

Le stress nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage

Une récente enquête sur la santé mentale au travail démontre de manière indiscutable la nocivité de certaines pratiques professionnelles. **De plus en plus de salariés sont soumis à des conditions de travail qui les obligent à s'auto stresser**, soit individuellement, soit les uns entre les autres. Charge de travail, pression sur le temps, culture de l'urgence, manque de reconnaissance ou perte de

soutien, compétition entre collègues sont autant de facteurs qui construisent peu à peu le stress.

Le « bon stress » est souvent l'argument utilisé pour faire accepter le stress au travail. **Le « bon stress » n'existe pas.** Certaines atmosphères de travail développent l'attention, l'émulation ou même la prise de risque, mais elles vont de pair avec une forte reconnaissance, un soutien fort, tant hiérarchique qu'en équipe et surtout, elles ont un début et une fin. Ces ambiances ne créent pas de stress. Elles créent du plaisir au travail et vont favoriser le développement personnel.

A l'opposé, **le stress au travail est un état où l'on ne s'appartient plus** : manque de marges de manœuvres, manque d'autonomie, pression du temps, pas de soutien hiérarchique mais souvent, une attente de plus en plus pressante.

A TUS, on parle de la « **pression des affaires** » pour caractériser le caractère immatériel et inéluctable du stress sur nos métiers. Les affaires deviendraient-elles des entités actives polymorphes à même d'imposer leur vision à l'humain ? Non, il est temps de revenir sur terre. **Le stress relève d'un « problème psychosocial », pas d'une règle de management d'affaire.** Il est le fait de relations humaines mal vécues, d'organisations subies et d'un management qui ne se conjugue plus avec le mot responsable.

Nous sommes tous acteurs du stress. Dans n'importe quelle organisation, chacun peut être à la fois « stressé » et « stresseur ». **Chacun dispose de leviers pour contrôler son propre stress et chacun garde le choix de faire évoluer son comportement pour produire moins de stress chez les autres.** Pour autant, la réduction du stress ne se fera jamais toute seule. Le carburant du stress est avant tout le manque de temps, le « mode urgence » qui cadence nos journées et nous empêche de prendre du recul ou même d'analyser l'impact de nos comportements sur les autres ou sur nous-même.

Le stress engendre le stress et il faut donc un comportement volontaire pour en analyser les mécanismes et les externalités négatives qui vont avec.

Les organisations syndicales sont aussi là pour cela.

Prendre du recul, analyser, tenter de faire évoluer ou d'apporter des réponses positives et constructives, tels sont nos objectifs pour que chacun redeviennent plus acteurs d'un mieux-être dans son travail. Ce n'est pas en s'enfermant dans son travail que nous le vivons mieux et de façon plus productive. C'est en échangeant, en comprenant les problèmes et en modifiant collectivement nos façon de faire.

Depuis maintenant plusieurs années la CFE-CGC travaille sur la question du stress en milieu professionnel. Venez-en parler avec nous.

Le stress : il y a de quoi en faire une maladie !

La grande majorité des salariés se sentent crispés ou tendus à cause de leur travail :

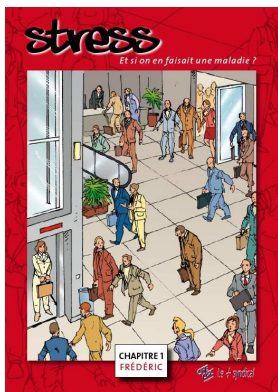
- ☛ 29 % ont des migraines ou des maux de tête
- ☛ 43 % sont tendu(e)s ou crispé(e)s à cause de leur travail
- ☛ 37 % se sentent inquiets au sujet de leur situation professionnelle
- ☛ 38 % se sentent découragés à cause de leur travail
- ☛ 78 % estiment que leur charge de travail est plus lourde qu'auparavant

Dégradation des conditions de travail, harcèlement, la gestion par le stress est une réalité !

Les récents suicides de salariés chez Renault, La Poste, PSA, EDF..., comme dans d'autres entreprises, ont interpellé le gouvernement et le grand public sur la nécessité de **considérer la souffrance au travail comme un problème de société.**

Le risque psychosocial (stress, harcèlement...) est devenu un risque auquel les entreprises doivent désormais faire face. **50 % des arrêts maladies seraient liés au stress.** Selon l'OMS la France est le troisième pays où les dépressions liées au travail sont les plus nombreuses.

La CFE-CGC est pionnière en matière de lutte contre le stress en entreprise. Depuis des années, elle met en évidence ce phénomène grâce à ses différentes études pluridisciplinaires et son sondage régulier réalisé par Opinionway. Elle réclame la reconnaissance du stress comme maladie professionnelle.



Retrouver des conseils, des documents, des analyses et des outils pour vous aider à lutter contre le stress sur le site de la CFE-CGC de Thales Underwater Systems.

www.snepie-tus.org

En cas de difficulté, **n'hésitez pas à aller en parler avec les représentants de la CFE-CGC à TUS.** Ils sauront vous écouter, vous conseiller et vous pourrez, à deux, mieux comprendre les problèmes qui se posent et les solutions pour en sortir.

Mais le stress au travail est un compagnon de tous les jours. L'apprivoiser nécessite aussi de savoir prendre de la distance et réfléchir de façon régulière sur nos modes d'organisations, nos façons de travailler ou nos façons de nous comporter ensemble.

Adhérer à la CFE-CGC est le premier geste qui accompagne ce changement, vers un mieux vivre au travail.



Rejoignez-nous !

Adhérez à la CFE-CGC

**CFE
CGC**
Le +
syndical

Renvoyer ce coupon pour prendre contact avec votre délégué CFE-CGC le plus proche.
Thierry FAYRET (331.35.41) pour Brest ou Jean-Marc BOISSY (396.30.76).

- Je souhaite avoir des informations sur la CFE-CGC à TUS
- Je souhaite adhérer à la CFE-CGC

Nom et prénom :

.....