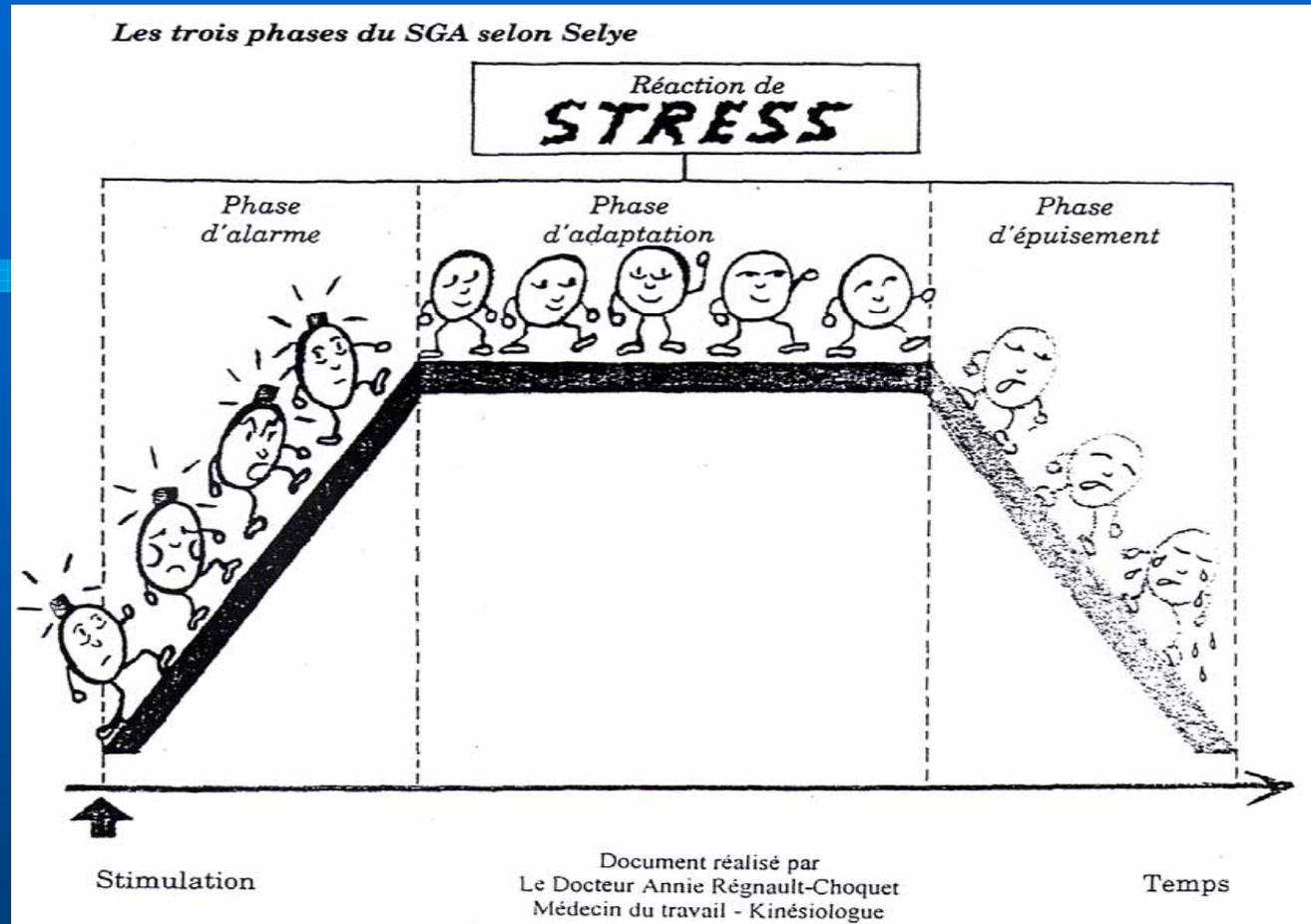


Étude *sur le Stress*

Éléments statistiques



Les phases de stress

**+ le stress dure,
+ le capital d'adaptation s'appauvrit,
et + les troubles se manifestent**

La réaction au stress

Bénéfique : l'individu s'adapte au changement en mobilisant toutes ses ressources. C'est un facteur de motivation.

Nocive : les capacités d'adaptation de l'individu sont dépassées.



L'OBJECTIF de l'ETUDE

Evaluer le stress de toute origine, professionnelle et personnelle, d'une population de salariés à partir de questionnaires d'auto-évaluation.

METHODOLOGIE

- Les tests ont été choisis avec l'aide du Docteur NOTE, psychiatre à l'Hôpital Ste Marguerite.
- Les questionnaires ont été proposés par les médecins d'EXPERTIS aux salariés, lors des visites médicales, et sur la base du volontariat.

Les tests

- L'échelle d'évaluation du STRESS de CUNGI
Mesure la réaction générale de l'individu face aux stressseurs : plus le score obtenu est élevé plus le stress est important.
- L'échelle d'évaluation des STRESSEURS de CUNGI
Permet une évaluation quantifiée de l'importance des situations auxquelles un sujet a été ou est soumis.
- Le questionnaire de Bortner :
Permet le classement des individus selon des types de comportement.

