

# stress

*Et si on en faisait une maladie ?*



**CHAPITRE 1**  
**FRÉDÉRIC**

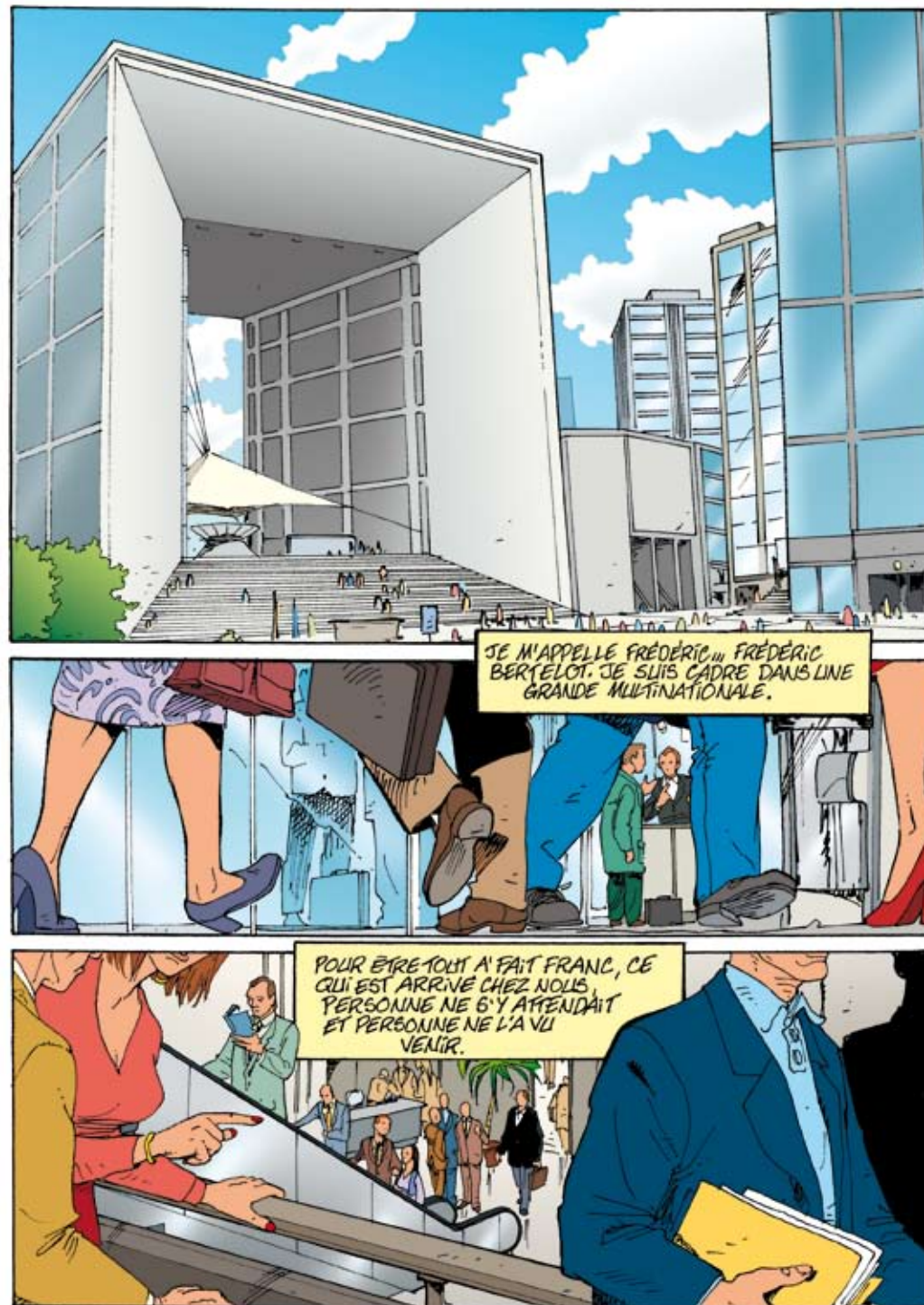
**CFE**  
**CGC** Le syndical

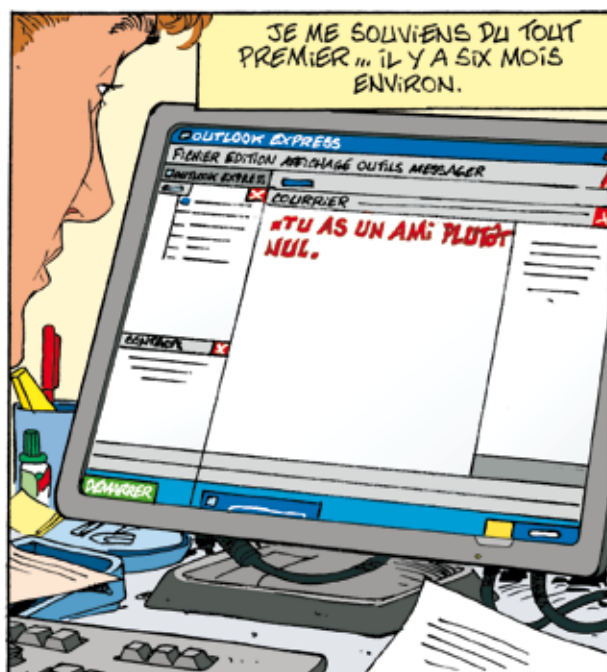
Si vous vous reconnaissez dans cette histoire, ce n'est pas par hasard ! Nous l'avons construite à partir des nombreux témoignages reçus par la CFE-CGC, et d'après les conclusions des études et des sondages que nous réalisons. L'ambition de cette histoire en trois épisodes, dont vous avez entre les mains le premier chapitre, est de vous donner les pistes d'action préconisées par la CFE-CGC vis-à-vis de cette « maladie » qui nous interpelle tous, le stress, et