



Ce risque est présent dans tous les secteurs professionnels. Actuellement, les sources de stress sont de plus en plus importantes notamment au niveau de l'organisation du travail. Il est difficile de les énumérer toutes surtout que le stress se manifeste différemment selon les individus.

### Liste des dangers possibles liés au risque lié au stress et à l'organisation du travail

- **Surcharge de travail**
- **Relations au travail difficile**
- **Conditions de travail difficiles**
- **Responsabilité trop importantes**
- **Organisation du travail présentant des dysfonctionnements**
- **Changement de poste non désiré**
- **Pression exercé par les supérieurs hiérarchiques**
- **Contenu du travail à réaliser (ou l'absence de travail à réaliser)**
- **Environnement économique**
- **Stratégie de l'entreprise**
- **Implication psychologique importante**
- **Pression professionnelle**

## ZOOM SUR... le stress

Avant de parler du stress au travail, il est nécessaire de comprendre ce qu'est la charge de travail.

### ► la charge de travail

Le travail est une activité et la charge de travail représente ce que coûte cette activité à celui qui la pratique.

La charge de travail va donc occasionner une gêne à celui qui va la supporter. Elle peut prendre deux formes qui sont étroitement liés : la charge physique et la charge mentale.

### ► La charge mentale :

La charge mentale représente l'activité du cerveau d'une personne pendant l'exécution d'un travail (ou d'une tâche) : c'est-à-dire l'ensemble des activités mentales (concentration, compréhension, perception, adaptation...) pour traiter toutes les informations nécessaires pour réaliser une tâche.

La charge mentale est une contrainte de travail qui prend en compte différents paramètres qui interagissent entre eux : contrainte de temps, complexité de la tâche, responsabilités, minutie, attention demandée, capacités de la personne à effectuer une tâche, insécurité de l'emploi...

Tous ces indicateurs permettent de distinguer :

- **la charge mentale affective**, qui désigne les efforts émotionnels que nécessite le travail (ou la tâche). Elle correspond aux réactions émotionnelles causées par un travail effectué dans des conditions matérielles qui sont généralement perçues comme défavorables. La charge mentale affective concerne particulièrement les métiers confrontés aux émotions des autres et/ou qui font appel à sa propre émotivité pour travailler (par exemple, le travail dans une crèche, où il peut y avoir un attachement aux enfants) ;

- **la charge mentale psychologique**, qui désigne l'ensemble des contraintes ressenties par l'opérateur concernant l'exécution d'un travail (ou d'une tâche), telles que la complexité des tâches, les imprévus, le temps imparti, les demandes contradictoires...

## ► stress et facteurs de stress :

La surcharge de travail, c'est lorsqu'un individu sollicite trop son organisme. Dès lors, il ne pourra plus traiter les informations. Cette surcharge de travail est notamment liée au stress qui survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre les exigences de travail et les ressources de l'individu (c'est-à-dire ses aptitudes) pour y faire face.

**Les facteurs de stress sont :**

### L'environnement économique et la stratégie de l'entreprise

- santé économique de l'entreprise
- concurrence
- compétitivité
- incertitude sur son emploi

### L'évolution de la société

- exigences et agressivité de la clientèle
- sur-responsabilisation à tous les postes
- évolution constante des moyens de communication à distance



### Les relations au travail

- absence de communication
- faible reconnaissance
- supérieur autoritaire
- peu de solidarité entre collègues

### L'organisation du travail

- polyvalence nécessaire
- horaires de travail inadaptés
- mauvaise répartition des tâches

### L'environnement de travail

- mauvaise conception des postes et lieux de travail
- nuisances physiques au travail (bruit, froid...)

### Le contenu du travail à effectuer

- travail répétitif
- rendement
- exigence au niveau de la qualité et de la quantité