AUTO - EVALUATION INDIVIDUELLE

Forme: _____

Merci d'indiquer :...

Année de naissance : 19 __

Date du test (mm/aa): __ / 200__

faites une croix dans la case correspondante :

Sexe : Masculin

Féminin..

Statut : Cadre

Agent de maîtrise

Employé

Ouvrier

Horaires : Journée

Nuit...

Posté.....

Autre

Confidentiel médical

Non pas du tout

Faiblement

Un Peu

Assez

Beaucoup

Extrêmement

1	Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?					
2	Suis-je colérique ou rapidement irritable ?					
3	Suis-je perfectionniste , ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres on fait ?					
4	Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?					
5	Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?					
6	Ai-je des problèmes de sommeil ?					

Faites une croix par ligne dans la case où vous pensez vous situer

	A	B	C	D
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Jamais en retard			Peu attentif aux horaires
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Peu compétitif			Très compétitif
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Anticipe dans la conversation			Ecoute les autres patiemment
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rapide dans ses actes			Prend son temps

L'ENQUÊTE

- Les questionnaires complets traités :
 - 2718 personnes ont répondu.

- Leur répartition est la suivante :

■ 512 agents de maîtrise,	18.8%
■ 1060 cadres,	39.0%
■ 876 employés,	32.2%
■ 270 ouvriers.	10.0%

RÉPARTITION DE LA POPULATION f(causes et expression du stress)



- 1: Score de stresseurs et de stress élevés
- 2: Score de stresseurs bas et stress élevé
- 3: Score de stresseurs et de stress peu élevés
- 4: Score de stresseurs élevé et stress bas

	1

Score :

Stresseurs et Stress ÉLEVÉS

- **3.3 % de la population est concernée .Elle se déclare stressée par des situations qualifiées de stressantes.**
- **Ces sujets sont soumis à des situations difficiles à vivre et réagissent de manière forte.**

Score :

Stresseurs BAS et de Stress ÉLEVÉ

- **13.9 % des sujets se considèrent stressés alors que leur situation n'est pas considérée comme stressante.**
- **Cette catégorie se caractérise par une réaction de stress très exagérée par rapport à la situation vécue**

Score :

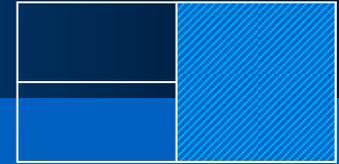
Stresseurs et Stress PEU ÉLEVÉS

- **Concerne 80.9 % de la population étudiée.**
- **Cette catégorie considère qu'elle gère correctement le stress.**

	4

Score : **Stresseurs ÉLEVÉ et de Stress BAS**

- **1.8% de la population étudiée.**
- **Ces personnes sont capables d'affronter des situations difficiles avec calme.**