de ses facteurs que sont les risques psycho-sociaux. Vous trouverez le compte-rendu des études que nous avons réalisées sur le site de la CFE-CGC ([cfecgc.org](http://cfecgc.org)), à la rubrique stress. Vos réactions, idées et suggestions sont les bienvenues à l'adresse mail : [stress4u@cfecgc.fr](mailto:stress4u@cfecgc.fr).

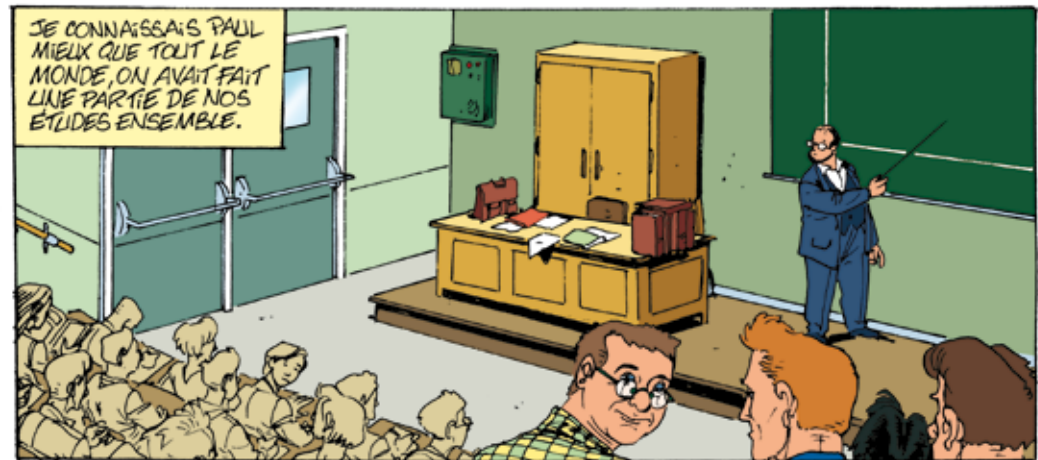
**Bernard Salengro**  
Secrétaire national,  
en charge de l'Observatoire du stress

© 2008

Droits de traduction et de reproduction réservés pour tous pays. Toute reproduction même partielle par quelque procédé que ce soit, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.



