



SCFP
5222

Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

Chronique SST

Le stress professionnel¹

Avez-vous ressenti le stress de la rentrée à votre retour de vacances? Ne vous inquiétez pas, ce stress est normal et de courte durée. Par contre, chaque année, des centaines de travailleurs subissent un stress professionnel élevé qui peut causer bien des dommages. Saviez-vous que les femmes subissent plus de stress que les hommes? Voici donc une chronique qui vous aidera, en ce début d'année scolaire, à comprendre le stress, à identifier les causes et à y remédier.

Le stress professionnel se distingue du stress normal entre autres par sa durée. Lorsque vous perdez vos clés, par exemple, vous ressentez un stress normal à court terme puisque lorsque vous retrouvez celles-ci, les symptômes du stress disparaissent. Le stress professionnel, quant à lui, survient, ne disparaît pas et s'accumule. Il peut causer, avec le temps, du stress chronique qui peut engendrer des problèmes plus graves tels que des troubles du sommeil, des douleurs chroniques, une dépression, etc.

Le stress professionnel est : « un modèle de réactions émotionnelles, cognitives, comportementales et physiologiques à des aspects négatifs et nuisibles du contenu du travail, de l'organisation du travail et de l'environnement de travail. Le stress est causé par un déséquilibre entre nous et notre travail, par des conflits entre nos rôles au travail et en dehors du travail et par le fait que nous n'exerçons pas un degré de contrôle raisonnable sur notre propre travail. »

Ce stress peut donc être causé par un nombre de demandes trop élevées au travail, de la pression en lien avec le respect des échéanciers, par le fait de travailler seul, le manque de reconnaissance, le manque d'autonomie, des responsabilités imprécises et j'en passe.

Bien entendu, le stress provoque des réactions physiques telles que la peau qui rougit (le sang coagule plus rapidement), une augmentation du rythme cardiaque, une plus grande production d'acide dans l'estomac, une augmentation du taux de cholestérol et du taux de sucre dans le sang... mais on ressent surtout les muscles qui se tendent et la respiration qui accélère.

¹ Source : Le stress au travail, c'est assez! Syndicat canadien de la fonction publique.



SPPLRN

SCFP
5222

Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

Comment prévenir? Il faut éliminer le danger à sa source! Autrement dit, il faut être attentif aux signes physiques et identifier les facteurs stressants. Lorsque vous aurez identifié ces facteurs (les demandes trop élevées au travail, le manque de reconnaissance, etc.), vous devez tenter de prévenir la ou les situations en réorganisant votre travail ou vos tâches, en discutant avec votre supérieur immédiat, par exemple.

La seule façon d'éliminer le stress professionnel est de prévenir l'exposition aux causes du stress!

Bonne rentrée scolaire