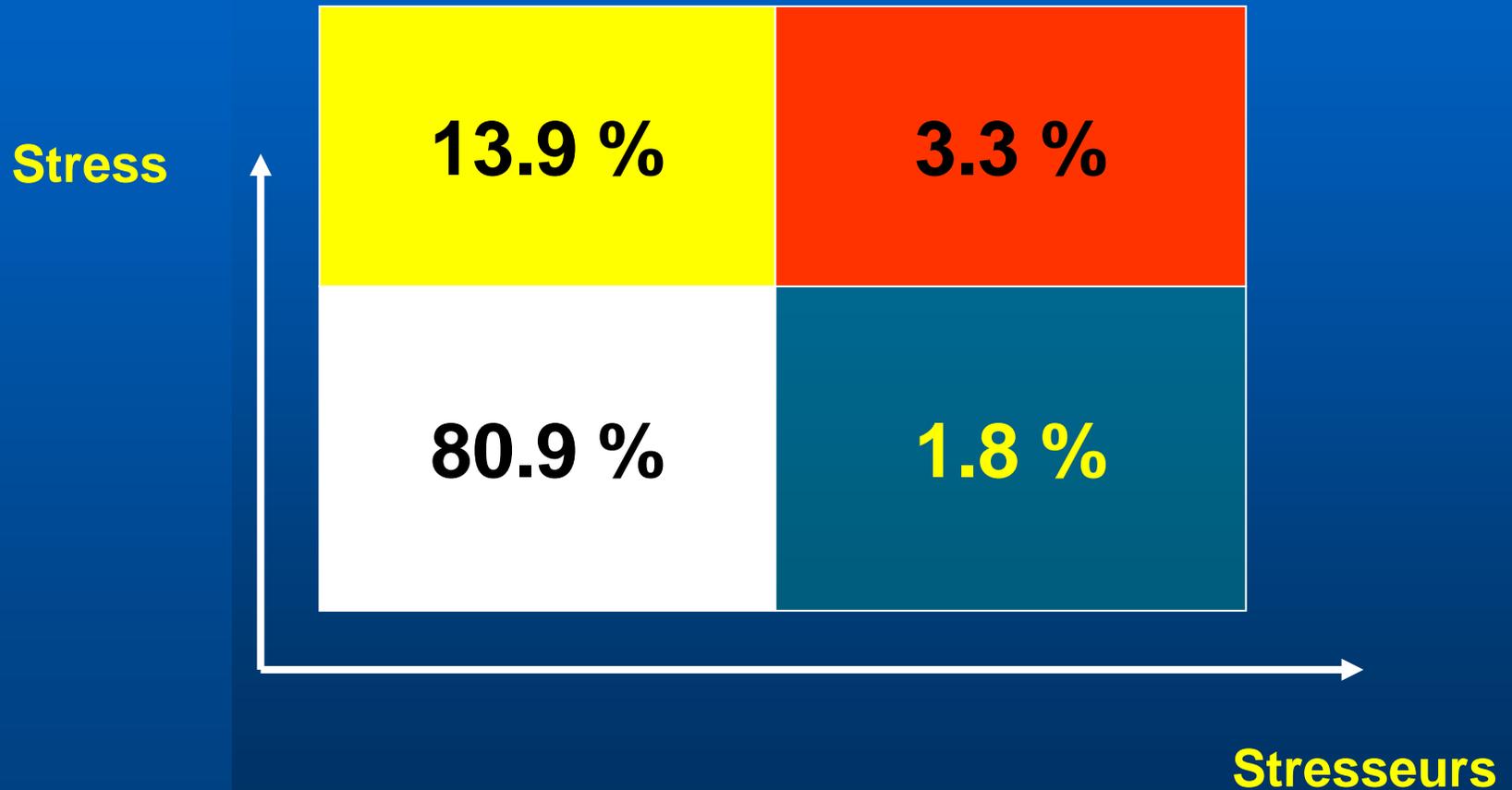


❑ Globalement **5.1 %** de la population est soumise à des agents qualifiés de stressseurs.



❑ A noter que **17.2 %** se considèrent stressés .

RÉPARTITION DE LA POPULATION f(causes et expression du stress) :



Test de Bortner

Permet le classement des individus selon des types de comportement (A & B).

Comportements du TYPE A (A1 & A2)

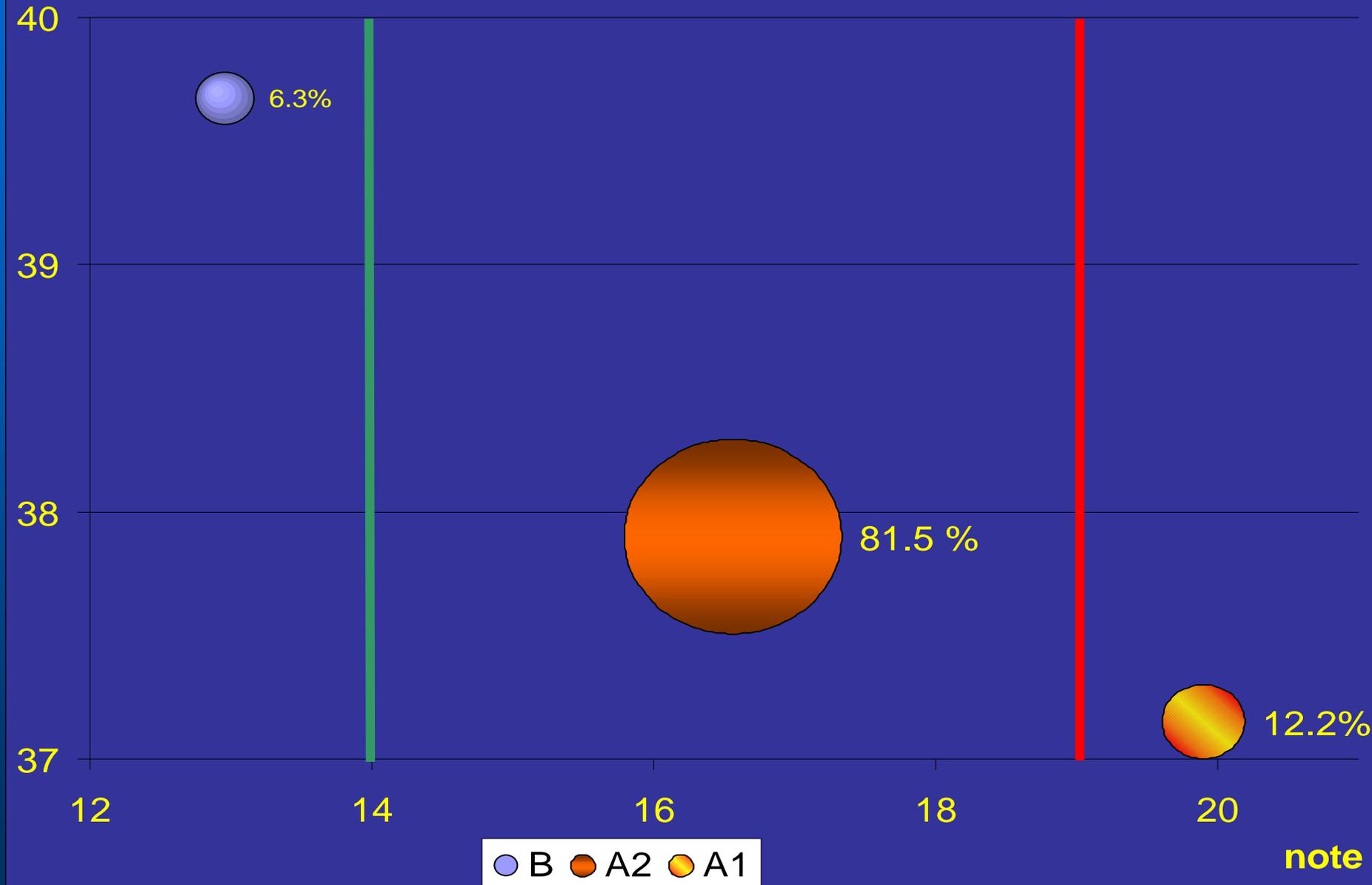
- 'en faire plus en moins de temps',
- marqué par l'urgence et l'irritabilité,
- 'bourreau de travail en recherche d'efficacité'.