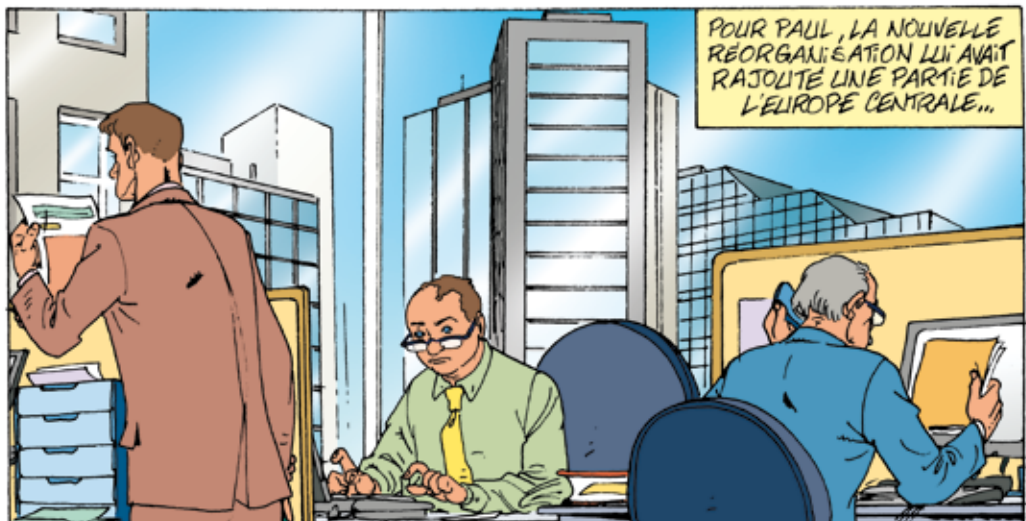




C'EST NOTRE TROISIÈME FUSION, ALORS POUR CE QUI EST DE S'ADAPTER À UN MONDE QUI CHANGE, ON CONNÂIT.

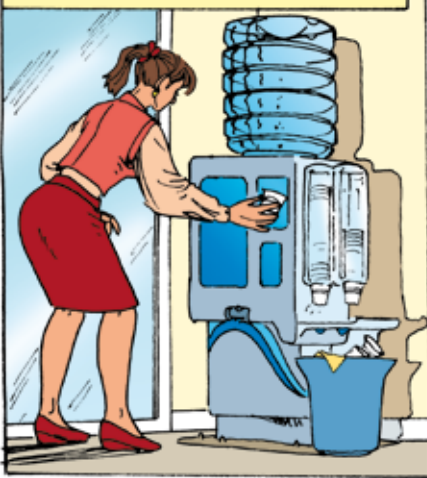


NOS DIRECTIONS CHANGENT SANS ARRÊT. ÇA FAIT, POUR NOUS, BEAUCOUP DE BOULOT ET PAS TROP LE TEMPS DE PARLER.



POUR PAUL, LA NOUVELLE RÉORGANISATION LUI AVAIT RAJOUTÉ UNE PARTIE DE L'EUROPE CENTRALE...

À L'ÉTAGE IL YA LONGTEMPS QUE LA MACHINE À CAFÉ A DISPARU.



ON COMMUNIQUE PAR MAIL.

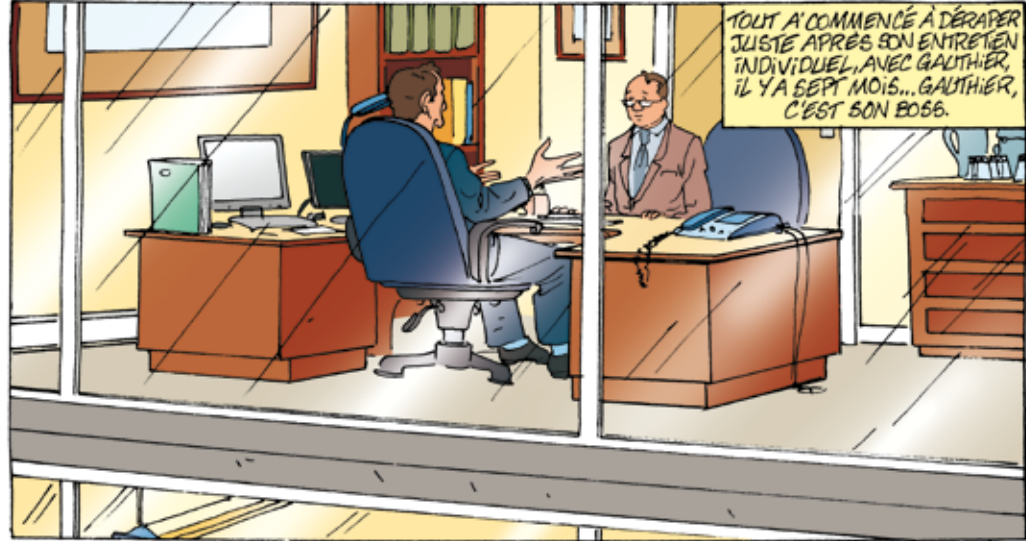
T'AS REÇU MON DOC ?  
OUI, JE VIENS DE TE RÉPONDRE !



