



Bossons  
Futé

# PREVENTICA LILLE 22-24 janvier 2008

## Dépister le stress en entreprise

# Dépister le stress en entreprise

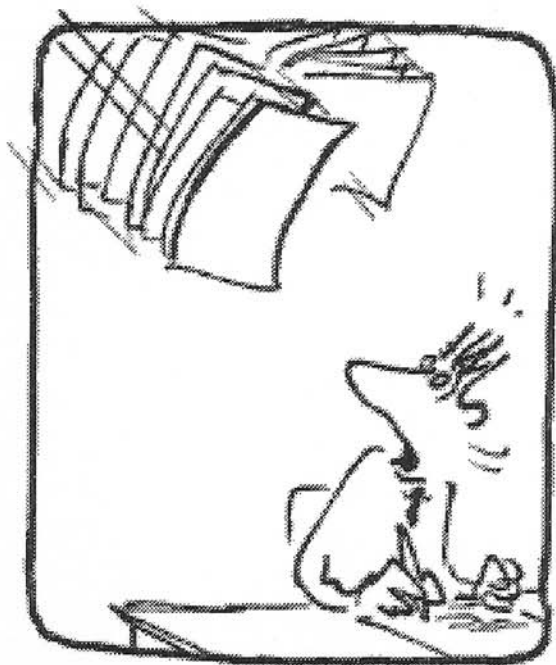
- Définition du stress
- Tests de dépistage
- Tests pratiqués
- Enquête: méthodologie et résultats

# Qu'est-ce que le stress ?

- **Hans Selye (1907-1982)** : le syndrome général d'adaptation (SGA) avec les trois phases du stress
  - 📖 la phase d'alerte
  - 📖 la phase de résistance
  - 📖 la phase d'épuisement

# Syndrome général d'adaptation

ALARME

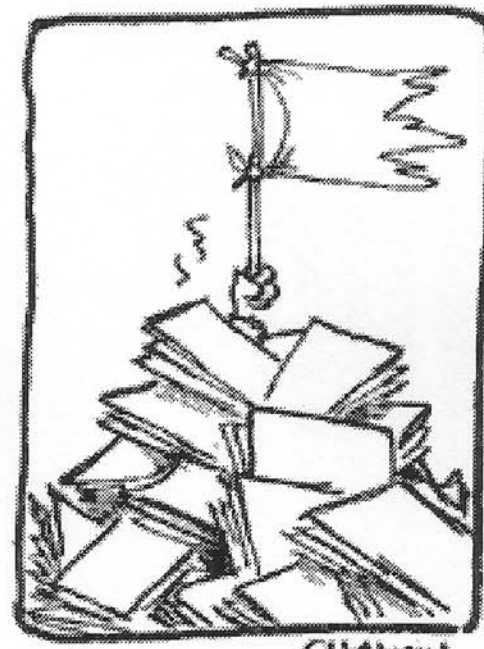


© Dessin: Marc Chalvin

RÉSISTANCE



ÉPUISEMENT.



CHALVIN.

# Qu'est-ce que le stress ?

## ■ P. Lazarus (1922 – 2002) et Folkman

- le stress est le résultat d'une crise entre les exigences d'une situation et les capacités à y faire face.
- Il est possible d'étudier le coping c'est à dire les efforts cognitifs et/ou comportementaux mis en œuvre pour agir soit sur le problème soit sur l'émotion

# Qu'est-ce que le stress ?

- Les interactionnistes : **Karasek (1)**
- le stress est la résultante d'un déséquilibre entre :
  - la demande psychologique ou charge mentale,
  - la latitude décisionnelle laissée aux salariés.

# Qu'est-ce que le stress ?

- Les interactionnistes : **Karasek (2)**
  
- Il y a un fort risque d'apparition du stress en cas :
  - de forte exigence,
  - de faible latitude,
  - du manque de soutien.

# Qu'est-ce que le stress ?

- Les interactionnistes : **Sigrist**
- le stress est lié au déséquilibre entre :
  - des efforts importants,
  - une faible récompense.

# Les tests de dépistage

- Dépistage des conséquences du stress :
  - sur la santé physique
  - sur la santé mentale
  - sur le comportement

# Les tests de dépistage

- Dépistage des conséquences
  - Sur la santé physique
    - Enquêtes de morbidité et de mortalité
    - Accidentologie
    - Maladies professionnelle
    - Arrêts de travail
    - Test de Cungi sur le stress
    - Etc...

