



ANACT - Le stress au travail

Rapport d'analyse

Mars 2009



2, rue de Choiseul • CS 70215 • 75086 Paris Cedex 02

Tél. : (33) 01 44 94 40 00 • Fax : (33) 01 44 94 40 01

www.csa.eu

SA au capital de 1 571 600 € • Siren 308 293 430 • RCS Paris : 308 293 430 • APE 741 E
TVA intracommunautaire FR 46 308 293 430





Table des matières

Méthodologie	3
Contexte & Objectifs	4
1. Questions barométriques	5
2. Niveau du stress des salariés	9
3. Perturbations et tensions ressenties au travail	12
4. Répercussions physiques du stress	29
5. Attitudes face au stress	37
Profil des salariés interrogés	44

- ✕ L'échantillon est composé de 1 000 salariés actifs français occupés âgés de 18 ans et plus.
- ✕ La représentativité est assurée par la méthode des quotas, sur les critères de sexe, d'âge, de profession de l'interviewé et de statut professionnel (privé / public) après stratification par région.
- ✕ L'enquête a été réalisée du 25 mars au 1er avril par téléphone (CATI), au domicile des personnes interrogées.
- ✕ L'étude comporte un volet barométrique (2 questions) et un volet spécifique à la thématique retenue cette année pour "la semaine de la qualité de vie au travail" : le stress au travail.

- ✕ L'ANACT a pour vocation **d'améliorer à la fois la situation des salariés et l'efficacité des entreprises.** Dans le cadre de son action, **elle organise depuis 2004 la « Semaine pour la qualité de vie au travail »** en direction de ses différents publics-cibles. Cette manifestation suit un **triple objectif** :
 - *Diffuser les bonnes pratiques pour l'amélioration des conditions de travail,*
 - *Accroître la notoriété du réseau ANACT,*
 - *Valoriser le travail et le dynamisme du réseau ANACT.*

- ✕ Pour **la 6ème édition de la « Semaine pour la qualité de vie au travail » qui se tiendra du 11 au 19 juin 2009,** le thème d'enquête choisi abordera **« Le stress au travail ».** Cette étude suit **3 finalités distinctes** :
 - **Un objectif de travail** : *les résultats serviront classiquement de base de réflexion sur l'état des salariés en matière de stress, leurs attentes, les axes d'amélioration en la matière.*
 - **Un objectif de promotion** : *mentionnée sur les invitations, la restitution des résultats de l'enquête lors de la journée d'ouverture, contribuera à la fréquentation de la manifestation et plus largement à sa promotion.*
 - **Un objectif d'image et de notoriété** : *la paternité de cette étude, sa médiatisation, sa diffusion auprès des publics-cibles, augmenteront la notoriété de l'ANACT et de son réseau, tout en les dotant de l'image d'un acteur dynamique et responsable dans le domaine social et au plus près des nouvelles problématiques sociales.*

