



# Stress au travail

IL EXISTE DES SOLUTIONS



Union nationale  
des syndicats autonomes



Entrepreneur du  
**mieux-vivre**

# Des conseils pratiques pour gérer le stress

## RECONNAÎTRE LE STRESS AU TRAVAIL

### Qu'est-ce que le stress ?

Un état de stress survient lorsque ma perception des contraintes qu'impose mon environnement de travail ne me semble pas adaptée aux moyens pour y faire face.

Chacun réagit différemment face à un même événement : on est plus ou moins résistant au stress qui touche aussi bien les hommes que les femmes. Si les situations de stress deviennent récurrentes, il faut absolument réagir car les conséquences sur ma santé peuvent être graves.

### Des signes qui ne trompent pas

Les signaux qui peuvent m'alerter sont : une sensation de mal-être, des excès de colère, des souffrances physiques (mal de dos, insomnies, maux de tête, etc.) ou encore une grande démotivation voire un épuisement professionnel.

Cela peut aussi se traduire par une nécessité de consommer des produits comme le café, l'alcool, le tabac, des drogues ou des somnifères pour tenir le coup ou encaisser la situation.



## J'apprends à respirer par le ventre

Dans une situation de stress, on manque d'air et on cherche son souffle, car **la respiration guide nos émotions**. Exercez-vous.

- **Positionnez une main au centre de la poitrine et l'autre sur le bas des côtes**, là où commence l'abdomen. Visualisez le ventre comme un ballon.
- Inspirez lentement et profondément **par le nez**.
- **Laissez entrer l'air bien lentement** jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé.
- **Expirez lentement** en creusant le ventre jusqu'à ce que les poumons soient vides.
- Répétez cet exercice **3 ou 4 fois**.





## J'optimise mon alimentation

Le stress est vorace en magnésium et il nous pousse parfois à choisir des aliments gras et sucrés. **J'équilibre mon alimentation et je mise sur le magnésium** : les fruits secs comme les amandes, noix, noisettes, les céréales complètes (riz, pain, flocons d'avoine), les poissons gras et les crustacés, certaines eaux minérales.



## Je pratique une activité physique

**Je choisis l'activité qui me plaît** pour maintenir ma motivation (course, aller au travail en vélo...), j'y consacre **un temps dédié** chaque semaine. Et je m'y tiens.

## RPS INFOS

Le mot « stress » est communément utilisé pour évoquer des manifestations en réalité beaucoup plus larges appelées aujourd'hui « risques psychosociaux » (RPS).

**55 %** des salariés français se sentent exposés au stress en 2020.

**3 salariés sur 10** déclarent avoir rencontré des difficultés de santé liées à leur travail au cours des 12 derniers mois (28 %) selon le baromètre BVA-BPI 2019.

**Le stress est l'un des principaux problèmes déclarés de santé au travail**, derrière les maux de dos, les troubles musculo-squelettiques (TMS) et la fatigue. La prévention du stress s'inscrit donc dans le cadre général de la prévention des risques professionnels.

Pour le prévenir, suivez les conseils de ce dépliant.



## NOS CONSEILS

- **S'appuyer sur les représentants du personnel**

Si j'estime être exposé durablement au stress, j'alerte mes représentants du personnel. La loi leur donne le droit d'intervenir pour protéger ma santé et ma sécurité au travail. Ils peuvent, avec mon accord, alerter la direction et mener une enquête sur mes conditions de travail pour proposer des améliorations.

- **Parler de ses difficultés**

Si je me sens exposé à un stress chronique en raison de mon environnement de travail, je dois absolument demander de l'aide et ne pas sombrer dans l'isolement. Je peux parler de mon ressenti à mes collègues, car je ne suis peut-être pas seul dans cette situation. Je peux également en parler au médecin du travail ou à mon médecin traitant, et bien entendu à mes représentants du personnel.



Union nationale  
des syndicats autonomes

UNSA Officiel



Entrepreneur du  
**mieux-vivre**

