



AMETRA

Santé au travail

Stress chronique et RPS



**Salariés des banques, assurances,
finances et secteur commercial**

Guide d'information à l'attention des salariés

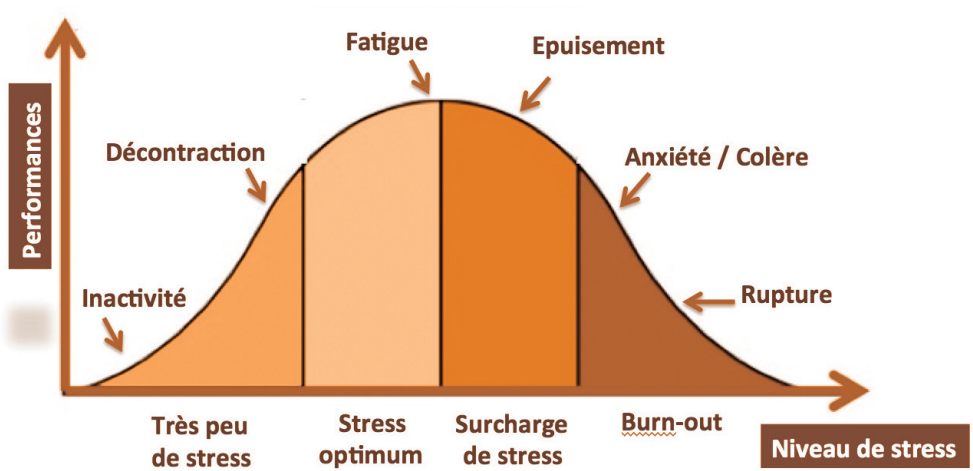
STRESS CHRONIQUE AU TRAVAIL

Le stress chronique au travail se définit par le déséquilibre que vous percevez entre ce qui vous est demandé de faire et les ressources dont vous disposez pour y répondre.

Le stress chronique est la réponse de l'organisme à une situation de stress qui s'installe dans la durée, correspondant à l'impression que ce que l'on vous demande chaque jour excède vos capacités. Il a des répercussions sur votre santé.

A ne pas confondre avec le stress aigu qui correspond aux réactions de l'organisme face aux enjeux ponctuels du travail (prise de parole en public, situation inhabituelle...).

LA COURBE DU STRESS



FACTEURS DE STRESS ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Intensité et complexité du travail :

Demande contradictoire entre satisfaction du client et augmentation du chiffre d'affaires / Objectifs inatteignables / Rémunération par un système de Commissions

Horaires

de travail difficiles :

Flexibilité excessive et horaires excessifs (+ 45h) associés à des déplacements / Déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée

Exigences émotionnelles :

Relation aux multiples clients / Tension liée aux promesses commerciales excessives / Charge mentale liée à une profession de négociation

Relations de travail dégradées :

Compétition entre salariés / Manque de soutien de sa hiérarchie ou de ses collègues

STRESS



Manque d'autonomie :

Style de management et pression sur les résultats / Contrôle des résultats

Conflits de valeur :

Conflit entre volonté de satisfaire le client, ne pas le léser et nécessité de répondre à ses objectifs / Qualité du travail empêchée

Insécurité de l'emploi et du Travail :

Incertitude sur l'avenir de l'activité et l'évolution du chiffre

EFFETS DU STRESS SUR VOTRE SANTÉ : REPÉRER LES SIGNAUX D'ALERTE



POUR VOUS PRÉVENIR DU STRESS CHRONIQUE

Au travail veiller si possible à :

- Penser à solliciter votre encadrement, votre service de Ressources Humaines, vos délégués du personnel, votre CHSCT, également votre médecin traitant, quand des effets du stress chronique se manifestent.
- Garder une bonne gestion de votre connexion aux outils numériques liés au travail.
- Garder la souplesse nécessaire dans les horaires tout en essayant de ne pas dépasser 45 h par semaine.
- Alternier des tâches de nature différente (tâches administratives, mails, courriers...) pour vous extraire des contacts stressants.
- Favoriser la solidarité avec vos collègues.
- Vous donner une marge de manœuvre dans la réponse aux clients en fonction des moyens donnés tout en ne faisant pas de promesse excessive.
- Poser vos congés de manière régulière pour éviter l'installation de la fatigue.
- Prévoir des pauses / notamment lors des déplacements en voiture / marcher pour quitter la posture assise dans la voiture.
- Concilier un équilibre entre votre vie privée (responsabilités familiales et sociales) et votre vie professionnelle. Se garder du temps pour soi.



Pour prévenir l'apparition de pathologies cardio-vasculaires liées au stress :

- Pratiquer une activité sportive régulière
- Ne pas banaliser votre consommation d'alcool, de drogue...
- Veillez à une alimentation équilibrée et correspondant à votre activité professionnelle
- Connaître ses cycles de sommeil et les respecter
- Intégrer des activités de détente afin de réduire le stress.

DES RESSOURCES POSSIBLES

**Vous souhaitez aborder cette thématique :
n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin du travail.**

Il saura vous orienter, vous accompagner dans votre questionnement et vous permettra de bénéficier d'un conseil personnalisé. Il pourra selon la situation faire appel à l'équipe pluridisciplinaire de l'AMETRA.



Siège Social et adresse de correspondance :
273, avenue de la Pompignane - BP 2172 - 34027 MONTPELLIER Cedex 1
Tel : 04 67 84 76 90 • Site internet : <http://www.ametra.asso.fr>