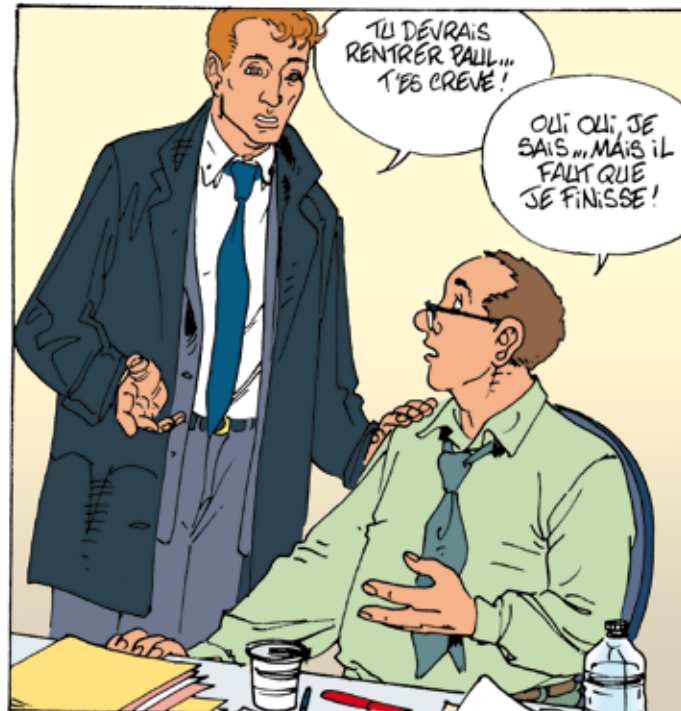
J'OSÉ À PEINE IMAGINER LA LISTE DE SES MAILS.

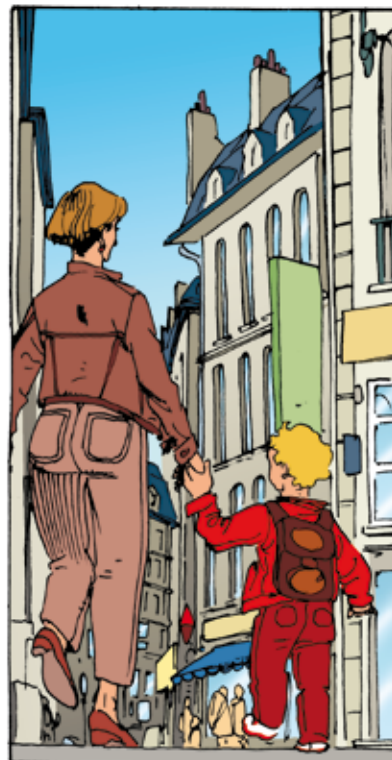
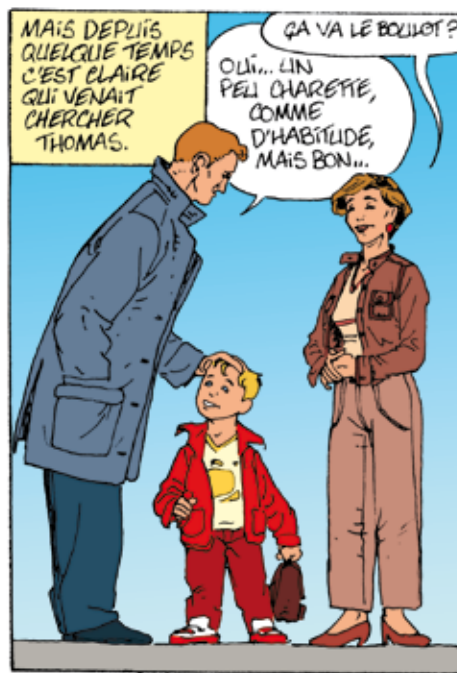


QUAND T'ES ABSENT UNE JOURNÉE, ÇA DONNE ÇA !



