

# Souffrance au travail (2/7) : La fabrique à stress

Si le stress est depuis quelques années l'objet d'effroi dans les entreprises, il y a encore peu certains n'hésitaient pas à l'ajouter à la panoplie des conditions nécessaires à la bonne conduite d'un projet.

Vers le début des années quatre-vingt-dix s'est insidieusement installée l'idée, souvent reprise avec ravissement par nombre de dirigeants, selon laquelle pour améliorer la productivité il fallait introduire une dose de stress dans le travail.

Or s'il est exact que l'existence d'une échéance peut aider à concentrer l'esprit pour mieux trancher parmi plusieurs options, il reste déraisonnable, si ce n'est bien plus bas dans l'échelle des comportements prestigieux, de considérer le stress comme une condition sine qua non à la réussite d'un projet. Il peut même paraître inique (bien que la définition du stress soit fréquemment liée au concept de performance) de chercher à tirer partie d'une tension psychologique censée permettre aux salariés de se dépasser, d'accroître leur niveau de concentration, d'agir plus rapidement.

Surtout qu'il est facile de constater que, si pour les uns une dose suffisante de stress peut sembler utile à leur performance, en accroissant leurs chances de mener à bien ce qu'ils entreprennent, alors que pour les autres une dose similaire inhibe leurs capacités et les empêche d'agir, pour tous, un stress disproportionné obère en partie les aptitudes du cerveau, favorise les erreurs et les accidents et provoque des maladies physiques et des atteintes à la santé psychique.

Quand on note en outre que selon un sondage CSA pour l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail quatre salariés sur dix sont stressés et 60 % d'entre eux en attribuent la cause exclusivement à leur vie professionnelle, on comprend vite pourquoi les pathologies psychosociales viennent au premier rang des maladies professionnelles pour lesquelles des personnes consultent. Ce qui, mis à part les dégâts humains à proprement parler, coûte injustement à la collectivité entière, et non pas aux seules entreprises stressantes.

C'est pourquoi contrairement à ce qu'ont pu imprudemment prétendre certains à une époque, on ne peut en aucun cas parler de bon stress. Même s'il est possible d'avancer que le stress, c'est la vie, le moteur de nos pensées et actions, il importe d'ajouter immédiatement que si les stresseurs perdurent ou sont trop violents, ils peuvent occasionner des menaces ingérables, des douleurs subjectives, voire des humiliations.

Aussi lorsque l'on sait, en outre, que les causes du stress au travail sont similaires dans tous les pays industrialisés - pour n'en citer que quelques-unes, échéances impératives, tâches déplaisantes travail de plus en plus exigeant, obligation de faire des choses en contradiction avec ses valeurs personnelles crainte de manquer de soutien en cas de besoin une question vient à l'esprit : On attend quoi exactement ?

Ceci est un extrait du livre « Encadrer une équipe » écrit par Alain Astouric paru aux Éditions Chronique Sociale. (ISBN-10 : 2850089540, ISBN-13 : 978-2850089541). Prix : 14,50 euros.

Reproduit ici grâce à l'aimable autorisation de l'auteur et des Éditions Chronique Sociale.