Comportements du TYPE B

- savoir prendre son temps quand il le faut,
- être à l'écoute des autres plutôt que de les ressentir comme des obstacles ,
- calme et relaxé.

Test de BORTNER H & F : type f(âge, note : moyenne pondérée)

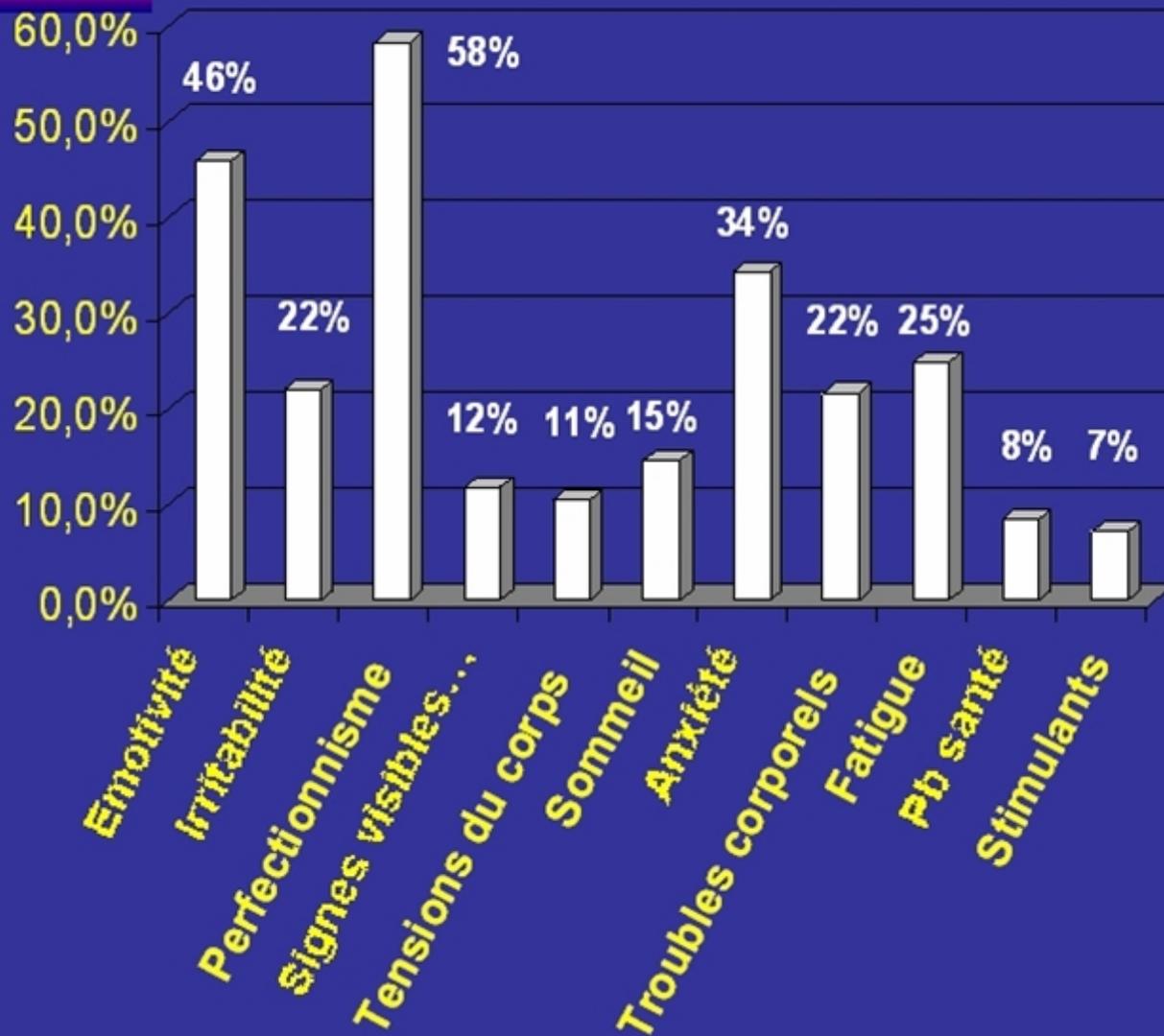