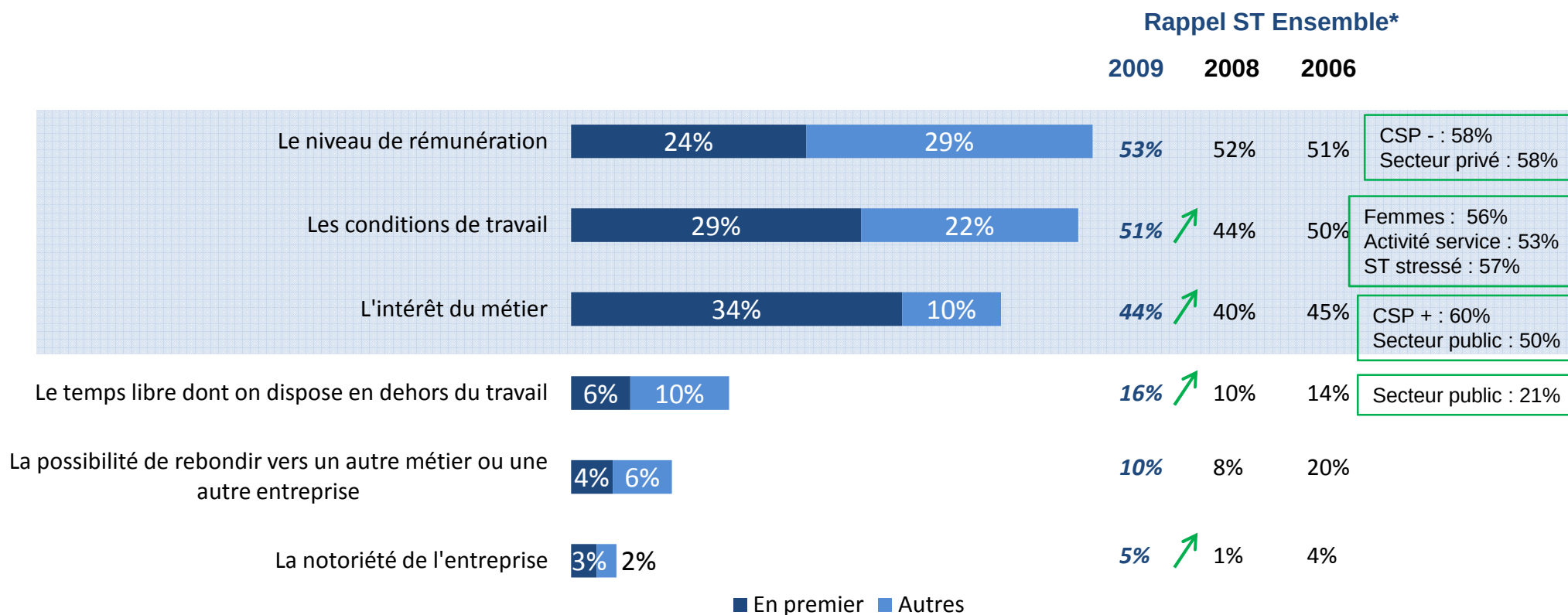


1. Questions barométriques



Les conditions de travail demeurent une des composantes essentielles du travail

Question 1 - Quand on a un emploi, qu'est ce qui est selon vous le plus important concernant le travail ? (3 réponses possibles)



Base ensemble : 1000 salariés actifs occupés

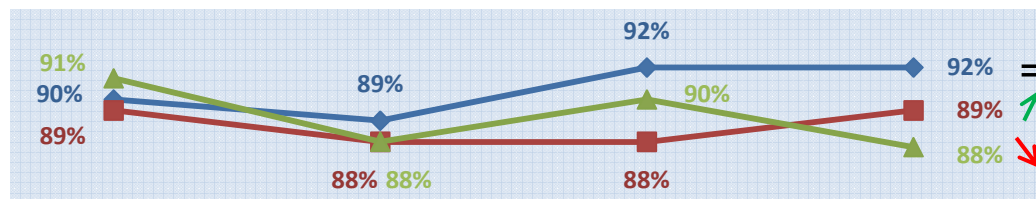
* Pas de rappel concernant 2007 car la question avait été administrée différemment avec comme choix une seule réponse possible



Les 3 piliers de la satisfaction au travail restent bien ancrés : la relation avec les collègues, la sécurité des lieux et l'autonomie/les responsabilités

Question 2 - Sur votre lieu de travail, êtes-vous satisfait...?

Base : à tous (1000)



