STRESS AU TRAVAIL

Il y a des limites !

www.mutsoc.be
www.solidaris.be

Solidaris mutualité

La Mutualité Socialiste

La Mutualité Socialiste - Solidaris à l'écoute des Belges

Dans le cadre de son projet d'entreprise HORIZON, la Mutualité Socialiste - Solidaris a lancé un programme d'enquêtes sociales et politiques : le Thermomètre Solidaris, en collaboration avec Le Soir et la RTBF.

Avec le Thermomètre Solidaris, la Mutualité Socialiste - Solidaris veut aborder, en profondeur et sans tabou, les problématiques sociales et politiques qui constituent aujourd'hui des enjeux majeurs en termes de perspectives pour l'avenir, parce que ces questions déterminent profondément le bien-être global des individus.

En 2012, le Thermomètre Solidaris s'est penché sur le bien-être psychologique de la population belge francophone et sur le stress au travail.

Pour en savoir plus : ***www.solidaris.be*** *ou* ***www.mutsoc.be***

Sommaire

Avant-propos

Qu'est-ce que le stress ? p.08

Quels sont les symptômes du stress ? p.09
Quelles sont les causes du stress ? p.11
Êtes-vous stressé(e) ? Faites le test ! p.12

Le stress au travail : un vrai problème de société p.16

Un problème de société p.16
Des profils à risque p.16
Facteurs de stress p.18
Sans travail et stressé p.19

Stress au travail : quelles solutions ? p.20

Une loi protège les travailleurs p.20
Quelles sont les obligations des entreprises pour prévenir et diminuer le stress au travail ? p.21
Agir au niveau collectif p.22
Vers qui se tourner ? p.22

Autres pistes : modifiez vos habitudes de vie p.26

Découvrez vos limites p.26
Respectez vos limites personnelles p.26
Soignez votre alimentation p.26
Soignez votre sommeil p.28
Restez en mouvement p.29
Pratiquez la relaxation p.29

Carnet d'adresses p.30

Avant-propos

Irritabilité, anxiété, troubles du sommeil, maux de dos... autant de signes dont nous sommes de plus en plus nombreuses et nombreux à souffrir aujourd'hui, autant de symptôme d'un seul et même mal : le stress.

Les conseils, les ficelles et autres trucs et astuces pour mieux gérer ce mal de notre temps vous rendent peut-être sceptiques ; vous pensez : "Facile à dire ! Mais j'ai des enfants et un boulot à temps plein ! Même si j'ai envie de faire quelque chose, je n'y arrive pas !", ou encore "Au travail, je me vois mal prendre du temps pour déstresser !". Et vous avez en partie raison : faire face au stress n'est pas évident.

Le stress fait partie intégrante de notre société. Plus qu'une conséquence des crises profondes que notre société traverse, le stress au travail est engendré depuis longtemps par les excès du libéralisme, de la rentabilité à tout crin, de la productivité, de la flexibilité, de la concurrence, etc. Comme l'a montré notre enquête **Thermomètre Solidaris** en 2012, il concerne un nombre croissant de travailleurs depuis quelques années. Que faire ? Si nous pouvons toutes et tous essayer de gérer le stress de manière individuelle, il ne faut pas pour autant perdre de vue que nous en sommes victimes et pas responsables. N'est-ce pas aussi le système qu'il faut changer. Nous avons le droit de le penser, de le dire... et d'agir ensemble pour que cela change !

Qu'est-ce que le stress ?

Le terme "stress" fait partie du langage courant. Nous l'utilisons régulièrement pour désigner nos réactions émotionnelles face aux difficultés de la vie. On le considère souvent, à tort, comme bon ou mauvais. Il est alors vécu comme un "moteur" ou comme un "frein". Le stress est aussi décrit comme un signe de vulnérabilité, comme une caractéristique touchant les plus fragiles. Bref, le stress n'a pas vraiment bonne réputation.

D'après l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, le stress "survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Bien que le processus d'évaluation des contraintes et des ressources soit d'ordre psychologique, les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique. Il affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité".

Au niveau médical, la nocivité du stress est scientifiquement prouvée. Et ce depuis les premiers travaux du Dr Hans Selye, endocrinologue hongrois, qui définit dans la première moitié du XXe siècle le stress comme une "réponse non spécifique de l'organisme face à une demande". Confronté au stress, notre organisme réagit en 3 temps :

❶ Une phase d'alarme ;
❷ Une phase de réaction/résistance ;
❸ Une phase d'épuisement.

Si, lorsque le stress s'installe, la réaction initiale est bonne pour la survie de l'individu, ce stress est néanmoins toxique pour la santé. Dans ces moments (plus ou moins longs), nous nous sentons continuellement sous tension et sous pression. On parle alors d'un état de stress chronique. Le caractère chronique du stress produit des effets négatifs sur la santé : insomnie, irritabilité, humeur triste, chute de la libido, troubles de l'attention et de la mémoire, difficultés respiratoires, modifications de la tension artérielle, perturbations métaboliques, tendance à l'auto-traitement en recourant à la prise de substances addictives (alcool, cannabis, calmants, somnifères). Ce stress chronique diminue également notre immunité ; il peut favoriser des infections et être parfois à l'origine de maladies physiques.

Un état de stress prolongé peut mener à la dépression mais le stress n'est pas toujours à l'origine de la dépression. Une personne stressée peut présenter les mêmes symptômes

(anxiété, insomnie, repli sur soi, grandes périodes de fatigue, difficulté à communiquer, ...) qu'une personne déprimée sans pour autant l'être.

