

# Le stress, qu'est-ce que c'est ?



## Les idées reçues

- Le stress n'est que la réaction à la pression du travail **FAUX**
- Le stress fait partie du jeu. Il n'y a pas de quoi en faire une maladie **FAUX**
- Le stress provient de l'environnement familial **FAUX**
- Être victime du stress est une preuve de faiblesse ou d'incompétence. **FAUX**
- Le stress est individuel **FAUX**

**Le stress est une véritable pathologie professionnelle.**

**Il a donc des origines, des symptômes et des traitements appropriés.**

**Il échappe à tout phénomène conjoncturel et procède totalement d'un état d'esprit.**

**Ce n'est pas parce qu'il y a plusieurs significations au stress selon le contexte et les personnes, qu'on ne peut définir médicalement le stress.**

**L'état de stress correspond au moment où la faculté d'adaptation du salarié n'est plus fonctionnelle, créant symptômes et maladies.**

# Le baromètre stress :

**Le baromètre stress commandité par la CFE-CGC a trois objectifs essentiels :**

- suivre au plus près les conséquences de ce mal sur l'encadrement,
- sensibiliser l'opinion et les pouvoirs publics sur le sujet,
- intervenir de manière proactive dans le débat public.

## Les pôles d'analyse

### 1) Les facteurs de stress dans l'environnement professionnel

En cinq ans, les baromètres stress de la CFE-CGC révèlent des facteurs récurrents à cette maladie professionnelle :

- l'insuffisance de temps par rapport à la charge de travail,
- la difficulté à concilier vie professionnelle et vie privée,
- la perte d'autonomie liée aux nouveaux outils de gestion,
- le harcèlement moral,
- l'agressivité de la clientèle,
- la concurrence entre collègues,
- le risque de perte financière,
- la perte de sens,
- la non-reconnaissance,
- la contrainte éthique,
- la contrainte émotionnelle.



### 2) les effets du stress sur le comportement

- le découragement,
- l'envie de quitter son emploi.

### 3) Les effets du stress sur la santé

L'effet le plus pervers du stress est de jouer sur les faiblesses naturelles des personnes affectées avec les conséquences suivantes :

- dépression,
- ulcère,
- hypertension artérielle,
- affection coronarienne,
- tremblements,
- transpirations excessives,
- spasmophilie,
- prise de poids,
- dérèglements de cholestérolémie ou de glycémie,
- asthme,
- etc ...

## Positionnement de la CFE-CGC



La CFE-CGC est la seule confédération syndicale à s'être dotée des moyens nécessaires pour lutter contre le stress dans l'univers professionnel.

Depuis 2000, l'action de la CFE-CGC amène de plus en plus à faire reconnaître le caractère professionnel de cette maladie. Au niveau européen, ses représentants sont à l'origine d'une prise de conscience salubre, en particulier dans les négociations intersectorielles de Bruxelles.

**Pour la mise en place d'une prévention de la maladie**  
L'action de la CFE-CGC vise à structurer l'étude scientifique du stress pour en obtenir sa reconnaissance juridique.

La CFE-CGC travaille en partenariat avec Psya, un organisme spécialisé dans l'écoute et l'accompagnement des salariés en situation psychologique difficile.

## CFE-CGC contre le stress

[www.cfecgc.org](http://www.cfecgc.org)  
taper « stress » dans la case recherche

Contact :  
Bernard Salengro  
01 55 30 12 17  
[b.salengro@cfecgc.fr](mailto:b.salengro@cfecgc.fr)

Psya, partenaire de la CFE-CGC :  
[www.psy.fr](http://www.psy.fr)

Psya peut vous aider à organiser une conférence de sensibilisation sur le stress.

Contact :  
Emmanuel CHARLOT  
[echarlot@psy.fr](mailto:echarlot@psy.fr)

Numéro d'appel réservé aux adhérents CFE-CGC :  
0800 715 555  
(prix d'un appel local)

Pour toute information :  
0810 233 242  
(prix d'un appel local)

vos contacts CFE-CGC

**CFE  
CGC**  
Le + syndical

## le stress :

il y a largement de quoi  
en faire **une maladie**

