



ARTISANS ET STRESS AU TRAVAIL

Souvent qualifié de « mal du siècle », le stress touche toutes les catégories de travailleurs, et notamment les artisans. Il ne faut pas négliger l'impact du stress sur votre vie professionnelle et personnelle et agir le plus tôt possible pour en limiter les conséquences.

LE STRESS C'EST QUOI ?

LE STRESS EST UN PHÉNOMÈNE NATUREL QUI EST RESSENTI LORSQU'UN DÉSÉQUILIBRE SE CRÉE ENTRE LES CONTRAINTES AUXQUELLES ON EST SOUMIS ET LES RESSOURCES DONT NOUS DISPOSONS POUR Y FAIRE FACE.

Exemples de situations de stress pour un artisan du BTP :

- Devoir réaliser un chantier dans des délais trop restreints
- Devoir effectuer des travaux avec des techniques nouvelles encore mal maîtrisées
- Devoir gérer l'absence non prévue d'un salarié
- Devoir gérer des livraisons de matériaux ou matériels hors délais ou endommagés
- Devoir gérer des difficultés de trésorerie...



Les facteurs de stress pour un artisan sont très divers :

- Rythme de travail intense
- Pression de délais
- Exigence de la fonction (diversité des tâches, responsabilités...)
- Interruptions intempestives dans son travail
- Déséquilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
- Sentiment d'isolement
- Sentiment d'insécurité vis-à-vis de l'avenir
- Conflits de valeurs...



BON À SAVOIR

Dans le langage courant, on parle souvent de « bon » stress et de « mauvais » stress. En réalité, on distingue le stress « aigü » (situation de stress ponctuel qui disparaît rapidement une fois terminée) et le stress « chronique » (situation de stress qui s'installe dans la durée). C'est le stress chronique qui a des effets néfastes sur la santé.

SUIS-JE STRESSÉ ?

POUR GERER ET POUVOIR AGIR SUR SON STRESS, IL EST ESSENTIEL DE LE RECONNAITRE ET DE L'ACCEPTER. LE STRESS SE MANIFESTE DE DIFFERENTES FACONS EN FONCTION DES SITUATIONS ET DES INDIVIDUS. APPRENEZ A DECODER LES SIGNES DE STRESS POUR EN PRENDRE CONSCIENCE.

Manifestations physiques

Palpitations, transpiration, tremblements, vertiges, épuisement...

Manifestations psychologiques

Peur, angoisse, anxiété, pensées intrusives, ruminations, perte de motivation ou d'intérêt, sentiment d'impuissance, d'incompétence ou d'insécurité, tristesse, culpabilité, colère, difficultés de concentration, trous de mémoire...

Manifestations comportementales

Irritabilité, agressivité, impulsivité, agitation ou, à l'inverse, activité ralentie, renfermement sur soi, insomnies, cauchemars, réveils nocturnes, transformation du caractère, perte ou augmentation de l'appétit, comportements addictifs (alcool, drogues, médicaments)...



QUAND LE STRESS REND MALADE

LORSQUE LE STRESS S'INSTALLE ET DEVIENT CHRONIQUE, IL PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES MULTIPLES, NOTAMMENT SUR VOTRE SANTÉ.



Des symptômes peuvent apparaître plus ou moins rapidement en fonction de l'intensité de la situation et des individus. Ainsi, le stress peut être à l'origine de douleurs, maux de tête, troubles digestifs, problèmes cutanés, insomnies... Il affecterait également les capacités immunitaires et favoriserait certaines pathologies comme les maladies cardiovasculaires, les troubles musculo-squelettiques, les maladies respiratoires, le diabète ou encore le cancer.

D'un point de vue psychologique, le stress peut causer de l'anxiété, des angoisses (crises de panique, phobies...) et dans les cas plus graves, une dépression ou un « burn out ».



BON À SAVOIR

Le « Burn out », signifiant « se consumer de l'intérieur », correspond à un épuisement professionnel lié à un stress chronique important. Il se caractérise par un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail (fort sentiment d'échec).

... et des conséquences bien plus larges !

Le stress affecte les performances au travail (difficultés de concentration, trous de mémoire...) et a un impact sur son entourage (salariés, famille, amis...) du fait d'un état émotionnel changeant (irritabilité, renfermement...).

Lutter contre le stress au travail, c'est donc limiter les effets sur soi, sur les autres et sur l'entreprise en elle-même.

J'AGIS POUR LIMITER MON STRESS !

IL N'EXISTE MALHEUREUSEMENT PAS DE RECETTE MIRACLE CONTRE LE STRESS CAR CHAQUE SITUATION ET CHAQUE PERSONNE SONT DIFFÉRENTES. VOUS POUVEZ NEANMOINS LE LIMITER EN FAISANT LE POINT SUR LES CAUSES DE VOTRE STRESS ET EN METTANT EN PLACE DES CHOSES SIMPLES.

