

stratégies management

Combattre le stress professionnel

Lecture. L'adrénaline au travail peut avoir des effets pervers sur la santé, explique l'auteure Sylvie Giasson.

Un extrait de *La dépression n'était pas dans mon plan de carrière*, paru aux Éditions Transcontinental.

Même si on adore son emploi, l'adrénaline qui accompagne souvent le plaisir de travailler peut avoir à long terme des effets pervers sur la santé. Trop, c'est comme pas assez...

La plupart du temps, le stress professionnel est causé par : une charge de travail démesurée; des lacunes quant à la maîtrise ou à la connaissance des tâches à accomplir; un manque de reconnaissance; des incohérences entre les valeurs de l'organisation et leur application au quotidien; des conflits interpersonnels ou organisationnels, notamment le harcèlement, auxquels s'ajoutent la discrimination et l'intimidation; le manque de travail qui, chez les salariés, entraîne la démotivation, l'ennui, la diminution de l'estime de soi et le sentiment d'être inutile et dévalorisé. Chez les travailleurs autonomes, il met souvent toute la sécurité financière en péril.

Le stress professionnel peut également être causé par de

mauvaises relations entre les employés et les patrons. Ces rapports, quand ils sont sains, constituent des facteurs de motivation, de satisfaction et de productivité. À l'inverse, s'ils sont toxiques (que la faute soit imputable à l'une ou à l'autre des parties), ils peuvent porter un coup dur à la santé mentale.

Certains types de dirigeants causent préjudice à l'équilibre des employés. En voici quelques exemples :

1. Les trop carriéristes, qui placent leur avancement au premier plan, au détriment du bien-être, de la productivité et de la reconnaissance de leurs troupes.

2. Les microgestionnaires (pour ne pas dire les « nano-gestionnaires »), qui ont en permanence le nez dans les affaires de leurs employés,

limitant ainsi la créativité et l'épanouissement de leurs équipes. Chez les patrons de ce genre, le besoin de contrôle peut être lui-même le fruit d'une réaction négative au stress et témoigner d'une anxiété ou d'un manque de confiance qu'il leur faudrait examiner de près, tant pour leur bien-être que pour celui de leurs employés.

3. Les trop gentils, qui veulent tellement être aimés qu'ils ne font pas leur travail de gestion. Par désintérêt, par peur des conflits ou tout simplement par laxisme, ils laissent le navire voguer sans but, au gré des vagues et des saisons. Cela suscite chez certains employés des sentiments d'injustice ainsi qu'un manque d'orientation ou de stimulation qui peuvent être néfastes au bien-



être et à la productivité de chacun.

4. Quant aux tyrans (les *bullies*, en anglais), ce sont les pires. Impossibles à satisfaire, ils imposent leurs quatre volontés par une intimidation tantôt subtile, tantôt flagrante. À cause d'eux, les gens ont l'impression de devenir fous ou de devoir marcher sur des œufs. Ces patrons anormalement exigeants n'ont aucune considération pour les autres; ils font fi de la politesse la plus élémentaire. Ils sont parfois difficiles à reconnaître, car leurs comportements d'intimidation ne prennent pas toujours la forme du harcèlement ouvert.

Reconnaissez-vous votre patron parmi ceux-là? Si oui, parlez-en de manière confidentielle à un conseiller de votre programme d'aide aux employés, à un représentant syndical, à un employé des ressources humaines, voire à l'ombudsman s'il y en a un, pour obtenir du soutien et être guidé quant à la façon de procéder. Si vous êtes travailleur autonome, assurez-vous de ne pas agir envers vous-même de la même manière que les patrons dont nous venons de parler le font avec leurs employés! ■

Carrières

ÉQUIPEMENT MÉDICAL

Compagnie à la recherche d'un conseiller en ventes, minimum 3 ans d'expérience. Ce représentant sera responsable de la vente de notre équipement médical aux hôpitaux et cliniques du Québec.

Formation Xérox en ventes et expérience seraient préférables.

Salaire + commissions + allocation de voiture + dépenses + bénéfices



Faire parvenir votre CV à :
AMICO CORPORATION
Courriel : hr@amico.com
Fax : 1 (866) 440-4986
www.amico.com

jccm **ARISTA** II
34^e édition

Présenté par:

BMO  **Groupe financier**

Le Concours provincial ARISTA organisé par la Jeune Chambre de commerce de Montréal est le plus important concours reconnaissant la réussite des jeunes gens d'affaires âgés de 18 à 40 ans partout à travers la province.

Participez dès maintenant en vous inscrivant à l'une des sept catégories :

- Jeune entrepreneur du Québec – Petite entreprise
- Jeune entrepreneur du Québec – Grande ou moyenne entreprise
- Jeune leader sans frontières du Québec
- Jeune cadre du Québec
- Jeune professionnel du Québec
- Jeune travailleur autonome du Québec
- Jeune leader d'affaires du Québec socialement responsable

Date limite pour soumettre votre candidature: 21 février 2011 à 17h

Référez un candidat directement en ligne et méritez la chance de gagner un forfait de sept nuitées dans un luxueux chalet de bois rond d'une valeur de 4 000 \$ à Tremblant.

Pour participer, nommer un candidat ou pour plus de détails, visitez le www.concoursarista.qc.ca

Confiez votre carrière à des professionnels en RH !

- Directeur de production Moulage par injection (60-70K\$+boni) -Laval
- Directeur développement de produits (selon exp) ~ Sherbrooke
- Conseiller spécialisé (60K\$) ~ Québec
- Représentant des ventes Télécom (concurrentiel) ~ Montréal
- Coordonnateur bilingue (40-50K\$) ~ Rive-Nord
- Adjointe exécutive (48-60K\$) - Montréal

Adecco

travailler heureux, vivre mieux

1-866-888-2685
adecco.qc.ca

Lisez en page 48

La série Gestion privée

PRÉSENTÉE PAR



**BANQUE
NATIONALE**

GESTION PRIVÉE 1859