



LE 28 AVRIL 2016

## JOURNÉE MONDIALE DE LA SÉCURITÉ ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

### Le stress au travail : un défi collectif

Le 28 avril, la Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail met en lumière une problématique devenue majeure pour de très nombreux salariés : le stress au travail. Le stress s'est en effet imposé comme une préoccupation importante en matière de santé au travail. L'émergence des risques psychosociaux apparaît étroitement liée aux mutations récentes du monde professionnel, marquées notamment par une intensification du travail. Si l'ampleur du phénomène et ses conséquences délétères, tant sur la santé des salariés que sur les performances et la vitalité des entreprises, ne sont plus à démontrer, le stress n'est pourtant pas une fatalité. Des solutions existent pour prévenir efficacement et durablement ce risque professionnel. Voici quelques clés pour mieux comprendre et mieux agir contre le stress au travail.

### L'impact du stress au travail

Intensification du travail, augmentation de la complexité des tâches, réduction des temps de repos, effacement des frontières entre vie professionnelle et vie personnelle... En quelques années, le monde du travail a connu des évolutions rapides qui ont favorisé l'émergence des risques psychosociaux. Parmi eux, le stress au travail s'est imposé comme un risque professionnel particulièrement préoccupant. Pour les salariés victimes, la souffrance est réelle. Ses impacts sur la santé des individus sont en effet nombreux et multiples : hypertension, maladies cardiovasculaires, troubles musculosquelettiques, anxiété, dépression pouvant évoluer vers des tendances suicidaires... Les entreprises sont elles aussi directement affectées par les conséquences négatives du stress : turnover, absentéisme, perte de qualité de la production, démotivation... Le phénomène n'épargne aucun secteur d'activité. Selon une étude réalisée en 2007, le coût social du stress en France atteindrait au minimum 2 milliards d'euros par an. Cette estimation se situe très vraisemblablement bien en deçà du coût réel.

### Les sources de stress au travail

D'une façon générale, on parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre les tâches qu'elle doit effectuer et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces demandes. Dans l'environnement professionnel, les travailleurs peuvent être exposés à de nombreux facteurs de stress. Ils peuvent être liés à l'intensité du travail (surcharge, pression temporelle), à l'existence de tensions avec les clients ou les usagers, à un manque d'autonomie ou de reconnaissance... Certaines exigences de rentabilité obligent aussi parfois les salariés à effectuer des tâches qu'ils désapprouvent ou à effectuer un travail de faible qualité, mettant ainsi leurs valeurs, notamment éthiques, en porte-à-faux. Le contexte actuel, marqué par la crise économique mais également par des évolutions technologiques rapides et fréquentes, induit aussi des peurs liées à la perte d'emploi ou à l'incertitude sur l'avenir de son métier.

### Prévenir le stress au travail : un défi collectif

L'actualité récente a dramatiquement mis en lumière les conséquences délétères du stress au travail et a contribué à sensibiliser les entreprises sur cette question cruciale. Malgré cette prise de conscience progressive, la prévention se heurte encore à certaines difficultés. La principale tient à la persistance d'idées reçues qui tendent à réduire ces risques à des problèmes de fragilité voire d'inadaptation individuelle. Si on l'aborde sous cet angle trop réducteur, la prévention se limite alors à la gestion individuelle du stress. Cette approche peut atténuer temporairement les "symptômes" du malaise mais n'en traitera pas les causes profondes... Prévenir durablement le stress nécessite la mise en place d'une démarche collective associant chef d'entreprise, représentants des salariés et acteurs de la prévention. Cela implique surtout une réflexion profonde sur l'organisation du travail.

Beaucoup d'entreprises hésitent encore à s'engager dans cette démarche qu'elles estiment trop longue et complexe. Elles peuvent pourtant bénéficier aujourd'hui de l'accompagnement d'acteurs formés à la prévention des risques psychosociaux (Carsat/Cram/CGSS, services de santé au travail, Aract...). De nombreux outils pratiques ont également été développés, notamment par l'INRS, pour faciliter la démarche de prévention et guider les entreprises dans sa mise en oeuvre.

## CHIFFRES CLÉS

- En France, 56 % des salariés déclarent devoir interrompre une tâche pour en faire une autre non prévue. Pour 44 % d'entre eux cela perturbe leur travail.
- 36 % disent ne pas pouvoir faire varier les délais fixés pour réaliser leur travail.
- 22 % des salariés signalent subir des comportements hostiles ou ressentis comme tels sur leur lieu de travail.

(source : enquête SUMER 2010)



### DOSSIER

Stress au travail



### OUTILS

"Faire le point", outil 37 pour évaluer les risques psychosociaux dans les petites entreprises.

Et s'il y avait du stress dans votre entreprise ?



### PUBLICATIONS

- ▶ "Le point des connaissances sur Le stress au travail", brochure ED 5021.
- ▶ "Stress au travail - Les étapes d'une démarche de prévention", brochure ED 6011.
- ▶ "Comment détecter les risques psychosociaux en entreprise ?", dépliant ED 6086.
- ▶ "Dépister les risques psychosociaux", guide ED 6012.
- ▶ "Risques psychosociaux et document unique. Vos questions, nos réponses", brochure ED6139.
- ▶ "Évaluer les facteurs de risques psychosociaux : l'outil RPS-DU", brochure ED 6140.



## La 13e Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail est célébrée comme chaque année le 28 avril

La 13e Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail est célébrée comme chaque année le 28 avril. Instaurée par l'Organisation internationale du travail, cette campagne de promotion des démarches visant à préserver la santé et la sécurité des salariés, à l'échelle planétaire, offre cette année un coup de projecteur sur le défi collectif que représente le stress au travail. À cette occasion, l'OIT publie un rapport qui met l'accent sur les tendances mondiales actuelles concernant le stress au travail et son impact.

[En savoir plus](#)

La Lettre d'information est éditée par le département *Information communication* de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS). Directeur de la publication : Stéphane PIMBERT, directeur général de l'INRS. Rédacteur en chef : Grégory BRASSEUR. Routage : logiciel SYMPA. Copyright INRS. Tous droits réservés. Conformément à la loi 2004-801 du 6 août 2004 (...) modifiant la loi 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Pour l'exercer, adressez-vous à l'INRS - 65 boulevard Richard Lenoir - 75011 Paris ou écrivez à [contact@kiosque.inrs.fr](mailto:contact@kiosque.inrs.fr).