



## Prévention du stress avec PME-vital

Aujourd'hui, le stress représente l'un des facteurs de risque les plus importants pour la santé psychique, physique et sociale dans la société.

Le **stress** se manifeste lorsque les exigences et contraintes intérieures et extérieures d'une part et les ressources extérieures d'autre part sont en déséquilibre au niveau corporel, psychique et social. (Schmitzer, 2003 & Jérusalem, 1990)

Certaines exigences ou contraintes au lieu de travail déclenchent selon toute probabilité ce genre de déséquilibre auprès de la majorité des personnes concernées et représentent donc un danger potentiel pour la santé du personnel. PME-vital vous propose d'accéder à des modules efficaces pour l'analyse et l'optimisation ciblée des contraintes dans votre entreprise.

Toutefois, les contraintes existeront toujours dans le travail journalier ; pourtant, aussi longtemps que les ressources nécessaires sont disponibles, les contraintes ne sont pas sources de déséquilibre pour l'employé/e (cf. définition du stress). La situation n'est alors pas ressentie comme une menace ; au contraire, elle déclenche un sentiment de défi. Toutefois les ressources ne sont pas uniquement destinées à maîtriser les contraintes existantes, elles sont susceptibles d'influencer positivement le bien-être, directement ou indirectement, dans la mesure où elles agissent contre l'apparition de contraintes nuisibles. La promotion ciblée des ressources est donc d'une grande importance dans la prévention du stress et parallèlement une préoccupation centrale de PME-vital. Par conséquent, cette thématique est également mise en évidence dans les modules d'analyse et de mesures.

**Si vous vous fixez comme objectif de créer une entreprise saine, avec l'aide de PME-vital, vous faites donc également de la prévention dans le domaine du stress auprès du personnel.**

### **Modules PME-vital particulièrement recommandés pour la prévention du stress :**

- Gestion du stress
- Cercle de santé
- Sondage auprès des employé/es
- PSE en tant que tâche de direction
- Mesures émanant du module "Aménagement du travail"
- Coopération au sein de l'équipe