Quels sont les symptômes du stress ?

Le stress ne se diagnostique pas aussi facilement qu'une otite ou une sinusite. C'est bien là toute sa complexité. De plus, les signaux d'alarme varient d'une personne à l'autre.
Toutefois, et à titre indicatif, voici une liste de troubles susceptibles de surgir lors d'un état de stress prolongé. On ressentira un seul ou plusieurs de ces effets, ou encore d'autres (ce relevé n'est pas exhaustif) :

Les troubles du comportement :
- Irritabilité : on s'énerve pour un rien, on se sent impatient ;
- Difficulté de supporter les autres ;
- Anxiété ;
- Repli sur soi ;
- Perte de l'enthousiasme et de l'envie d'entreprendre ;
- Sentiment que la difficulté est un obstacle ;
- Crise de larmes ;
- Peur de la nouveauté ;
- Difficulté à prendre des décisions ou à assumer ses responsabilités ;
- Difficultés de concentration ;
- Manque d'énergie pour faire face au quotidien ;
- Oubli, pertes de mémoire ;
- Perte du désir, rapports sexuels difficiles ;
- Perte d'appétit ;
- Utilisation d'alcool, d'excitants ou de tranquillisants.

Les troubles physiques :
- Maux de dos ;
- Fatigue, manque d'énergie ;
- Maux de ventre, diarrhée, constipation ;
- Maux de tête ;
- Contractures et douleurs musculaires ;
- Raideurs dans la nuque et les épaules ;
- Sommeil perturbé : sensation de fatigue au réveil, difficulté à trouver le sommeil ;
- Eczéma ;
- Eruptions cutanées qui apparaissent sans explication et se répètent ;
- Douleurs gastriques, ulcères ;
- Rhumes, infections fréquentes ;
- Troubles gynécologiques.

Les troubles émotionnels :
- Avoir souvent peur ;
- Se sentir déprimé ;
- Se sentir frustré ;
- Être anormalement susceptible ;
- Manquer de nuance ;
- Se sentir seul ;
- Se sentir impuissant.

Quelles sont les causes du stress ?

Qu'est-ce qui provoque le stress ?
À l'origine du stress, une stimulation venant de l'environnement externe ou interne. Cette stimulation peut prendre différentes formes (physique, relationnelle ou sensorielle), mais est souvent de nature agressive : discussion houleuse, dispute, agression verbale ou physique, séparation, deuil, bruit, froid, retard de train, etc.

Quelles sont les situations de la vie courante qui génèrent le stress ?
Tout changement, tout bouleversement est à l'origine du stress. On ne peut donc l'éviter puisque l'imprévu fait partie intégrante de la vie.
Cela dit, le stress peut être dû aux conditions de travail (travail pas du tout motivant, travail de nuit, mutations, relations de pouvoir, brimades, conflits relationnels, difficultés à communiquer, etc.) mais aussi au fait de ne pas travailler ; nous y reviendrons. Le stress s'immisce également dans les relations sociales (lorsqu'on se sent victime, dominé, angoissé, complexé...), les relations conjugales et familiales (lors de conflits, de frustration affective ou sexuelle, de violence, d'échec de la relation, de divorce, de veuvage, de maladie, de deuil...).

Les 7 facteurs de stress (selon les travaux de George Kohlrieser[1])
- La perte : mort, divorce, séparation, départ des enfants, mutation au travail, perte d'argent, d'objets, d'animaux, etc. ;
- Toute incohérence ou contradiction par rapport aux buts poursuivis et aux valeurs de la vie ;
- Les relations difficiles et tendues avec les autres ;
- La solitude et l'absence de relation ;
- Les petites contrariétés quotidiennes : pas de place de parking, retards, files d'attente, réunions ennuyeuses, petites humiliations, etc. ;
- La vitesse et le rythme de vie accélérée : obsession du temps, il faut tout faire vite (manger sur le pouce, prendre son métro en courant, répondre urgemment aux demandes, etc.) ;
- L'environnement extérieur : le bruit, le froid, le chaud, la laideur, le béton, etc.

[1] Psychologue clinicien, spécialiste du stress au quotidien.

Êtes-vous stressé ? Faites le test !

Faire face au stress, ce n'est pas du tout évident. Toutefois, pour changer le cours des choses, vous pouvez agir, mobiliser vos propres ressources pour ne pas sombrer dans le stress chronique. Il est donc important de pouvoir être conscient de son niveau de stress, parce qu'il arrive qu'on le considère comme une fatalité, ou plus simplement qu'on préfère le nier.
Mais comment mesurer votre stress ? Est-il élevé ? Moyen ? Ou peut-être ne souffrez-vous pas de stress ? Testez votre niveau de stress en répondant aux 14 questions ci-contre (Test de "l'Echelle de stress perçu" de Cohen). Il est aussi possible d'effectuer ce test en ligne sur **www.mutsoc.be** ou **www.solidaris.be**

Résultats

Moins de 25 points - Pas de stress
Le stress : connais pas !
Vous n'êtes visiblement pas quelqu'un de stressé. Face aux situations que certains pourraient qualifier de "stressantes", vous gardez votre aplomb et parvenez à faire face sans éprouver de la nervosité, tout en restant confiant. Calme et sûr de vous, vous semblez garder le contrôle sur la gestion de votre temps, ou la prise de décision rapide.