# Les tests de dépistage

- Dépistage des conséquences
  - Sur la santé mentale
    - Enquêtes de morbidité et de mortalité
    - Dépressions et suicides
    - Arrêts de travail
    - Questionnaires
      - HAD

# Les tests de dépistage

- Dépistage des conséquences
  - Sur le comportement
    - Test de coping ...

# Les tests de dépistage

- Dépistage des causes :
  - Karasek
    - 26 items avec 4 réponses possibles
    - 9 pour tester la demande psychologique
    - 9 pour tester l'autonomie et la valorisation des compétences
    - 8 pour tester le soutien social

# Les tests de dépistage

- Dépistage des causes :

- Sigrist

- 46 items avec 4 réponses possibles
    - 11 items pour évaluer les gratifications
    - 6 items pour évaluer les efforts extrinsèques demandés
    - 29 items pour évaluer les efforts intrinsèques (surinvestissement)

# Les tests de dépistage

- Dépistage des causes
  - Les stressseurs de Cungi
  - Les stressseurs professionnels
  - Autres

# Les tests pratiqués

- Le test de Cungi sur le stress
- Le HAD

# Les tests pratiqués

- Le test de Cungi (1/2)
  - Choix arbitraire
  - Le test mesure l'effet du stress sur la personne
  - Le test n'est pas orienté sur la cause (il existe un test de CUNGI sur les stressseurs pour cela)
  - Test rapide et facile à passer
  - 11 items, cotés de 1 à 6

# Les tests pratiqués

- Le test de Cungi (2/2)
  - Valeurs arbitraires choisies
    - $< 25$  : Pas de stress
    - entre 25 et  $< 30$  : Stress moyen
    - entre 30 et  $< 35$  : Stress important
    - 35 et plus : stress trop important

# Les tests pratiqués

- l'échelle HAD (échelle hospitalière de dépistage de l'anxiété et de la dépression)
  - Echelle validée internationalement
  - Avec pour hypothèse que le “ bon stress ” ne génère pas de souffrance mentale et que l'existence d'un niveau de stress important avec un score HAD élevé mettrait en danger la santé mentale des salariés.

# Les tests pratiqués

- l'échelle HAD (échelle hospitalière de dépistage de l'anxiété et de la dépression)
  - Un score global
    - $\geq 19$ : traduit un épisode dépressif majeur
    - Entre 13 et 19, correspond à des troubles de l'adaptation et aux dépressions mineures
    - $< 13$ : indique aucun trouble lié au stress

# Les tests pratiqués

- l'échelle HAD (échelle hospitalière de dépistage de l'anxiété et de la dépression)
  - Sont considérées comme valeurs seuils pour chaque sous-échelle :
    - 10 dans un objectif de spécificité
    - 8 dans un objectif de sensibilité.

# La méthode

- Remise des questionnaires aux salariés pendant l'accueil de la visite
- Les questionnaires sont remplis en salle d'attente
- Discussion des résultats individuels pendant la visite
- Compilation annuelle des résultats par entreprise
- Rapport aux entreprises

# Résultats de l'enquête 2007

## 1646 questionnaires/1788 personnes

Résultats globaux	
Moyenne HAD	9,20
Dont A	6,21
Dont D	2,98
Indice de stress	24,64

# Le HAD dans la population vue

HAD $\geq$ 19	5,41%
13 < HAD < 19	14,22%
HAD < 13	80,38%
A $\geq$ 9	18,71%
D $\geq$ 9	4,86%

# Le stress dans la population générale vue (1643 salariés)

Pas stressé Stress $\leq$ 25	57,07%
Assez stressé 30 > Stress > 25	21,04%
Stressé 35 > Stress > 30	11,22%
Trop stressé Stress $\geq$ 35	10,67%

# Ventilation des salariés selon le stress et le HAD

Cungi	Effectif	HAD <13	19>HAD >13	HAD ≥ 19	A < 9	A ≥ 9	D < 9	D ≥ 9
< 25	936	886	46	4	895	41	926	10
25 – 29	345	272	65	8	280	65	334	11
30 – 34	184	107	61	16	104	80	172	12
35 et +	175	56	59	60	55	120	130	45
TOTAL	1640	1321	231	88	1334	306	1562	78

