner ! Comment le définir ? Quelles sont les enjeux ? Quelles sont les marges de manœuvre ? Quelle est le rôle de l'émotion ?

## Gérer son stress et ses émotions

**L**e groupe professionnel Agro au féminin a organisé le jeudi 10 octobre 2013 une conférence sur la thématique *Stress et émotions : impact et enjeux*, animée par Laurence Saunder, dirigeante de l'IFAS (Institut français d'action sur le stress). Elle a apporté un certain nombre de réponses et de pistes de réflexion basées sur des travaux de recherche et d'études menés auprès de plusieurs dizaines de milliers de salariés.

Une première partie de la conférence était dédiée à la définition du stress au travail. Pour l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (2008), « un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. L'individu est capable de gérer la pression à court terme, mais il éprouve de grandes difficultés à faire face à une exposition prolongée ou répétée à des pressions intenses. » Aussi, une exposition prolongée au stress peut réduire l'efficacité intellectuelle et relationnelle au travail, et causer des problèmes de santé physique et psychique.

### Stress et sur-stress

Ainsi, si le stress permet de s'adapter, il est indispensable de distinguer le stress du sur-stress, ce dernier étant défini comme le niveau de stress à partir duquel il devient un facteur de risque. On parle de sur-stress lorsque des signes de débordement se manifestent avec un impact possible sur la santé : signes physiques, débordements émotionnels, difficultés intellectuelles, perturbations comportementales...

### Agir face au stress

Dans une seconde partie de la conférence, Laurence Saunder a abordé les marges de manœuvre qui peuvent être mobilisées pour agir. Dans l'entreprise, deux types de contraintes

présentent sur l'individu : les contraintes externes à l'individu (*lorsque l'environnement me met la pression* : charge de travail, délais, imprévus et incertitudes, management...) et les contraintes internes à l'individu (*lorsque je me mets ou me rajoute moi-même de la pression* : besoin de tout maîtriser, besoin d'aller dans le détail, peur de dire non, peur de ne pas être à la hauteur...).

S'il est du rôle de l'entreprise d'agir sur les différents facteurs pouvant être à l'origine du stress perçu (conditions de travail, changements organisationnels, management...) et de mettre en place des mesures de prévention des risques psycho-sociaux, il convient également d'agir à titre individuel en identifiant ses marges de manœuvre et en activant ses ressources propres (émotionnelles, intellectuelles, relationnelles, physiques...), ses compétences techniques, la solidarité entre collègues...

### Prévenir le stress

La prévention du stress sur le plan individuel implique de mobiliser des ressources de deux natures, personnelles et sociales (aide fournie par les autres). Laurence Saunder propose de mettre en œuvre le plan d'action suivant :

- Repérer les émotions et les croyances dans nos comportements : il est nécessaire de bien comprendre son mécanisme de stress pour le faire évoluer. Identifier ses émotions et les raisonnements qui les alimentent permet de prendre du recul et de réduire ses comportements automatiques sous pression.
- Prendre en compte le niveau de contrôle de la situation : s'il est possible d'agir sur ce qui est contrôlable, il est indispensable d'accepter ce qui est incontrôlable.
- Equilibrer son implication entre vie personnelle et vie professionnelle en travaillant sur les facteurs suivants : temps de vie professionnelle vs. personnelle, temps de préoccupation



Laurence Saunder

professionnelle vs. personnelle, quantité d'émotion investie dans le travail vs. la vie personnelle.

- Faire appel au soutien social dans l'entreprise (entre collègues ou avec sa hiérarchie) : il s'agit entre autres de comprendre et soutenir la personne par rapport à ce qu'elle vit professionnellement, d'aider à réfléchir et/ou donner des informations pour résoudre les problèmes rencontrés, d'aider à trouver les moyens dont la personne a besoin pour atteindre ses objectifs, de faire des feed-back pour renforcer l'estime de soi (rassurer quelqu'un sur ses compétences et sa valeur).
- Récupérer en identifiant des techniques personnelles de récupération : prêter attention aux règles hygiéno-diététiques, pratiquer la déconnexion minute, organiser les temps de loisirs pour se détendre et se faire plaisir...

### En conclusion

Si le stress permet de s'adapter aux situations de la vie, le sur-stress est un facteur de risque pour la santé. Pour préserver sa santé et son efficacité, il est nécessaire d'identifier sa marge de manœuvre personnelle, d'éviter de se focaliser uniquement sur les facteurs de stress externes et de chercher à mettre en place des règles de prévention. ◆

AMANDINE PEREZ (T05) &  
CATHERINE DESTANQUE (R78)  
pour le groupe professionnel  
Agro au Féminin