De 25 à 49 points - Stress moyen
Vous avez tendance à être stressé
Des troubles du comportement (irritabilité, difficulté de concentration, perte d'appétit...), des troubles physiques (maux de dos, de tête, fatigue...) et/ou des troubles émotionnels (avoir souvent peur, se sentir déprimé...) peuvent indiquer un état de stress. Suivez nos recommandations et astuces ci-dessous, pour apprendre peut-être à canaliser votre stress.

Supérieur à 50 points - Stress pathologique
Votre niveau de stress est important
Les résultats indiquent que vous souffrez de stress et que vous pouvez avoir tendance à perdre le contrôle sur plusieurs éléments tels que la gestion du temps ou encore de vos émotions. Rassurez-vous, vous n'êtes pas le seul dans ce cas. Le stress est une souffrance ressentie par de très nombreuses personnes. Plusieurs structures et organismes existent pour vous aider à canaliser votre stress

Attention : le niveau de stress varie en fonction des personnes, et peut-être aussi en fonction de l'état d'esprit au moment où vous effectuez ce genre de test.
Si certains ne ressentent pas ce sentiment, d'autres peuvent avoir plus de difficultés à maîtriser leur stress et cela peut représenter une réelle gêne au quotidien.

Entourez le chiffre correspondant à votre situation	Jamais	Rarement	Parfois	Assez souvent	Très souvent
1. Avez-vous été dérangé(e) par un évènement inattendu ?	1	2	3	4	5
2. Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	1	2	3	4	5
3. Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?	1	2	3	4	5
4. Avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?	5	4	3	2	1
5. Avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants qui survenaient dans votre vie ?	5	4	3	2	1
6. Vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en mains vos problèmes personnels ?	5	4	3	2	1
7. Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	5	4	3	2	1
8. Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous devriez faire ?	1	2	3	4	5
9. Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	5	4	3	2	1
10. Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	5	4	3	2	1
11. Vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les évènements échappaient à votre contrôle ?	1	2	3	4	5
12. Vous êtes-vous surpris(e) à penser à des choses que vous deviez mener à bien ?	1	2	3	4	5
13. Avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?	5	4	3	2	1
14. Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?	1	2	3	4	5
Total par colonne					
Total global					

La bonne nouvelle est que vous pouvez agir sur votre stress !
Quelques réflexes à adopter tels que réguler son sommeil, pratiquer une activité physique, bien manger, pratiquer la relaxation, vous permettront peut-être déjà de retrouver de l'énergie et d'améliorer votre bien-être.

Mais parfois cela ne suffit pas. Pour vous aider, des professionnels sont à votre écoute afin de vous aider, n'hésitez pas à les consulter.

Consultations
PSYCHOLOGIQUES

Jusqu'à 160 euros
remboursés par an*

PLUS D'INFOS
dans votre point de contact !

- Liste des psychologues agréés
- Leurs tarifs plafonnés à 50 euros
- Leurs spécialités

Disponibles sur : www.mutsoc.be ou www.solidaris.be

Solidaris mutualité
La Mutualité Socialiste

* La Mutualité Socialiste - Solidaris rembourse à ses affiliés - qui ont un Dossier Médical Global (DMG) et qui sont en ordre de paiement de leurs cotisations complémentaires - 20 euros maximum par consultation chez un psychologue agréé par Mutualis, avec un maximum de 8 séances par année civile et par personne.

Editeur responsable : Alain Thirion, rue Saint-Jean 32-38, 1000 Bruxelles. Mai 2013

Le stress au travail : un vrai problème de société

La Mutualité Socialiste - Solidaris a récemment lancé un programme d'enquêtes sociales et politiques : le Thermomètre Solidaris. La deuxième étude concerne le stress au travail. C'est dans ce cadre que 900 travailleurs (salariés et indépendants) en Belgique francophone et 60 médecins du travail ont été interrogés. Le constat est net : un travailleur (salarié ou indépendant) sur trois souffre au travail d'un stress élevé voire très élevé. 40% des salariés et des indépendants estiment que le stress au travail s'est amplifié depuis 3-4 ans. Et 25% pensent que la situation va encore s'empirer ! Les indépendants (47%) sont plus nombreux que les salariés (37%) à ressentir une augmentation récente du stress.

Un problème de société

Le stress que l'on subit au quotidien relève essentiellement du modèle d'organisation de notre société :

- Une intensification du travail (masse de travail accrue, flexibilité horaire, recherche de rentabilité, ...) pour augmenter les gains de productivité ;
- Cette intensification transforme les rapports humains au sein de l'entreprise : on passe de la culture de la coopération à la culture de la compétition. Cette généralisation de la culture de la compétition assèche les relations humaines. Elles sont perçues comme plus agressives, plus violentes : absence de considération, de reconnaissance, de solidarité, de justice dans les évaluations, etc.

Toutes ces conditions causent du stress notamment au corps qui, tôt ou tard, ne manque pas de s'exprimer ! Ainsi, trois quarts des personnes interrogées déclarent s'être senties très fatiguées à cause du stress au travail. Près de la moitié déclarent se sentir irritables, avoir des maux de dos, avoir des troubles du sommeil, se sentent vraiment épuisées par rapport à son travail. Près de 40% éprouvent des difficultés relationnelles avec leurs enfants.