TOUT A COMMENCÉ À DÉRAPER JUSTE APRÈS SON ENTRETIEN INDIVIDUEL, AVEC GAUTHIER, IL YA SEPT MOIS... GAUTHIER, C'EST SON BOSS.



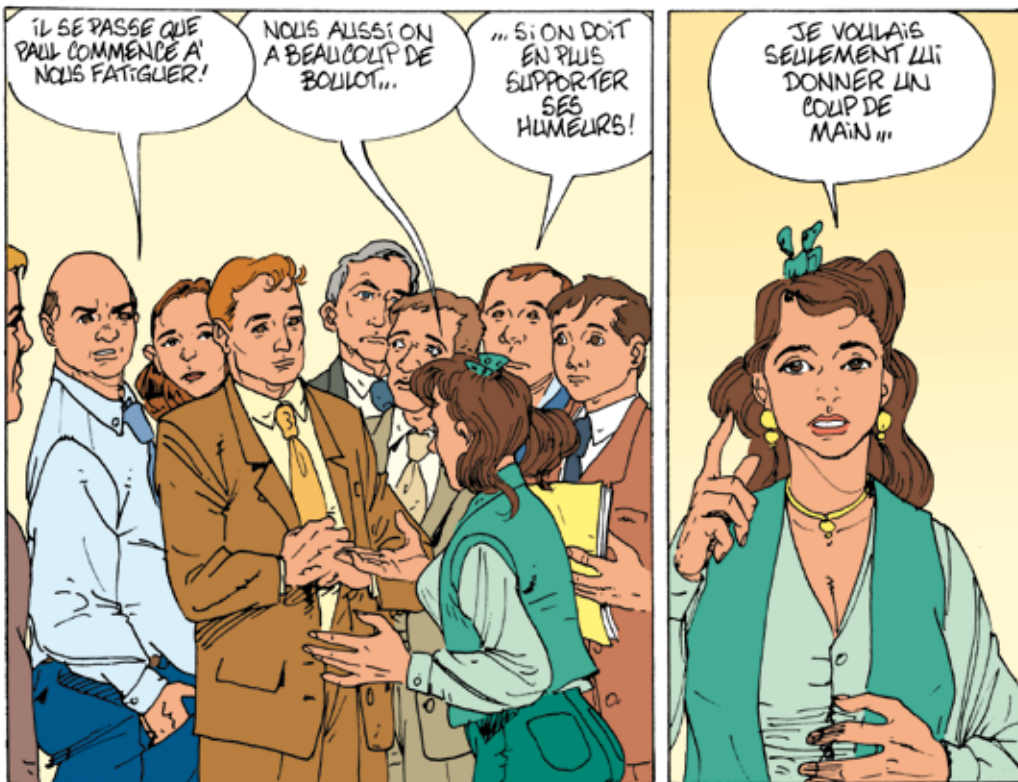






# stress : les facteurs

L'histoire que la CFE-CGC vous raconte n'est pas seulement une fiction. Ses militants, ses délégués dans l'entreprise sont fréquemment confrontés à de tels cas. Grâce à son Observatoire du stress, la CFE-CGC relève toutes ces situations où le stress se révèle être une véritable maladie professionnelle.



C'est l'histoire de deux amis ordinaires, dans un milieu bien connu des cadres, celui des entreprises du tertiaire. L'entourage n'a rien vu venir, c'est arrivé à l'un d'entre eux, sujet sentinelle, sans qu'il soit particulièrement prédéterminé.



Tout le monde est à cran, et même si certains se sont inquiétés pour Paul, cela s'est intégré dans le « bruit » ambiant sans qu'on le repère.



La façon de travailler s'est progressivement modifiée : charge de travail de plus en plus lourde, cohabitation dans l'open space, interférence avec les autres.