âge



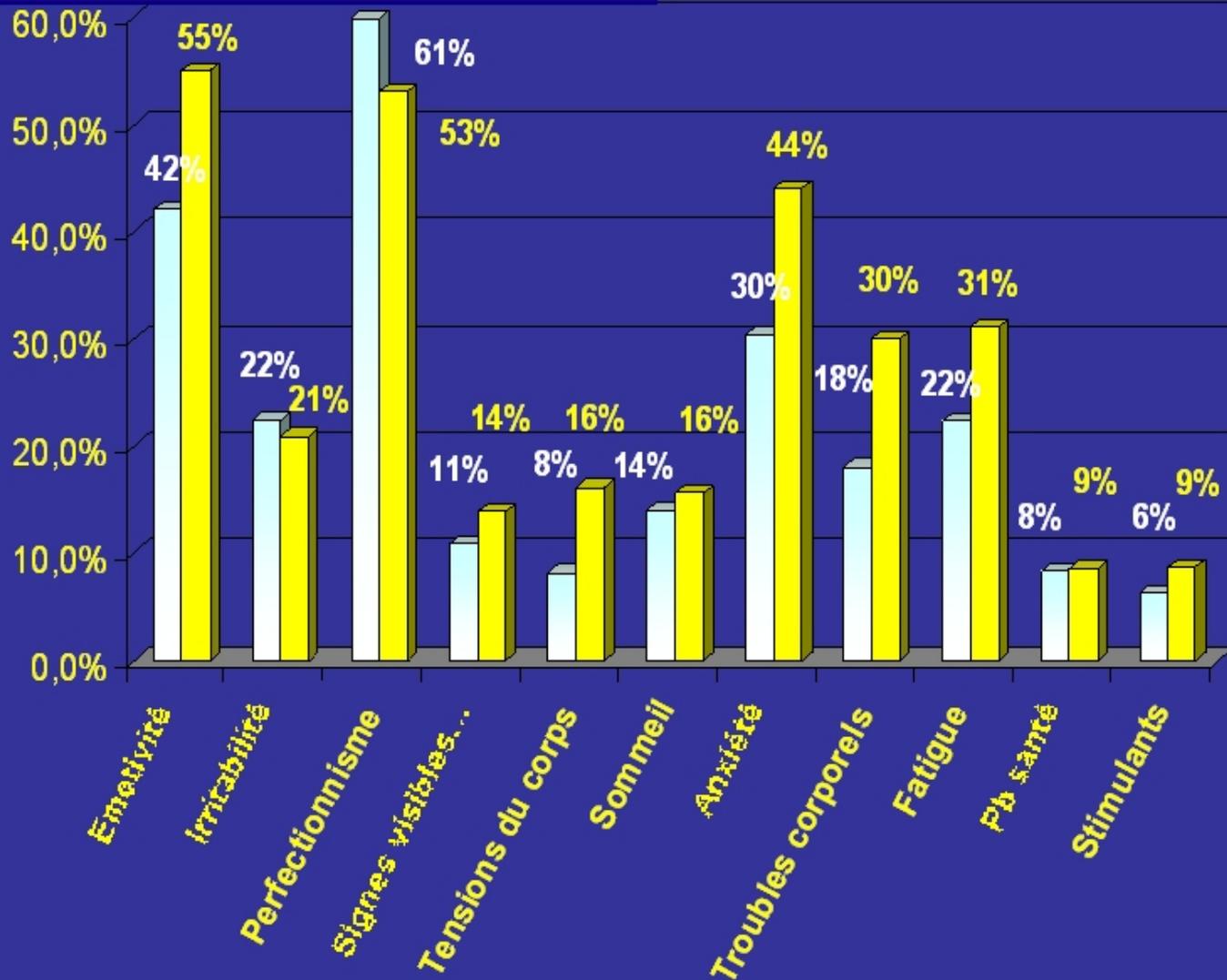
● B ● A2 ● A1

note

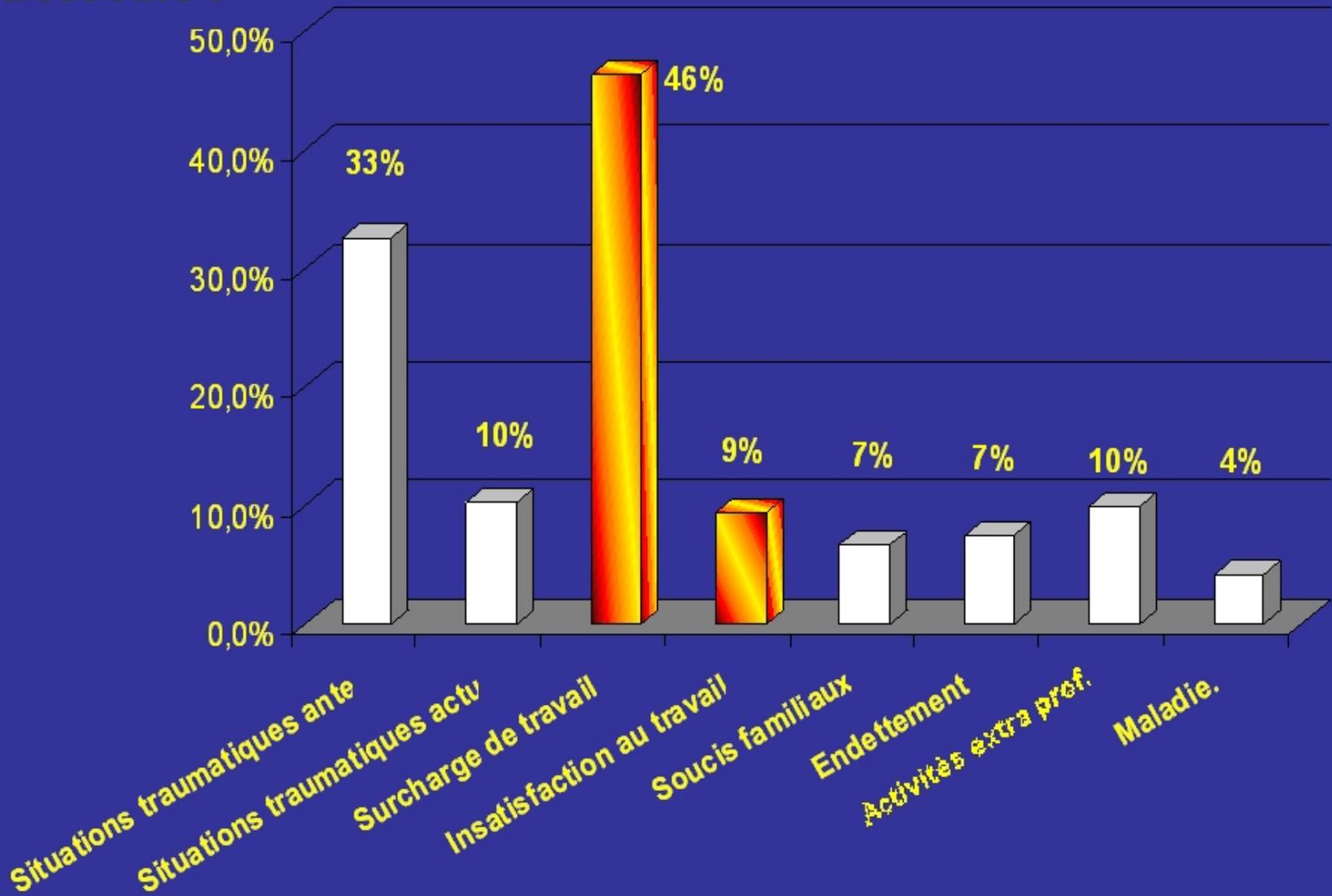
Les causes de stress



