

# GESTION DU STRESS

## LES BONNES PRATIQUES À AVOIR EN TÊTE!

DANS UN CONTEXTE DIFFICILE (DIFFICULTÉS D'APPROVISIONNEMENT, PÉNURIE DE MATÉRIAUX, HAUSSES DE PRIX...), VOUS AVEZ UNE MUTITUDE DE TÂCHES À MENER QUI PEUVENT ÊTRE SOURCE DE STRESS POUR VOUS, CHEF D'ENTREPRISE!  
La CAPEB et l'IRIS-ST vous aident à y voir plus clair pour savoir comment le gérer tant dans votre vie professionnelle que personnelle et agir le plus tôt possible afin d'en limiter les conséquences.



### LES SITUATIONS À RISQUES

RELATIONS  
AVEC LES CLIENTS.

RELATIONS DE TRAVAIL  
(compagnons, négoces, autres corps  
de métiers présents sur le chantier...).

PRESSIION DES DÉLAIS  
ET RETARDS.

RYTHME DE TRAVAIL  
TROP INTENSE...

### ET LES CONSÉQUENCES SUR VOTRE ENTREPRISE...

AU-DELÀ DE VOTRE SANTÉ, LE STRESS AU TRAVAIL A ÉGALEMENT DES RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE VIE PERSONNELLE ET SUR VOTRE ENTREPRISE :

→ ACCIDENTS DU TRAVAIL.

→ DIMINUTION DE LA PRODUCTIVITÉ,  
perte de qualité, démotivation.

→ MAUVAISE AMBIANCE DE TRAVAIL,  
conflits, agressivité, violence...



### QUELS RISQUES POUR VOTRE SANTÉ?

LORSQUE LE STRESS S'INSTALLE ET DEVIENT CHRONIQUE, LES CONSÉQUENCES PEUVENT ÊTRE MULTIPLES ET VARIÉES :

- **MANIFESTATIONS PHYSIQUES :**  
maux de tête, de dos, migraines, crampes d'estomac, troubles du sommeil (insomnies, difficultés d'endormissement...), allergies, démangeaisons, fatigue intense et persistante, vertiges, douleurs localisées (lombalgies, tendinites)...
- **MANIFESTATIONS ÉMOTIONNELLES :**  
sentiment de découragement, de tristesse, irritabilité, angoisses, sentiment de solitude grandissant...
- **MANIFESTATIONS COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES :**  
troubles de la concentration, pertes de mémoire, isolement, repli sur soi, cynisme, conflits, consommation accrue de substances nocives (alcool, médicaments)...

### ZOOM SUR LE BURN-OUT

LE "BURN OUT" CORRESPOND À UN ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL LIÉ À UN STRESS CHRONIQUE IMPORTANT QUI SE CARACTÉRISE PAR :

- **UN ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL, PSYCHIQUE ET PHYSIQUE :** sentiment d'être totalement vidé, les temps de repos habituels (soir, weekend, congés) ne suffisent plus à soulager cette fatigue qui devient chronique.
- **UNE VISION NÉGATIVE**  
et détachée des autres et du travail.
- **UNE DIMINUTION DU SENTIMENT D'ACCOMPLISSEMENT AU TRAVAIL :**  
perte d'accomplissement personnel au travail, dévalorisation, sentiment d'inefficacité.



Dans les cas les plus extrêmes, la personne peut se trouver dans un état physique et psychique l'empêchant de poursuivre son activité professionnelle (rupture, écroulement soudain...).



## COMMENT LIMITER VOTRE STRESS AU QUOTIDIEN ?

IL N'EXISTE PAS DE "RECETTE" MIRACLE CONTRE LE STRESS  
MAIS CERTAINES BONNES PRATIQUES PEUVENT ÊTRE ADOPTÉES POUR LIMITER LE STRESS.

- **PRENDRE CONSCIENCE DE SES DIFFICULTÉS**, sortir du déni.
- **ROMPRE SON ISOLEMENT**, demander de l'aide.
- **ADAPTER SON ACTIVITÉ** à sa capacité de travail.
- **ANTICIPER ET PLANIFIER** au mieux son activité.
- **SAVOIR DÉLÉGUER**.
- **ÉVITER AU MAXIMUM LES ALÉAS**.
- **DÉSAMORCER AU PLUS VITE LES SITUATIONS DE CONFLITS**.
- **TROUVER LE BON ÉQUILIBRE** entre vie professionnelle et vie personnelle.
- **S'ACCORDER DES TEMPS DE RÉCUPÉRATION** au cours de la journée.
- **S'ACCORDER DU TEMPS POUR SES LOISIRS**, sa famille, ses amis.
- **BIEN DORMIR ET BIEN S'ALIMENTER** (temps de sommeil suffisant, alimentation équilibrée, activités physiques...).
- **NE PAS CONSULTER SES MAILS LE SOIR AVANT DE DORMIR**.



La maîtrise du stress (et plus largement des risques psychosociaux) passe par des actions de prévention au quotidien.



## BOITE À OUTILS

POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS LA MAÎTRISE DE VOS RISQUES, LA CAPEB ET L'IRIS-ST VOUS PROPOSENT DES OUTILS PRATIQUES.



Remplissez le  
**QUESTIONNAIRE**  
pour faire votre autodiagnostic



Téléchargez les  
**MÉMO PRÉVENTION D'IRIS-ST**

- [Artisans et stress au travail >>](#)
- [Conjoint\(e\)s d'artisan et stress au travail >>](#)



Retrouvez en  
**VIDÉO**  
nos conseils pratiques

POUR ALLER PLUS LOIN, DES ASSOCIATIONS QUI AGISSENT CONTRE LE STRESS AU TRAVAIL.

### APESA FRANCE

Aide Psychologique pour les entrepreneurs en souffrance permettant aux chefs d'entreprise de trouver un soutien psychologique pour les aider lorsqu'ils passent devant le tribunal (présence d'agences locales).

### LA MAISON DU TRAVAIL

Organisation traitant du stress et de la souffrance au travail (écoute + accompagnement).

### CIP

Centre d'Information sur la prévention des difficultés des entreprises proposant écoute et des entretiens sur RDV aux chefs d'entreprise présentant des difficultés juridiques, économiques ou financières (présence d'agences locales).

POUR EN SAVOIR +  >>