# Ventilation des salariés selon le stress et le HAD en %

Cungi	Effectif	HAD <13	19>HAD >13	HAD ≥ 19	A < 9	A ≥ 9	D < 9	D ≥ 9
< 25	57,07%	94,66%	4,91%	0,43%	95,62%	4,38%	98,93%	1,07%
25 - 29	21,04%	78,84%	18,84%	2,32%	81,16%	18,84%	96,81%	3,19%
30 – 34	11,22%	58,15%	33,15%	8,70%	56,52%	43,48%	93,48%	6,52%
35 et +	10,67%	32%	33,71%	34,29%	31,43%	68,57%	74,29%	25,71%
% Total	100 %	80,55%	14,09%	5,37%	81,34%	18,66%	95,24%	4,76%

# Corrélation entre le stress et l'indice HAD global

HAD	Population totale	Stress $\geq 35$	$35 < \text{Stress} < 25$	Stress $< 25$
HAD $\geq 19$	5,37%	3,41%	1,72%	0,24%
$13 > \text{HAD} > 19$	14,09%	3,59%	7,7%	2,8%
HAD $< 13$	80,55%	3,65%	22,88%	54,02%
Total	100%	10,67%	32,26%	57,07%

# Corrélation entre le stress et les indices A et D

HAD	Population totale	Stress $\geq$ 35	35 < Stress < 25	Stress < 25
A $\geq$ 9	18,66%	<u>7,31%</u>	8,85%	2,5%
A < 9	81,34%	3,35%	23,42%	54,57%
Total	100%	10,67%	32,26%	57,07%
D $\geq$ 9	4,76%	<u>2,74%</u>	1,42%	0,6%
D < 9	95,24%	7,92%	30,86%	56,46%

# Salariés en danger

## ■ Critères cumulés

- Test de Cungi  $\geq 35$
- HAD  $\geq 19$
- D  $\geq 9$

## ■ Résultats globaux

- 2,5% de la population vue

# Salariés à risque élevé

- Critères cumulés retenus
  - Test de Cungi  $\geq 35$
  - HAD  $\geq 19$  ou D  $\geq 9$
  
- Résultats globaux
  - 4,7% de la population vue

# Salariés à risque moyen

- Critères alternatifs retenus
  - Test de Cungi  $\geq 35$  avec HAD  $< 13$
  - $13 < \text{HAD} < 19$
  
- Résultats globaux
  - 17,5% de la population vue

# Salariés à risque faible

- Critères alternatifs retenus
  - Test de Cungi < 35 et HAD < 13
  - Test de Cungi < 25
  
- Résultats globaux
  - 75% de la population vue

# Salariés en danger et entreprises (42 salariés = 2,5%)

S		100/102	8	8%
SST		133/134	4	3%
DT		508/510	9	1,8%
H		57/58	3	5,3%
M		146/147	4	2,7%
AT		112/113	3	2,7%

# Comparaison des salariés

Variable	Total	En danger	A risque élevé
Effectif	1640	42	175
Age moyen	34 ans 10 mois	39 ans 3 mois	37 ans 2 mois
Ancienneté	4 ans 7 mois	6 ans	15 ans 8 mois

# Suites données aux signalements

- N : Voir action au niveau de la branche
- H : Changement de médecine du travail
- AT : 1 service en cause - Pas de suite donnée - Inaptitudes en cours
- S : Pas d'action - Inaptitude en cours
- M : Négociation salariés / DRH
- SST : Commission stress mise en place par le CHSCT
- DT : 1 service en cause - remise en plat faite par la DRH + aide aux salariés

# Bilan d'une entreprise (100 réponses/102 salariés)

Moyenne	Bilan général	Bilan d'entreprise
HAD	9,20	10,09
A	6,21	6,95
D	2,98	3,13
Stress	24,64	27,61

# Bilan d'une entreprise (HAD)

HAD	Bilan général	Bilan d'entreprise
$\geq 19$	5,41%	10%
$19 > \text{HAD} > 13$	14,22%	16%
$< 13$	80,38%	74%
$A \geq 9$	18,71%	28%
$D \geq 9$	4,46%	8%