À suivre...

Le manque de temps, la déshumanisation de l'entreprise, la rupture des équilibres entre famille et profession... autant de dérives contre lesquelles lutte la CFE-CGC.

L'utilisation du stress comme outil de management est dénoncé par la CFE-CGC.



On n'a plus le temps pour rien, plus le temps pour échanger autour d'un mauvais café et y apprendre ce que ressentent les autres, plus le temps de se parler face à face, tout se fait par courriel ou SMS ! Même avec les émoticônes, ce n'est pas du tout pareil, il manque toujours le ressenti émotionnel.

Plus le temps d'échanger et plus le temps pour les civilités. Pourtant, se mettre en résonance émotionnelle, c'est fondamental, d'ailleurs on voit monter des petits signes d'incompréhension et de violence.



... bousculant l'équilibre entre vie familiale et vie professionnelle.

Tout cela s'exerçant dans un contexte de management maladroit, pseudo-guerrier, fait de réprimandes et d'agressions.



L'agression accentuée considérablement le problème en s'en prenant à l'image sociale que l'on a de soi vis-à-vis du groupe. Les rudoiments en public ont des effets dévastateurs !



Le comportement inadapté de l'individu et la réaction du groupe aggravent l'isolement. Il n'y a plus de soutien social du groupe professionnel, d'autant que l'on est de plus en plus souvent en concurrence interne !

La charge de travail devient démentielle...

## stress : les facteurs

On trouve dans cette succession de situations quelques-uns des facteurs les plus délétères, les plus générateurs de stress :

- **la charge de travail** excessive, surtout dans un contexte de règles qui changent tout le temps ;
- **une pression sur le temps, une culture de l'urgence** qui aboutissent à bousculer les régulations en place ;
- **un manque de reconnaissance** ;
- **une perte de soutien du groupe.**

Parmi les facteurs les plus agressifs, à côté des contraintes émotionnelles (proximité de la mort ou de la maladie par exemple) et des contraintes éthiques (opposition avec ses valeurs ou ses croyances, non respect des règles de métier ou du rôle affiché), les contraintes relationnelles ont un impact très fort.

Parmi celles-ci :

- **le sentiment d'être en concurrence en interne** est souvent partagé et crée une méfiance réciproque qui détruit l'esprit de groupe et tout soutien social protecteur ;
- **la violence des échanges, le rudolement psychique, la disparition des civilités, le harcèlement.**

Pour la CFE-CGC, il faut que ces facteurs soient considérés comme des conditions de travail, au même titre que le bruit ou le poids des charges à soulever et que cela soit débattu et analysé dans le cadre des représentations du personnel, avec le médecin du travail et la direction. L'idéal étant le cadre du CHSCT, quand il existe.

— Avec la mise en place d'un baromètre du stress, la CFE-CGC est à l'origine de la sensibilisation au problème du stress et aux risques de maladies qu'il génère.

La pénibilité du travail n'est pas seulement physique, mais elle est également mentale et psychique.

Ainsi, nous militons pour la reconnaissance du caractère professionnel des maladies engendrées par le stress...

qui ne figurent toujours pas au tableau des maladies professionnelles.



ÉLECTIONS PRUD'HOMALES 2008



AU SERVICE  
DE L'ENCADREMENT  
D'AUJOURD'HUI  
ET DE DEMAIN

**CFE  
CGC**  
Le + syndical



## Le risque psycho-social et l'entreprise

Une réalité dans et hors de l'entreprise.  
Une responsabilité partagée.

Sanofi-aventis, il y a quelques années déjà, avait signé avec deux organisations syndicales (CFE-CGC et CFTC) un accord à durée déterminée de deux ans, sur la mise en place de groupes de médiation dans chaque établissement (composés d'un représentant : de la Direction, du CE, du CHSCT, ainsi que d'un médecin du travail et d'une personne nommée par les quatre précédents).

A cette époque l'objectif était de prévenir les situations de harcèlement qu'il soit moral ou sexuel. Là où ces groupes ont pu être mis en place, plusieurs situations ont été traitées au mieux des intérêts du salarié(e) et de l'entreprise.