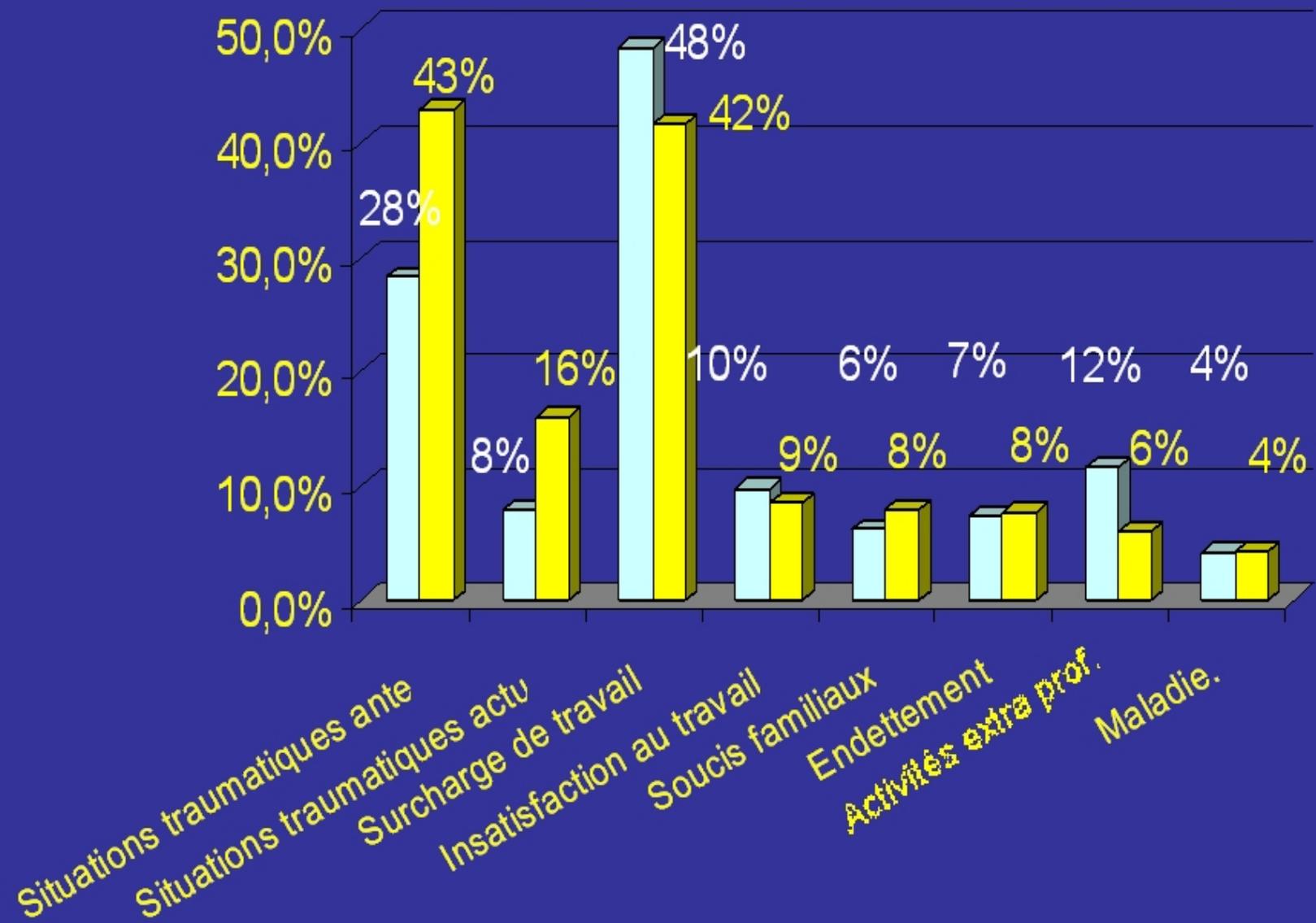
Les causes de stress : Hommes / Femmes



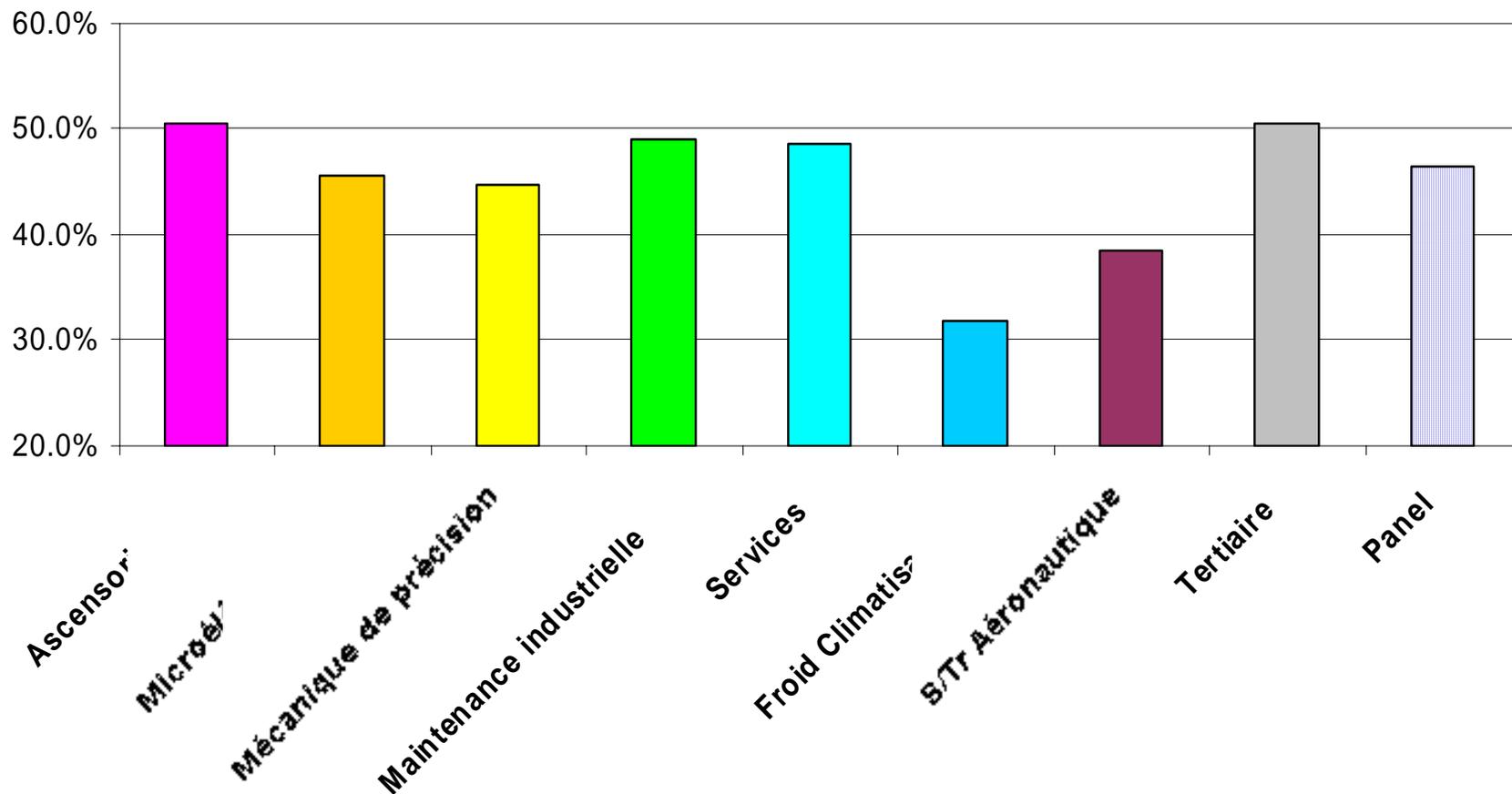
Les stressseurs :