Des profils à risque

Le stress au travail concerne tous les groupes sociaux et toutes les classes d'âge, personne n'y échappe vraiment. Toutefois, certains profils de personnes sont plus sujets au stress :

- Les femmes (particulièrement les familles monoparentales) ;
- Les cadres supérieurs et les profils commerciaux ;
- Les salariés des grandes entreprises ;
- Le personnel des call centers et des télécoms ;
- Les opérateurs de chaînes de productions ;
- Les personnes qui ont un emploi précaire, les intérimaires ;
- Les employés bénéficiant d'un système de prime collective de productivité ;
- Les personnes qui sont en contact avec des clients/usagers/élèves.

Parmi les indépendants souffrant d'un stress élevé voire très élevé, il y a davantage de dirigeants d'entreprises et de commerciaux/ vendeurs que de professions libérales et de personnes travaillant le dimanche.

Majoritairement, les travailleurs et les indépendants ressentent une augmentation du stress au travail et pensent qu'il va encore s'accroître. De leur côté, les médecins du travail interrogés constatent aussi que le stress au travail est en forte augmentation depuis quelques années. Ils confirment l'origine sociétale du stress au travail, mais surtout l'intensification du travail "mental" (passage de la sollicitation d'un travail manuel à intellectuel) et l'assèchement des relations humaines au sein des entreprises.

Facteurs de stress

Quels sont les éléments qui stressent ou ne stressent pas ? Le Thermomètre Solidaris sur le stress au travail a identifié 11 facteurs, qui peuvent être classés en 4 grandes catégories :

❶ **Les sources de stress liées à l'intensification du travail :** trop de travail en trop peu de temps, cadence plus élevée, trop de responsabilités, masse de travail, rythme de travail soutenu, exigences contradictoires et peu précises...
❷ **Les sources de stress liées aux relations de travail de plus en plus dures :** absence de considération de la part de l'employeur, manque de reconnaissance, crainte de décevoir ses collègues ou son patron, importance accrue des systèmes d'évaluation...
❸ **Les sources de stress liées aux conditions "fonctionnelles" de travail :** cadre désagréable, bruit, température des locaux, horaires pénibles...
❹ **Les sources de stress liées à la conciliation vie professionnelle/vie privée :** peur d'arriver en retard, trajet domicile/travail, impression de courir tout le temps...

Sans travail et stressé

Le stress ne concerne que les personnes actives professionnellement. L'insécurité sociale, la précarité, le chômage sont sources de stress et d'angoisse, d'anxiété et de dépression sévère. Selon les résultats de la 1ère enquête du Thermomètre Solidaris sur le moral des Belges menée début 2012, 36% des demandeurs d'emploi interrogés déclarent ressentir de l'anxiété, de l'angoisse ou de la dépression. 18% ont déjà tenté de se suicider. Il est certain que la précarité a pour conséquence des difficultés concrètes non négligeables, et cela mine le moral. Ce n'est pas tout ! La plupart du temps, il s'ajoute un sentiment d'injustice, d'impuissance, de honte. Le manque d'argent et le sentiment d'échec qui s'y associe, entrainent isolement et difficultés à participer à la vie citoyenne. En un mot, la précarité engendre également des problèmes de stress et de santé mentale.

Stress au travail : quelles solutions ?

Dans le cadre du Thermomètre Solidaris, la majorité des personnes interrogées reconnaissent que la cause principale du stress au travail est d'origine sociétale, et déplorent le manque de solutions collectives pour la gestion du stress. Les travailleurs sont convaincus que les origines profondes du stress au travail sont liées au fonctionnement même de nos sociétés, mais au quotidien, ils ont le sentiment d'être seuls et livrés à eux-mêmes face au stress au travail.

Le stress au travail constitue un réel problème de santé publique. Il peut avoir non seulement des conséquences sur la santé psychologique et physique de l'individu, mais aussi un impact majeur sur la performance du travailleur et la productivité de l'entreprise qui l'emploie. Ce phénomène de stress représente une vraie menace pour notre société et, en particulier, notre économie.

Actuellement, les travailleurs concernés développent généralement deux logiques d'action : soit, ils adoptent une stratégie d'évitement (obtenir des arrêts maladie, changer de fonction, changer d'employeur...), soit ils tentent d'agir sur les symptômes (pratiquer un sport, du yoga, de la relaxation, prendre des médicaments, consommer de l'alcool...). Ces façons de gérer le stress au travail ne sont pas des solutions définitives, elles ne visent pas à agir sur les causes profondes. En d'autres termes, ce n'est pas uniquement le travailleur stressé qu'il faut soigner, c'est le travail lui-même !

Une loi protège les travailleurs

Depuis **la loi du 4 août 1996 sur le bien-être au travail**, la notion de stress au travail est prise en compte. Cette loi insiste sur l'obligation pour les services de sécurité et de médecine du travail de s'appuyer sur 6 types d'expertises : l'ergonomie, la psychosociologie, l'hygiène au travail, la sécurité, la toxicologie et la médecine du travail. De plus, la loi du bien-être de 1996 assortie de la CCT 71 de 1999 impose aux employeurs de procéder à un diagnostic et de mettre en place un plan de prévention de la charge psychosociale au travail.

La charge psychosociale, c'est "un état perçu négativement par un groupe de travailleurs et qui s'accompagne de plaintes et de dysfonctionnements aux niveaux physique, psychique et/ou social et qui est la conséquence du fait que les travailleurs ne sont pas en mesure de répondre aux exigences et attentes qui leur sont posées par leur situation de travail". Cette définition est fortement axée sur la notion de stress.

Quelles sont les obligations des entreprises pour prévenir et diminuer le stress au travail ?