Aujourd'hui dans le même esprit, certaines sociétés du Groupe sanofi-aventis ont négocié des accords intégrant les risques psycho-sociaux dans les attributions du groupe de médiation.

Par ailleurs un programme de formation et de sensibilisation au stress se développe progressivement dans des sociétés du Groupe sanofi-aventis en France. Cette formation s'adresse aux managers d'équipes.

Le stress est une réalité d'aujourd'hui, tout le monde est concerné, chacun se doit à l'intérieur de l'entreprise et à l'extérieur d'agir dans le strict respect des personnes.

Cette bande dessinée contribue à la discussion et à la formation de tous, elle complète ce qui peut être utilisé comme documentation afin que chacun sache analyser les différentes situations le plus sereinement possible et bien entendu prendre les mesures les plus appropriées.

Frédéric CLUZEL  
Directeur des Relations Sociales  
Sanofi-aventis



ALPHA  
CONSEIL

## Le stress : nouveau champ d'action du CHSCT

L'accord du 2 juillet 2008 reconnaît l'ampleur prise par la problématique du stress au travail et invite à engager les actions de prévention nécessaires.

Il indique :

*« La lutte contre le stress au travail doit conduire à une plus grande efficacité et une amélioration de la santé et de la sécurité au travail, avec les bénéfices économiques et sociaux qui en découlent pour les entreprises, les travailleurs et la société dans son ensemble ».*

Dès lors qu'il est identifié comme un risque, le stress rentre automatiquement dans le champ d'action du CHSCT qui « a pour mission de contribuer à la protection de la santé physique et mentale et de la sécurité des travailleurs » (Art. L 4612-1). De très nombreux CHSCT veulent s'engager dans une démarche de prévention : ils débattent du sujet, cherchent à préciser leur diagnostic, proposent des mesures de prévention.

Lorsque ces actions les conduisent à considérer que le stress, et plus largement les risques psychosociaux, ont atteint un niveau qui permet de considérer que le risque est grave, les CHSCT ont aussi la possibilité de demander l'intervention d'un expert agréé, dont le coût est pris en charge par l'entreprise.

A la demande des CHSCT, le Cabinet ALPHA CONSEIL réalise plus de 150 missions d'expertise chaque année. Nos 50 consultants - ergonomes, psychologues, sociologues, médecins du travail, ingénieurs - sont à vos côtés pour faire face à ces questions difficiles.

N'hésitez pas à prendre contact avec nos consultants :

### GROUPE ALPHA

20-24, rue Martin Bernard  
75647 PARIS Cedex 13  
www.groupe-alpha.com  
f.cochet@groupe-alpha.com

# DONNONS DU COEUR AU MOBILE

CITOYENNETÉ • ENVIRONNEMENT  
EMPLOI • SANTÉ • MARKETING RESPONSABLE

# N

ous vivons dans un monde qui nous donne la possibilité de le rendre chaque jour meilleur. Un exemple? Le portail de dons. SFR permet à tous ses clients de réaliser des dons en faveur de l'association de leur choix, directement à partir de leur mobile\*. D'autres exemples? Sur le site [www.sfr.com](http://www.sfr.com) vous découvrirez que SFR s'engage et innove tous les jours dans les domaines de la citoyenneté, de l'environnement, de l'emploi, de la santé et du marketing responsable.

\* Service gratuit hors coût de connexion WAR

VIVONS MOBILE



Une maison qui respecte l'environnement,  
c'est un avenir préservé.

Ainsi la Macif encourage ceux qui y contribuent  
en proposant un contrat habitation qui assure aussi  
les éoliennes domestiques, les panneaux solaires  
et ce qui permet d'économiser de l'énergie.