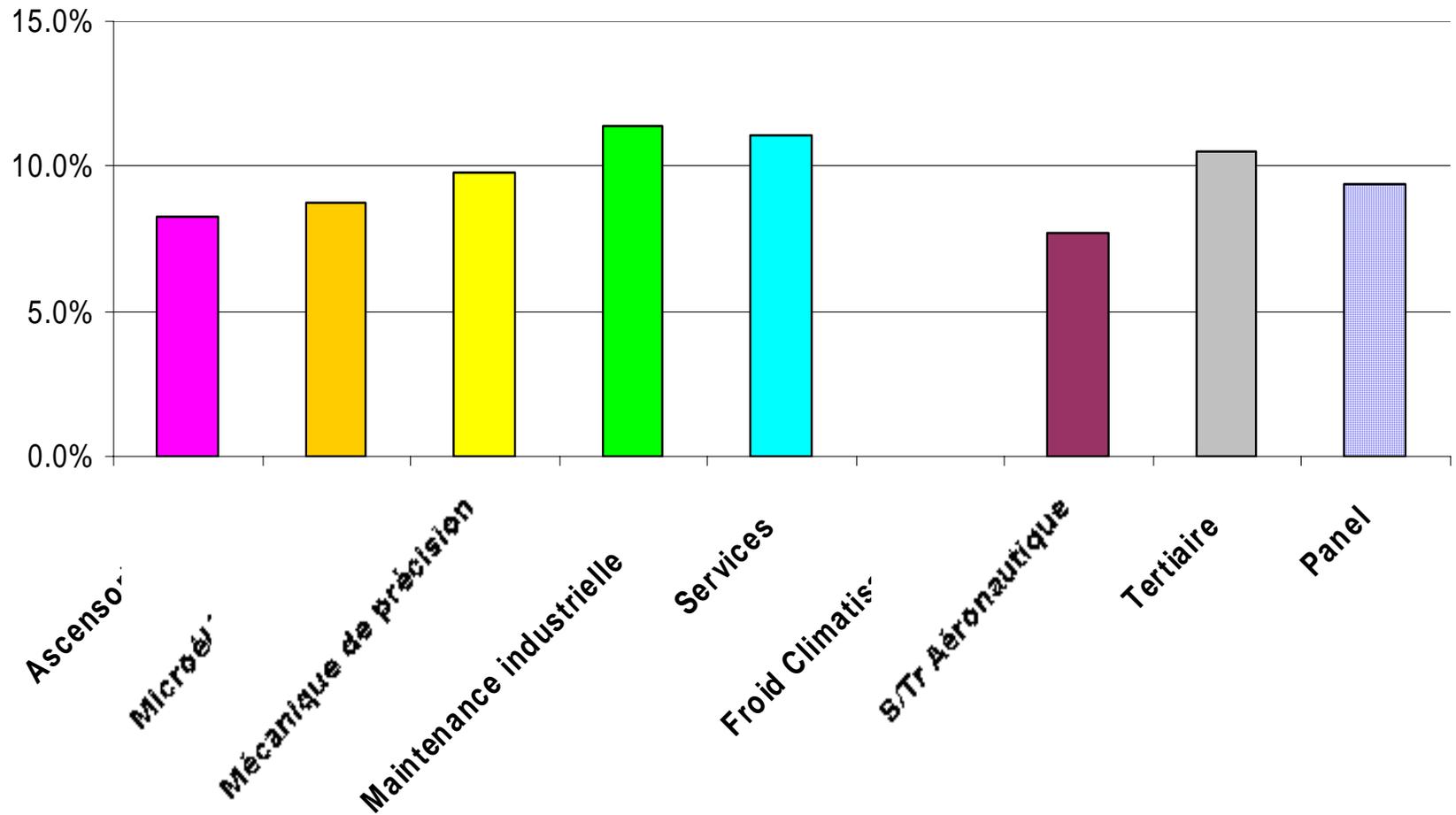
Les stressseurs : Hommes / Femmes



Surcharge de travail



Insatisfaction au travail





L'enquête révèle que :

- 60 % de la population souhaite améliorer sa gestion du stress..

Dans l'immédiat : quelques règles simples

individuelles

- Sommeil régulier et suffisant.
- Équilibre alimentaire.
- Évacuer la tension (sport).
- Gestion équilibrée du temps
(alternance travail/loisirs).
- Diminuer la consommation de
tabac, café, alcool.
- Se faire plaisir.

professionnelles

- Reconnaître les hommes.
- Communiquer clairement
- Clarifier l'organisation du travail

*« J'ai décidé d'être heureux, parce
que c'est meilleur pour la santé »
(Voltaire)*