L'article 5 de la loi du Bien-être du 4 août 1996 impose aux entreprises de :
- Combattre les risques de stress à la source ;
- Prendre des mesures de protection collective avant des mesures de protection individuelle ;
- Informer les travailleurs ;
- Planifier la prévention en visant une approche systémique.

Donc, les entreprises doivent veiller à mettre en place un système de gestion dynamique des risques qui intègre 5 principes : la planification, l'analyse permanente des risques, la multidisciplinarité, l'évaluation régulière et la participation de tous les acteurs de la prévention.

La gestion du stress au travail - et par extension du bien-être - est une des attributions du Comité de prévention et de protection au travail (CPPT) ou par défaut du responsable d'entreprise. C'est ce dernier qui devra encadrer et effectuer un diagnostic des risques psychosociaux afin d'établir un plan d'actions qui sera intégré au plan annuel et quinquennal.

Plus d'infos : **www.sesentirbienautravail.be**

Agir au niveau collectif

Dans la foulée du Thermomètre Solidaris, la Mutualité Socialiste - Solidaris a identifié une série de pistes de propositions afin d'agir collectivement sur le stress au travail.
Comme nous l'avons déjà souligné, ce n'est pas que le travailleur stressé qu'il faut soigner, c'est le travail lui-même ! Nous proposons notamment de :

• Rapprocher les responsables politiques, les professionnels de la santé mentale, les médecins-conseils et les médecins du travail ;
• Adapter la loi sur le bien-être au travail ;
• Améliorer le fonctionnement de la médecine du travail : modifier les missions du médecins du travail, revaloriser la profession ;
• Permettre aux travailleurs d'avoir accès à une information de qualité sur le stress au travail et les meilleures techniques de prise en charge au sein des entreprises ;
• Déstigmatiser l'image péjorative et les jugements de valeur associés au stress au travail auprès du grand public ;
• Réfléchir à notre organisation du travail en tant que telle, tendre vers l'objectif d'un travail soutenable, tenant compte des nécessités économiques mais aussi des rythmes et des temporalités des individus afin de viser une amélioration des relations sociales au travail comme en-dehors.

Vers qui se tourner ?

Dans l'attente d'une prise en charge collective de la gestion du stress et parallèlement à celle-ci, il est également primordial d'exprimer son stress, de mettre des mots sur des maux, sur des tensions vécues, de faire émerger et partager sa souffrance. Ne restez pas seul(e), faites appel aux personnes-ressources au sein de votre organisation ou de votre entourage. Selon les cas, plusieurs voies peuvent être envisagées :

La voie informelle (dans tous les cas)

• Votre responsable direct et/ou le directeur des ressources humaines : il est possible que les causes générant le stress soient généralisées et qu'elles puissent /doivent faire l'objet d'une intervention globale afin d'être diminuées/supprimées.
• Votre responsable syndical : il peut faire rapport au Comité de Prévention et de Protection au Travail, pour agir en fonction de l'ampleur du problème.

La voie formelle au sein de votre organisation

Sont à votre écoute : la personne de confiance (désignée par l'employeur) et le conseiller en prévention spécialisé dans les aspects psychosociaux au travail. Ces personnes sont là pour écouter, analyser le problème pour trouver une solution.

• La personne de confiance
La personne de confiance, désignée par votre organisation, occupe cette fonction à côté de sa fonction habituelle. Elle vous écoutera en toute confidentialité, vous conseillera et cherchera une solution avec vous ; elle est tenue au secret professionnel. Elle est disponible en "première ligne" en cas de souffrances relationnelles au travail (conflits, harcèlement moral...). Elle peut organiser une conciliation ou mettre en place les procédures informelles prévues par la loi.

Comment la contacter ?
Vous trouverez son nom dans votre règlement de travail.

• Le conseiller en prévention spécialisé dans les aspects psychosociaux du travail
Il s'agit d'un expert (obligatoire) qui conseille l'employeur et les travailleurs afin de prévenir les risques psychosociaux liés au travail. Il peut faire partie d'un service interne ou externe de prévention et de protection au travail. Il vous écoutera en toute confidentialité, et vous donnera des conseils afin de trouver une solution. Il est tenu par le secret professionnel. Il peut organiser une conciliation entre les parties ou mettre en place les procédures formelles prévues par la loi.

Comment le contacter ?
Au sein du Service interne de prévention et de protection au travail (SIPPT) ou du Service externe de prévention et de protection au travail (SEPPT) de votre entreprise. Vous trouverez ses coordonnées soit dans le règlement de travail soit via la personne de confiance, le médecin du travail, le syndicat, le service du personnel ou le service social.

• Le médecin du travail
Chargé de veiller à la santé des travailleurs sur le lieu de travail, il vous aide et vous informe en cas de souci. Si vous rencontrez des problèmes de santé (physiques, psychologiques...) liés à votre travail, vous pouvez le consulter. Les coordonnées du médecin du travail doivent figurer dans votre règlement de travail.

• Votre responsable syndical
Certains problèmes peuvent être abordés par le délégué syndical au sein du Comité pour la prévention et la protection au travail (CPPT) qui envisagera éventuellement des mesures organisationnelles.

À l'extérieur de votre organisation

Vous n'arrivez pas à régler votre problème en interne ? Adressez-vous à :
• L'inspection du travail
La mission de l'inspection du travail (appelée officiellement Direction générale du contrôle du bien-être au travail) est de conseiller les entreprises en matière de bien-être et de contrôler l'application de la réglementation. Elle intervient après le conseiller en prévention, et peut obliger l'employeur à prendre des mesures.
Comment la contacter ?
Les adresses des directions régionales du contrôle du bien-être au travail sont sur :
www.emploi.belgique.be
Plus d'infos : **www.sesentirbienautravail.be**

Outre les personnes ressources au sein de votre organisation, parler de vos soucis avec vos proches ou des professionnels de la santé mentale peut vous libérer d'un certain poids.