Organisez raisonnablement votre activité



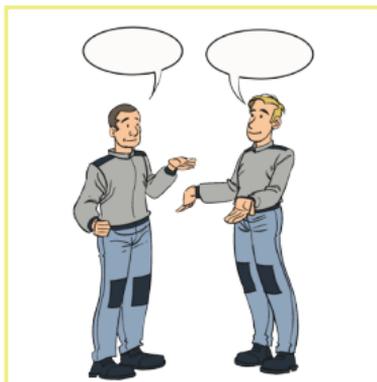
Ex : Planifiez au mieux votre activité, ne vous fixez pas d'objectifs trop élevés, adaptez votre activité à votre capacité de travail, déléguez certaines tâches, accordez vous des temps de pause et de repos autant que possible (weekend, congés)...

Évitez au maximum les aléas ou gérez-les plus efficacement



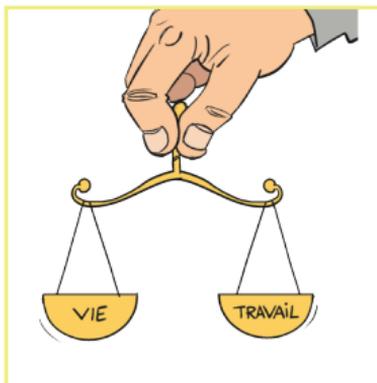
Ex : Anticipez bien les besoins de chaque chantier, prévoyez du temps dans votre planning pour absorber les aléas récurrents...
Contrôlez vos équipements régulièrement pour éviter les pannes...

Désamorcez au plus vite les situations de conflits



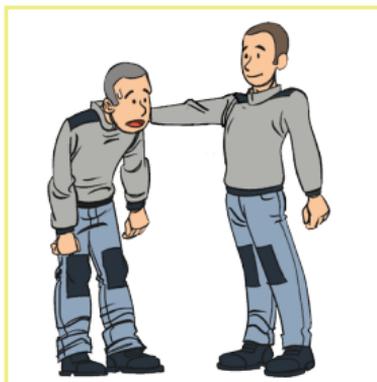
Ex : Instaurez un climat de confiance et ouvrez le dialogue avec vos salariés, clarifiez les exigences de vos clients avant le début des travaux et formalisez les au maximum...

Trouvez le bon équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle



Ex : Ne vous laissez pas envahir par votre travail, fixez-vous des limites (éteindre votre téléphone, ne pas trop parler travail dans votre sphère privée...), accordez plus de temps à votre famille, vos amis et vos loisirs...

Rompez votre isolement et n'hésitez pas à demander de l'aide



Ex : Gardez des contacts réguliers avec des confrères ou encore votre entourage, n'hésitez pas à parler de vos difficultés et à demander conseil...

L'HYGIENE DE VIE, ÇA COMPTE !

POUR EVITER LE STRESS, VOUS DEVEZ AGIR SUR SES CAUSES. L'HYGIENE DE VIE, QUAND A ELLE, PERMET DE LE GERER EN LIMITANT SES EFFETS SUR VOTRE SANTE, IL NE FAUT DONC PAS LA SOUS-ESTIMER.

- Surveillez votre alimentation et équilibrez-la autant que possible, même pour les repas pris sur chantiers. Accordez vous du temps pour manger et ne faites pas d'autres choses en même temps.
- Accordez-vous un temps de sommeil suffisant et adapté à vos besoins, et couchez vous à heures régulières. Au besoin, faites une courte sieste lorsque cela est possible.
- Limitez votre consommation de café, d'alcool et de tabac.
- Pratiquez une activité physique pour canaliser votre énergie et vous libérer l'esprit (marche, sport...).
- Accordez du temps aux activités qui vous font plaisir (loisirs : lecture, musique, jardinage...).
- Entourez-vous de personnes sur qui vous pouvez compter, qui vous soutiennent et avec qui vous pouvez discuter.



BON À SAVOIR

...et aussi :

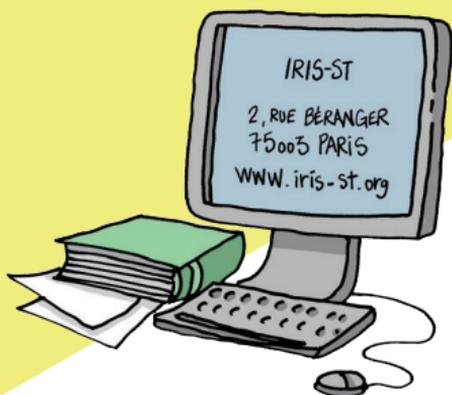
- Prenez du recul lorsque vous faites face à une situation stressante pour mieux la gérer
- Concentrez vous sur les solutions plutôt que sur les problèmes
- Evitez de trop reporter les problèmes
- Apprenez à respirer pour relâcher les tensions

EN SAVOIR PLUS



IRIS-ST, pôle prévention des artisans du BTP
www.iris-st.org

Avec le soutien de la DGE et de la CNAMTS.




Artisan de votre sécurité

Rédigé par l'IRIS-ST – Edition N°1 - 2015