Relations avec vos collègues

Temps partiel : 83%

Satisfaction de la sécurité sur votre lieu de travail

Cadres supérieurs : 97%

Autonomie et responsabilités

25-49 ans : 90%

50-64 ans : 82%

Relations avec votre hiérarchie

50-64 ans : 76%

Relations avec les clients

Secteur privé : 76%

50-64 ans : 69%

Climat social dans l'entreprise

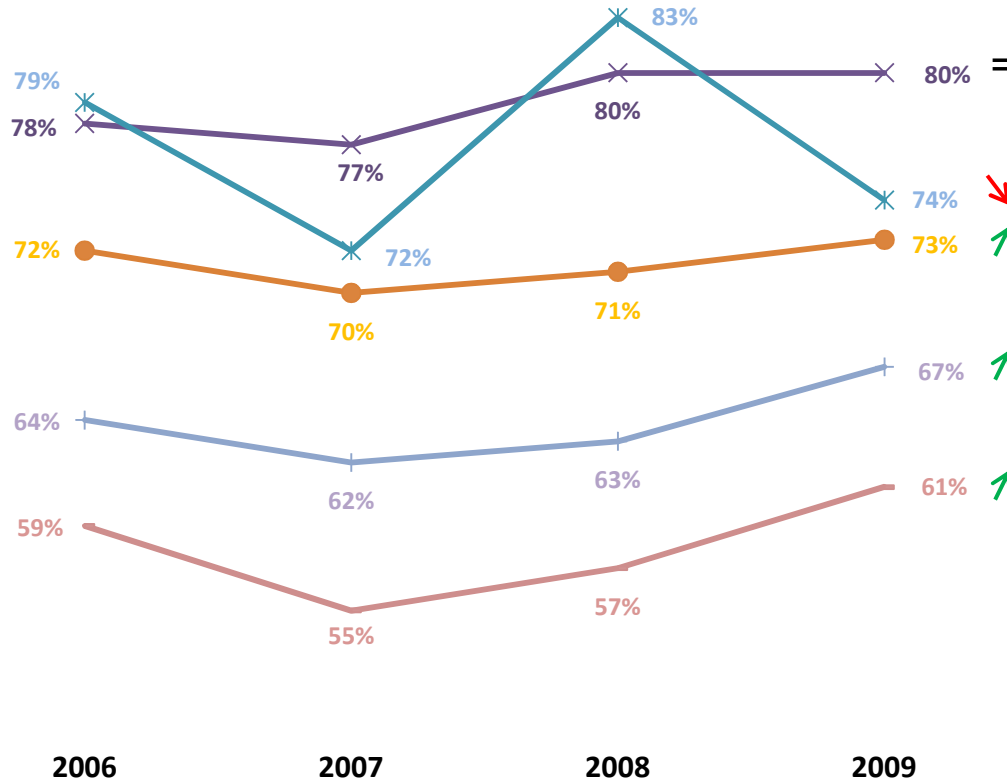
18-24 ans : 85%
ST pas stressé : 81%

Reconnaissance de votre investissement dans votre travail

18-24 ans : 80%

Possibilités d'évolution professionnelle

Hommes: 64%



- ✗ Dans la continuité des années précédentes, les salariés citent le niveau de rémunération, les conditions de travail et l'intérêt du métier comme les éléments les plus importants à propos de leur travail :
 - Le niveau de rémunération est toujours l'élément premier, notamment pour les « CSP – » (Ouvriers et employés), qui ont plus d'attentes dans ce domaine que les catégories supérieures
 - Les conditions de travail progressent fortement et arrivent en 2^{ème} position juste derrière le niveau de rémunération, et sont plus valorisées par les femmes que par les hommes.
 - En 3^{ème}, c'est l'intérêt du métier qui est cité. Il s'agit d'un élément auquel sont surtout sensibles les « CSP + » (notamment les cadres supérieurs), moins focalisés sur la rémunération

- ✗ Une large majorité de salariés se déclarent satisfaite dans leur travail de la relation avec les collègues, la sécurité sur le lieu de travail ainsi que l'autonomie et les responsabilité confiées.
 - L'item « relation avec les collègues » se maintient au même niveau que 2008, avec toutefois un score nettement moins élevé parmi les salariés à temps partiel
 - Le sentiment de sécurité passe cette année devant l'autonomie et les responsabilités confiées au salarié. La satisfaction liée à la sécurité est particulièrement marquée parmi les cadres supérieurs (97%)
 - En revanche, le niveau de satisfaction concernant l'autonomie et les responsabilités est fortement corrélé à l'âge : un écart de 8 points est constaté entre les 25-49 ans (90%) et les 50-64 ans (82%)
 - Les éléments les plus en retrait en terme de satisfaction comme la reconnaissance de l'investissement dans le travail (particulièrement chez les 18-24 ans) et les perspectives d'évolution professionnelles (plus pour les hommes que pour les femmes) sont en progression constante depuis 2007 pour atteindre respectivement 67% et 61% de satisfaction.