• L'entourage : votre partenaire, votre famille, vos amis prêteront une oreille attentive à votre souffrance. Mais attention, ce ne sont ni des psychologues, ni des thérapeutes.
• Le médecin généraliste : le médecin de famille est quelqu'un de proche, qui vous connaît bien. N'hésitez pas à lui confier vos problèmes de stress.
• Un psy... ce n'est pas pour les fous : n'hésitez pas à consulter un psychologue qui vous aidera à y voir clair.

AVANTAGE "PSYCHOLOGIE"

Depuis le 1er avril 2013, La Mutualité Socialiste - Solidaris a étoffé son assurance complémentaire en Wallonie d'un nouvel avantage unique en son genre : l'avantage "Consultations psychologiques".
Concrètement : intervention de 20€ par consultation chez un psychologue (repris dans une liste de prestataires agréés par Mutualis), avec un maximum de 8 séances par an. Pour bénéficier de ces remboursements, l'affilié doit avoir un Dossier Médical Global (DMG) ouvert chez son médecin généraliste et être en ordre de paiement des cotisations complémentaires.

Infos : **www.mutsoc.be - www.solidaris.be**
et dans votre point de contact habituel

Autres pistes : modifiez vos habitudes de vie

Il est certain que notre réaction au stress dépend aussi de notre état général et que ce dernier sera d'autant meilleur si notre alimentation est équilibrée, notre sommeil suffisant et si nous pratiquons une activité physique. La sédentarité, l'alcool, le tabac, les excès alimentaires diminuent certes notre résistance au stress et aux maladies.

Découvrez vos limites

Décelez ce qui ne vous convient pas, sentez à quel moment vous en faites trop ou pas assez. Pensez à votre passé proche et plus lointain, demandez-vous :

- Ai-je eu tendance à me dépasser ou à me sous-estimer ?
- Quelle importance ai-je accordé au fait d'atteindre complètement ou partiellement mon but ?
- Qu'est-ce qui me fatigue ?
- Qu'est-ce qui fait que j'abandonne ou que je poursuis un but ?
- Est-ce que j'ose dire "non", est-ce que je dis "oui" en pensant "oui, mais" ?

Respectez vos limites personnelles

Un bon moyen pour subir moins de stress est également d'apprendre à doser votre engagement et votre implication. En d'autres termes, d'apprendre à respecter vos limites. Chacun a les siennes, qu'elles soient physiques, psychiques ou émotionnelles.

Soignez votre alimentation

Rien ne vaut une alimentation équilibrée. Pourquoi ? Parce que l'alimentation est notre premier médicament. Quand nos cellules ne reçoivent pas les éléments nutritifs indispensables, l'organisme doit puiser dans ses réserves pour pouvoir assurer les fonctions vitales. Le mode alimentaire de notre société d'abondance pêche par un déficit de qualité : trop de graisses, et particulièrement de graisses animales, trop de viandes et de produits laitiers gras, trop de sucres raffinés, adjonction de colorants et conservateurs divers. Les carences alimentaires (manque de fibres, manque de vitamines et de minéraux) peuvent être facilement comblées en adoptant les principes généraux d'une alimentation équilibrée.

Qu'entend-on par une alimentation équilibrée ?
D'abord, il faut savoir qu'il ne s'agit pas d'un régime avec ce qu'il suppose de frustrations. Non, il s'agit simplement de respecter quelques principes simples et d'introduire peu à peu d'autres aliments dans la nourriture. Ces aliments seront variés, frais et de saison, riches en vitamines, minéraux, sans additifs ni conservateurs. La préférence ira aussi à des denrées "brutes", non raffinées, sans transformations industrielles des matières premières (conserves, sauces toutes faites, plats préparés).

Avec la campagne "Goûtez-moi ça !", la Mutualité Socialiste - Solidaris a choisi délibérément d'aborder l'alimentation en sortant du discours "restrictions - obligations". L'accroche est de proposer de manger davantage de fruits et de légumes non pas parce que c'est bon pour la santé, non pas par obligation, mais parce que c'est bon tout simplement ! Rendons aux légumes une place d'aliments-plaisirs à consommer à chaque repas !

Avec "Goûtez-moi ça !", la Mutualité Socialiste - Solidaris revendique le droit de chacun à avoir accès à une alimentation de qualité. Notre devise ? "Manger bon, bon, bon" parce que bon pour le goût, bon pour la santé et bon pour la planète. Cela passe par des propositions simples mais variées pour découvrir dans chaque plat de nouvelles saveurs, de nouvelles couleurs, de nouveaux plaisirs... Cela passe aussi par des produits frais et naturels, locaux, proposés à des prix démocratiques, achetés à des prix décents pour les producteurs.

Retrouvez-nous sur **www.encuisine.be** et dans les points de contact et les journaux de votre mutualité.

Soignez votre sommeil

Le sommeil permet de récupérer la fatigue de la journée, qu'elle soit physique ou psychique. En favorisant la récupération, il augmente notre résistance au stress. De là, toute son importance.

Que faire pour mieux dormir ?