# Bilan d'une entreprise (Stress)

Stress	Population générale	Entreprise
< 25	57,03%	46%
<b>30 &gt; Stress &gt;25</b> <b>35 &gt; Stress &gt;30</b>	21,06% 11,26%	32%
≥ 35	10,65%	22%
	100%	100%

# Ventilation des salariés

Stress	HAD < 13	19 >HAD > 13	HAD ≥ 19	A < 9	A ≥ 9	D < 9	D ≥ 9
< 25	44	2	0	45	1	46	0
25 - 34	23	8	<u>1</u>	21	11	32*	0
35 et +	7	6	<u>9</u>	6	16	14*	<u>8</u>
Total	74	16	<u>10</u>	72	28	92	<u>8</u>

# Bilan d'une entreprise (508 réponses/510 salariés)

Moyenne	Bilan général	Bilan d'entreprise
HAD	9,20	8,56
A	6,21	5,77
D	2,98	2,79
Stress	24,64	23,84

# Bilan d'une entreprise (HAD)

HAD	Bilan général	Bilan d'entreprise
$\geq 19$	5,41%	2,95%
$19 > \text{HAD} > 13$	14,22%	11,42%
$< 13$	80,38%	85,63%
$A \geq 9$	18,71%	11,81%
$D \geq 9$	4,46%	3,74%

# Bilan d'une entreprise (stress)

Stress	Population générale	Entreprise
< 25	57,03%	46%
<b>30 &gt;Stress &gt;25</b>	21,06%	20%
<b>35 &gt;Stress &gt;30</b>	11,26%	12%
$\geq 35$	10,65%	22%
	100%	100%

# Bilan d'une entreprise de nettoyage (66 réponses/153)

Enquête	Population générale	Entreprise
HAD	9,2	13,17
Dont A	6,21	8,08
Dont D	2,98	5,09
Indice de stress	24,64	25,33

# Bilan d'une entreprise de nettoyage (HAD)

HAD	Bilan général	Bilan d'entreprise
$\geq 19$	5,41%	18,18%
$19 > \text{HAD} > 13$	14,22%	33,33%
$< 13$	80,38%	48,48%
$A \geq 9$	18,71%	42,42%
$D \geq 9$	4,46%	15,15%

# Bilan d'une entreprise de nettoyage (Stress)

<b>Stress</b>	<b>Population générale</b>	<b>Entreprise</b>
<b>&lt; 25</b>	<b>57,03%</b>	<b>54,54%</b>
<b>30 &gt; Stress &gt;25</b>	<b>21,06%</b>	<b>21,21%</b>
<b>35 &gt; Stress &gt;30</b>	<b>11,26%</b>	<b>13,63%</b>
<b>≥ 35</b>	<b>10,65%</b>	<b>10,6%</b>
	<b>100%</b>	<b>100%</b>

# Prévention et gestion du stress (1)

## ■ Former et informer

### □ sur :

- les facteurs de stress
- les conséquences du stress
- le dépistage
- la prise en charge (médicale, psychologique, voire administrative : AT, MP ...)

### □ les organismes et les personnes

- les services médico-sociaux
- les organisations patronales
- les salariés
- les centres de formation ...

# Prévention et gestion du stress (2)

## ■ Actions individuelles

- dépistages (préventif, médical, médico-social ...)
- aide à la gestion des facteurs de stress extra-professionnels
- prise en charge psychologique
- soutien social
- formation personnalisée
- aide à la mobilité

# Prévention et gestion du stress (3)

## ■ Actions collectives

- détecter les organisations délétères
- définir de façon claire, transparente et réaliste
  - les circuits de décision
  - les objectifs
  - le rôle de chacun
  - les délais
- former les managers à la communication et à la relation
- renforcer le collectif de travail
- valoriser les initiatives
- déléguer en fonction des compétences et des souhaits des salariés
- organiser la gestion des âges et des carrières

# Bibliographie

- Le stress : INRS ED 5021 - 2005
- Site de l'union européenne [www.osha.eu](http://www.osha.eu)
- [www.bossons-fute.com](http://www.bossons-fute.com) : fiche de risque n°2
- Savoir gérer son stress : Dr Charly Cungi - Retz 1998
- <http://www.ulb.ac.be/soco/creatic/theorie.html>