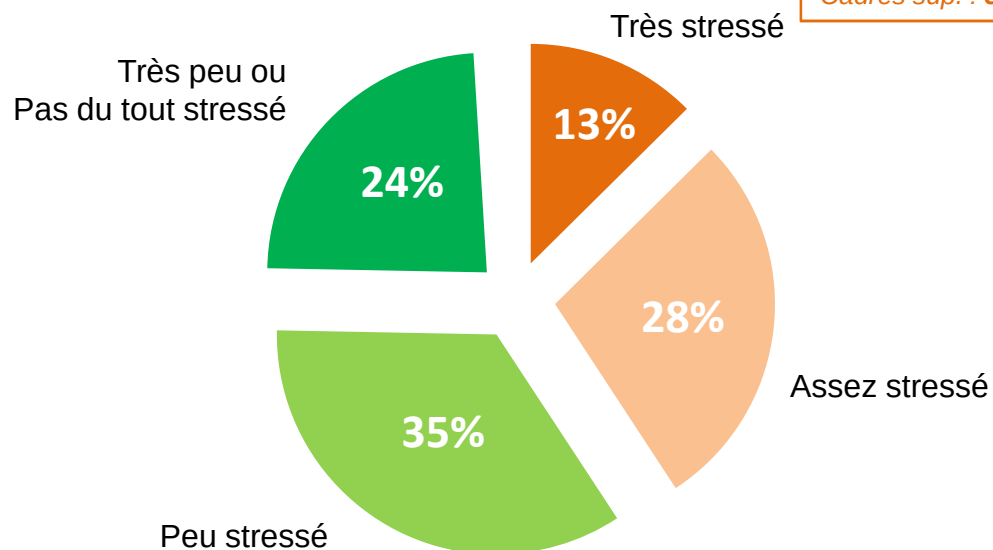


2. Niveau du stress des salariés



Question 3 - De manière générale dans votre quotidien vous sentez vous...

Base ensemble : 1000 salariés actifs



ST Pas stressé :

59%

CSP - : 63%
< 10 salariés : 68%

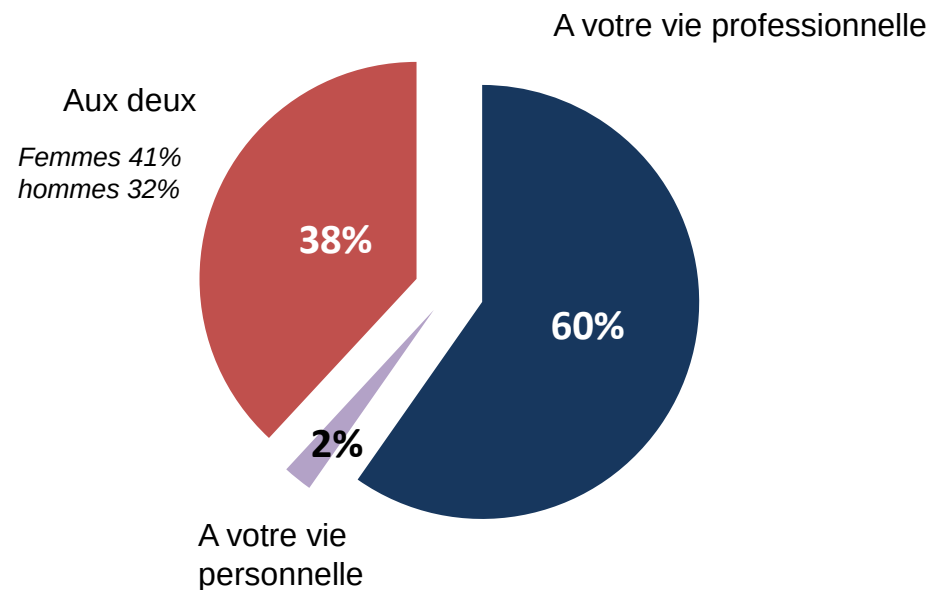
ST Stressé :

41%

CSP + : 47%
Cadres sup. : 57%

Question 5 - Selon vous votre état de stress est-il dû plutôt...

Base : 411 salariés se déclarant très ou assez stressés



La majorité des salariés qui se déclarent stressés le sont en raison de leur vie professionnelle...

	Ensemble	Sous total stressé	Sous total pas stressé
Base	1000	411	588
A votre vie professionnelle	42%	60%	<u>29%</u>
A votre vie personnelle	6%	<u>2%</u>	9%
Aux deux	36%	38%	35%
NSP	16%	<u>0%</u>	28%