• Privilégiez la régularité dans les rythmes de vie et de sommeil. Se coucher et s'éveiller chaque jour à la même heure permet au corps d'installer un rythme qui devient peu à peu comme un réflexe naturel. Ce rythme favorise indéniablement la récupération.
La fameuse fatigue du lundi est d'ailleurs due à la rupture de rythme engendrée par le week-end. Bien souvent, on se couche et on se lève plus tard croyant ainsi se reposer. Or, on brise un rythme, ce qui entraîne de la fatigue.
• Prenez conscience que la façon dont vous vivez la journée influe sur votre sommeil.
Il n'est pas étonnant de moins bien dormir lorsque vous êtes sous pression, énervé(e) ou anxieux(e) ou lorsque vous êtes trop sédentaire.

Evitez certaines choses avant de dormir, comme :

• Boire du café, du thé, ou autres boissons excitantes ;
• Boire de l'alcool (il facilite peut-être l'endormissement mais il provoque aussi un sommeil agité et le risque de s'éveiller en pleine nuit) ;
• Manger trop ou trop peu ;

• Regarder la télévision ;
• Les discussions orageuses ;
• S'acheminer vers le sommeil avec de la colère ou d'autres pensées négatives ;
• Rester plus d'une demi-heure au lit sans dormir (sinon on risque d'associer le fait d'être au lit et la peur de ne pas pouvoir dormir).

Restez en mouvement

Parmi de nombreux bienfaits, l'activité physique facilite la décharge des tensions et la libération du stress. Hélas, notre mode de vie sédentaire ne permet plus une décharge normale du stress dans une activité physique régulière. Résultat : la tension nerveuse ne trouve plus d'échappatoire et le stress s'accumule.

Pratiquez la relaxation

La relaxation décharge les tensions musculaires dues au stress au même titre que l'activité physique. Ces tensions se marquent principalement dans la nuque, les épaules, le dos, le visage, les mâchoires sans que nous en soyons pour autant conscients. Le corps et l'esprit influant l'un sur l'autre, le fait de réduire les tensions musculaires diminue l'agitation mentale.

N'oubliez pas que le stress se prévient !

• Faites chaque jour au moins une chose que vous aimez vraiment ;
• Apprenez à reconnaître les signes du stress ;
• Pratiquez une activité physique régulière ;
• Diminuez votre consommation de café, d'alcool, de cigarettes ;
• Mangez plus équilibré ;
• Pratiquez la relaxation ;
• Exprimez vos émotions, vos sentiments, vos peurs ;
• Améliorez votre communication au travail, avec votre conjoint, avec vos enfants, votre famille... ;
• Au besoin, consultez un spécialiste de la relation d'aide (psychologue, psychothérapeute, médecin du travail...) ;
• Vérifiez avec votre supérieur que les objectifs qu'il vous a fixés sont SMART (réalisables dans les délais impartis avec les moyens dont vous disposez) ;
• Faites appel à une aide de temps en temps pour vos tâches ménagères, vos courses...

Carnet d'adresses

Les cliniques du stress

• **La clinique du stress de Bruxelles - ULB**
Téléphone : 02/477.27.76
• **La clinique du travail et du stress de Liège**
Téléphone : 0486/135.300

Les centres de planning familial des FPS

Infos : **www.planningsfps.be**

• **CPF Rosa des FPS du Brabant**
118-120, rue du Midi - 1000 Bruxelles
02/546.14.33
• **Centre de Planning Familial Rosa Guilmot**
Rue Ferrer, 3 - 1480 Tubize
02/355.01.99
• **CPF-FPS du Centre & de Soignies**
Rue Warocqué, 21 - 7100 La Louvière
064/22.88.40
• **CPF-FPS du Centre et de Soignies**
Rue de Gosselies, 7 - 6183 Trazegnies
071/45.87.91
• **Antenne de Soignies**
Rempart du Vieux Cimetière, 15 - 7060 Soignies
067/22.03.35
• **CPF-FPS de Charleroi**
Rue D'orléans 34 - 6000 Charleroi
071.208.838
• **Centre Aurore Carlier**
Rue de cordes 8 - 7500 Tournai
069/84.23.46
• **Antenne de Comines-Warneton**
Rue du Chemin de Fer, 10 - 7780 Comines-Warneton
056/34.05.93

• **CPF-FPS de Mons**
5, Bld Gendebien - 7000 Mons
068/84.84.58
• **CPF-FPS de Namur**
Rue de la Tour, 7- 5000 Namur
081/777.162 ou 164
• **Antenne de Gembloux**
Avenue de la Station 97 - 5030 Gembloux
081/77.78.35
• **Centre Willy Peers**
Boulevard du Nord, 19 - 5000 Namur
081/73.43.72
• **CPF-FPS de Dinant**
Place Patenier, 9 - 5500 Dinant
081/77.78. 30
• **CPF-FPS de Couvin**
Faubourg Saint-Germain 46 - 5660 Couvin
060/34.41.93
• **CPF-FPS Liège**
Rue des carmes, 17- 4000 Liège
04/223.13.73
• **CPF-FPS de Spa**
Rue du Waux-Hall, 17 - 4900 Spa
087/77.50.58
cpf.spa@skynet.be
• **CPF-FPS de Verviers**
Rue Saucy, 14 - 4800 Verviers
087/31.62.38 - E-mail : planningfamilialfps.verviers@mutsoc.be
• **CPF-FPS de Libramont**
Avenue Herbofin 30 - 6800 Libramont
061/23.08.10
cpf.libramont@mutsoc.be
• **CPF-FPS d'Arlon**
Rue de la Moselle, 1 - 6700 Arlon
063/23.22.43
• **Antenne d'Athus**
Rue du Prix Nobel, 2 - 6791 Athus
063/38.12.33
• **CPF-FPS 4**
Rue des Savoyards, 2 - 6900 Marche-en-Famenne
084/32.00.25

Besoin d'assistance ou d'activités décontractantes ?

