

5 axes

Facteurs de stress au travail

Les causes du stress au travail et des problématiques qui en dérivent peuvent être liées à plusieurs facteurs combinant des éléments individuels et des éléments relevant du contexte de l'emploi.

De nombreuses études ont été réalisées sur les sources du stress, de l'épuisement professionnel et de la démotivation au travail. Les résultats se recoupent et se renforcent en laissant apparaître cinq axes de facteurs de risques.

Identifier et comprendre ces axes permet non seulement de faire un diagnostic sommaire du milieu de travail, mais plus encore de mieux détecter les risques avant qu'ils aient des impacts afin de prévenir de coûteuses problématiques et de favoriser un mieux-être au travail fructueux pour tous.

1 Surcharge de travail

Charge de travail : qualitatif ou quantitatif
Temps restreint ou irrégulier
Diversité des tâches
Manque clarté des objectifs



2 Manque de reconnaissance

Déséquilibre entre effort et reconnaissance
Dévalorisation/démotivation
Sentiment d'inutilité
Faible connaissance des compétences



3 Absence de pouvoir décisionnel

- Manque contrôle
- Faible autonomie
- Faible consultation
- Manque de souplesse et de conciliation



4 Communications insuffisantes

- Pauvre relation avec le supérieur
- Manque d'information sur les objectifs
- Demandes contradictoires
- Sentiment d'iniquité



5 Climat interpersonnel malsain

- Faible sentiment d'appartenance
- Manque de soutien social
- Manque de respect
- Perte de sens du travail