3. Perturbations et tensions ressenties au travail

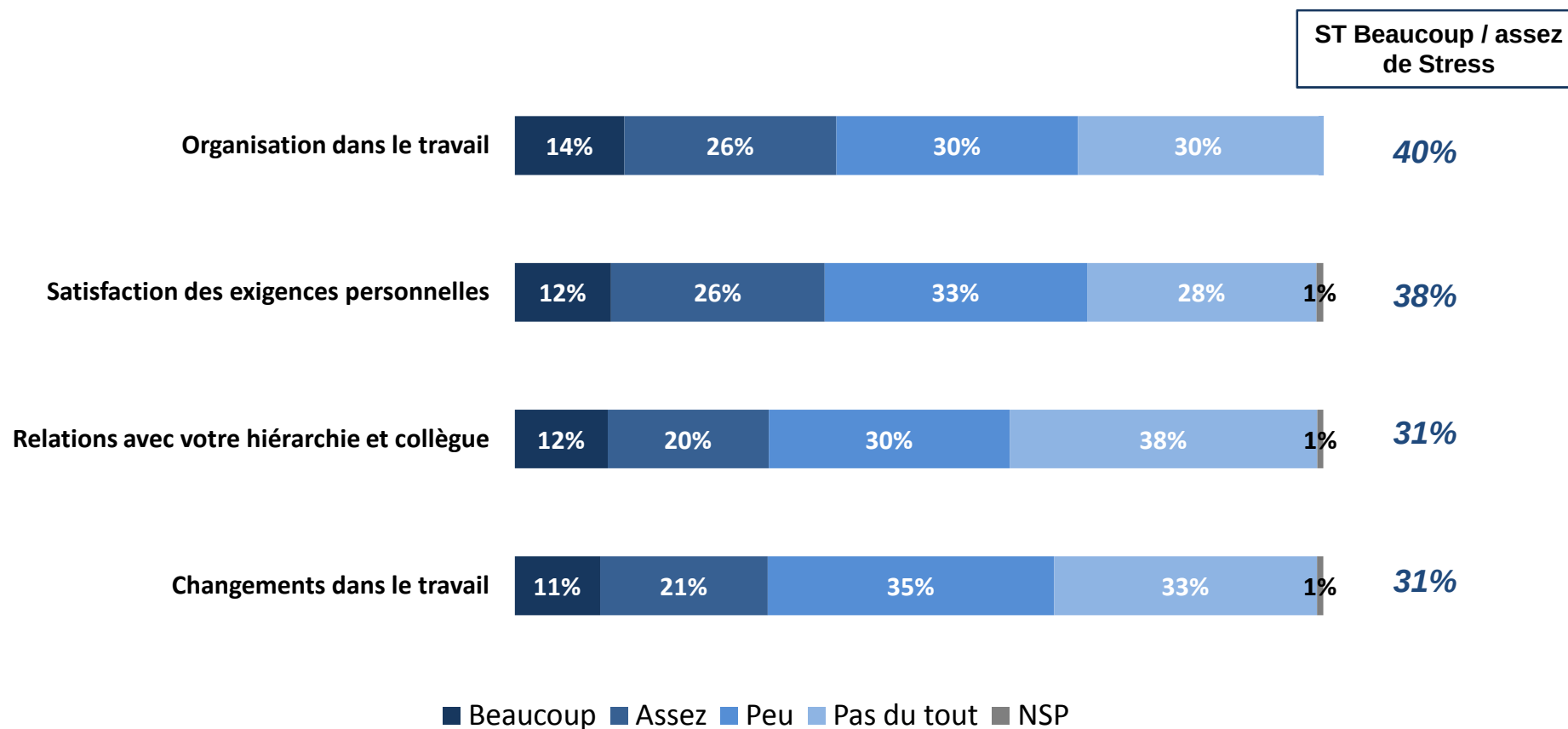




L'organisation du travail ainsi que la satisfaction des exigences personnelles sont les 2 familles principales génératrices de stress

Question 12 - Je vais vous citer quatre grands thèmes. Pour chacun d'eux vous me direz si vous trouvez qu'il génère beaucoup / assez / peu ou pas du tout de stress dans votre travail ?

Base ensemble : 1000 salariés actifs



Des personnes stressées très impactées par les différentes dimensions du travail ...

Score : sous total beaucoup + assez

	Ensemble	Sous total stressé	Sous total pas stressé
<i>Base Redressée</i>	1000	411	588
L'organisation dans le travail	40%	57%	<u>28%</u>
La satisfaction des exigences personnelles (reconnaissance / qualité de travail / adéquation / de votre travail à vos compétences)	38%	51%	<u>29%</u>
Les relations avec votre hiérarchie et collègue dans le travail	31%	44%	<u>23%</u>
Les changements dans le travail	31%	45%	<u>22%</u>

Des familles de tension qui n'affectent pas les différentes catégories de salariés de la même manière

Sous total génère beaucoup / assez de stress

Organisation dans le travail (40%)

- 18-24 ans : 28%
- 1 à 9 salariés : 30%
- 150 à 999 salariés : 48%

Satisfaction des exigences personnelles (38%)

- 1 à 9 salariés : 28%

Relations avec votre hiérarchie et collègues (31%)

- Activité commerce et transport : 44%

Changements dans le travail (31%)