Le Centre de service social de la Mutualité Socialiste - Solidaris est à vos côtés.
Que vous soyez jeunes parents, travailleurs, chômeurs, en difficulté familiale, les Centres de service social sont ouverts à tous et gratuits. Nos 150 assistants sociaux se tiennent à votre disposition. Infos : **www.solidaris.be** ou **www.mutsoc.be**

Des activités de détente et de bien-être sont organisées par les Mutualités Socialistes - Solidaris et leur réseau associatif.

Renseignez-vous :
- Mutualité Socialiste du Brabant Wallon : 02/391.09.11
- Solidaris Mutualité Socialiste du Centre, Charleroi et Soignies : 071/507.777
- Solidaris Liège : 04/341.62.11
- Mutualité Socialiste du Luxembourg : 061/23.11.04
- Mutualité Solidaris Mons - Wallonie picarde : 068/84.84.84
- Solidaris Mutualité Province de Namur : 081/777.777

Infos : **www.solidaris.be** ou **www.mutsoc.be**

Besoin d'aide au quotidien ?

Les Centrales de services à domicile (CSD) proposent une série de services qui vont de l'aide-ménagère à la garde d'enfants malades, en passant par les repas chauds, l'aide administrative, les soins infirmiers, etc. Dans bien des cas, ces aides peuvent vous être utiles, ne fût-ce que pour vous reposer pendant une courte période. Il existe différentes CSD présentes en Wallonie et à Bruxelles. Cela représente près de 2.000 personnes qui se rendent à domicile. Infos : **www.fcsd.be**

Rejoindre un groupe d'entraide ?

Maladie, solitude, difficultés sociales, handicap... la vie n'épargne personne.
Tout le monde peut être confronté à des moments difficiles. Personne ne réagit de la même manière. Pour la personne concernée, sa famille, ses proches, les questions fusent : Comment alléger la souffrance ? Où trouver du soutien et de l'écoute ?

Un groupe d'entraide est une association de personnes ayant des problèmes similaires et qui, par l'écoute, le soutien, le partage et l'action tentent d'y remédier ou de mieux "vivre avec".
Infos : **www.groupes-entraide.be** • **www.solidaris.be** ou **www.mutsoc.be**
E-mail : **entraide@mutsoc.be**

Idées suicidaires ?

Le suicide n'est pas le dernier recours. Que vous soyez à bout, dans une situation de désespoir, ou que l'un de vos proches soit passé à l'acte, trouver de l'écoute peut vous aider à y voir plus clair et à mettre des mots sur votre souffrance.
Des centres d'accueil en Wallonie sont ouverts gratuitement aux personnes suicidaires, à leur entourage ainsi qu'aux personnes vivant un deuil difficile après suicide. Un numéro de téléphone unique pour les joindre : **081/777.150**. Un rendez-vous sera rapidement fixé.
Infos : Centre de prévention du Suicide et d'accompagnement - Un pass dans l'impasse
www.lesuicide.be
E-mail : **info@lesuicide.be**

Mal de Vivre : des pistes pour aller mieux
Ce guide apportera des réponses à la plupart de vos questions sur le mal de vivre, la dépression et l'aide que vous pouvez trouver.

- Comment identifier sa souffrance ?
- Comment parler de son mal-être, de sa dépression ? Comment se faire comprendre ?
- Comment s'y retrouver devant la profusion des aides professionnelles ?
- Quelle différence entre psychologue, psychiatre, psychanalyste ou psychothérapeute ?
- Quel peut être le prix d'une thérapie ?
- Que penser des médicaments (somnifères, antidépresseurs ou tranquillisants) censés soigner la dépression ?

À commander ou à télécharger gratuitement sur :
www.solidaris.be ou **www.mutsoc.be**
Disponible dans les points de contact de la Mutualité Socialiste - Solidaris

Une publication de la Mutualité Socialiste - Solidaris
Rue Saint-Jean, 32/38
1000 Bruxelles
E-mail : **unms@mutsoc.be**

Editeur responsable : Alain Thirion
UNMS - rue Saint-Jean, 32/38 - 1000 Bruxelles
Coordination et suivi de production : Mélanie Boulanger, Johanna Biasetto, Vanessa Delhaise
Lay-out et suivi de production : Perrine Boutet
Dépôt légal : D /2013/1222/04
Avril 2013

Cette brochure peut être obtenue gratuitement :

En téléchargement sur le site Internet **www.solidaris.be** ou **www.mutsoc.be**
Dans un point de contact de la Mutualité Socialiste - Solidaris
Auprès du département Communication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes
32/38, rue Saint-Jean - 1000 Bruxelles
Tél : 02 515 17 33
E-mail : **unms@mutsoc.be**

Solidaris mutualité

La Mutualité Socialiste

et son réseau associatif et socio-sanitaire

A.S.P.H.

CSD

ESPACE SENIORS

fps

Fédération des Centres de Planning Familial

DRIVE MUT

Latitude JEUNES

UN PASS DANS L'IMPASSE

Clairs Vallons Centre Médical Pédiatrique

Domaine Des Rièzes et Sarts