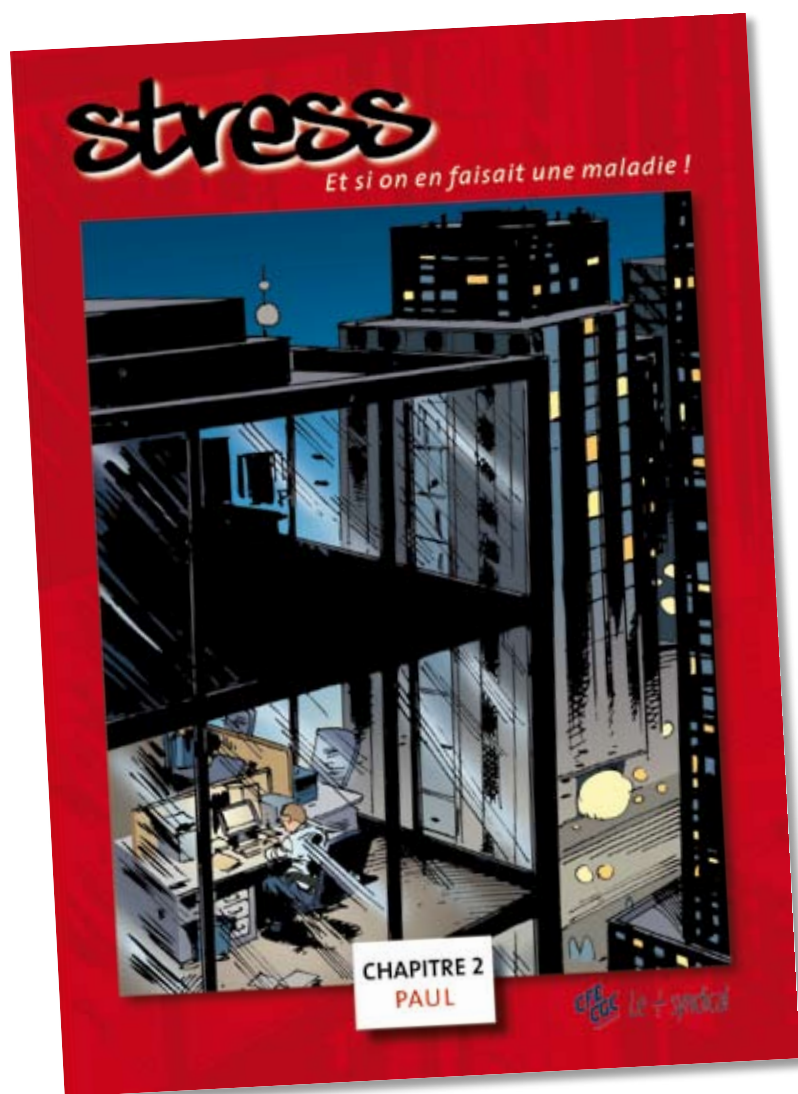


LA SOLIDARITÉ  
EST UNE FORCE

# BETH BARBERIS

MACIF, Mutuelle Assurance des Commerçants et Industriels de France et des cadres et retraités de l'industrie et du commerce. Société d'assurance mutuelle à capitalisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 71000 NIDRI.

Dans le second album, vous allez faire plus ample connaissance avec Paul...  
C'est lui qui vous racontera son histoire. En le suivant, vous comprendrez mieux ce qui  
lui arrive et pourquoi.



**À suivre...**

### Remerciements

Ces albums ont été réalisés par :

Directeur de la publication : Bernard Salengro  
Maîtrise d'ouvrage : Pierre Jan  
Conception et Maîtrise d'oeuvre : Comicstrip  
Direction artistique : Philippe Gasc, Thierry Chebille  
Scénario : Philippe Gasc  
Dessin : Nawa  
Couleurs : Julien Ducasse  
Conception maquette : Stéphanie Radux  
Imprimeur : La Galiotte Prenant

Cette campagne sur le stress  
a été réalisée avec l'appui de :



**Pour approfondir le sujet :**

[www.medecinedutravail-syndicat.org/accueil.html](http://www.medecinedutravail-syndicat.org/accueil.html)

[www.cfecgc.org](http://www.cfecgc.org)

[www.cfecgc.org/ewb\\_pages/div/Stress.php](http://www.cfecgc.org/ewb_pages/div/Stress.php)

[www.sante-securite-paca.org/pdf/3-sinformer/1-1/fps/fps\\_3.pdf](http://www.sante-securite-paca.org/pdf/3-sinformer/1-1/fps/fps_3.pdf)

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

[www.anact.fr](http://www.anact.fr)

**Retrouver le texte de « l'Accord National Interprofessionnel sur le stress  
au travail » sur [www.cfecgc.org](http://www.cfecgc.org)**