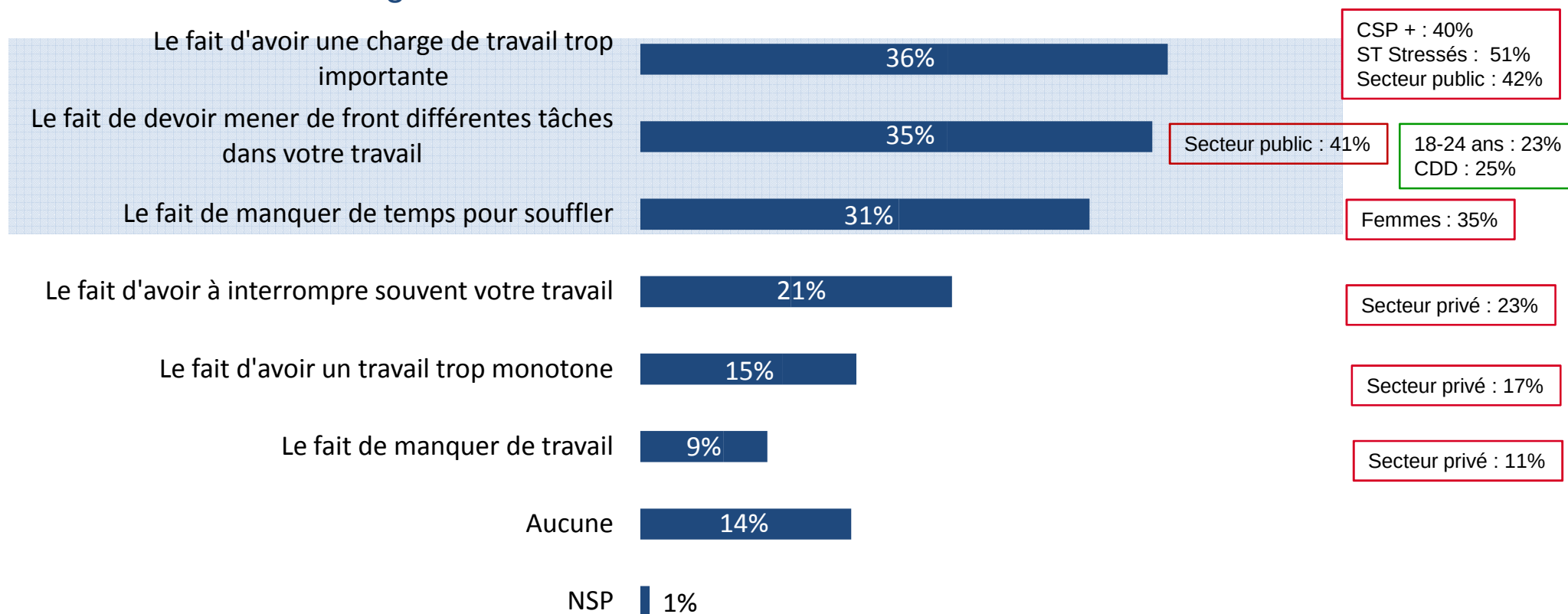
- 1 à 9 salariés : 23%
- 150 à 999 salariés : 38%

Une pression dûe conjointement à la charge de travail et au morcellement des tâches qui pèse sur environ un tiers des salariés

Question 9 - Voici un certain nombre de situations qui peuvent être perturbantes dans l'organisation de votre travail. Pourriez-vous choisir celles qui vous concernent personnellement ?

Base ensemble : 1000 salariés actifs

Famille de tension : organisation dans le travail



La charge de travail trop importante est l'élément qui pèse le plus sur les personnes stressées

	Ensemble	Sous total stressé	Sous total pas stressé
<i>Base Redressée</i>	1000	411	588
Le fait d'avoir une charge de travail trop importante	36%	51%	<u>25%</u>
Le fait de devoir mener de front différentes tâches dans votre travail	35%	43%	<u>30%</u>
Le fait de manquer de temps pour souffler	31%	41%	<u>24%</u>
Le fait d'avoir à interrompre souvent votre travail	21%	27%	<u>17%</u>
Le fait d'avoir un travail trop monotone	15%	13%	16%
Le fait de manquer de travail	9%	9%	9%
Aucune	14%	<u>6%</u>	21%
NSP	1%	0%	1%

Les salariés de l'industrie/ énergie sont plus nombreux que l'ensemble des salariés à être perturbés par un travail trop monotone

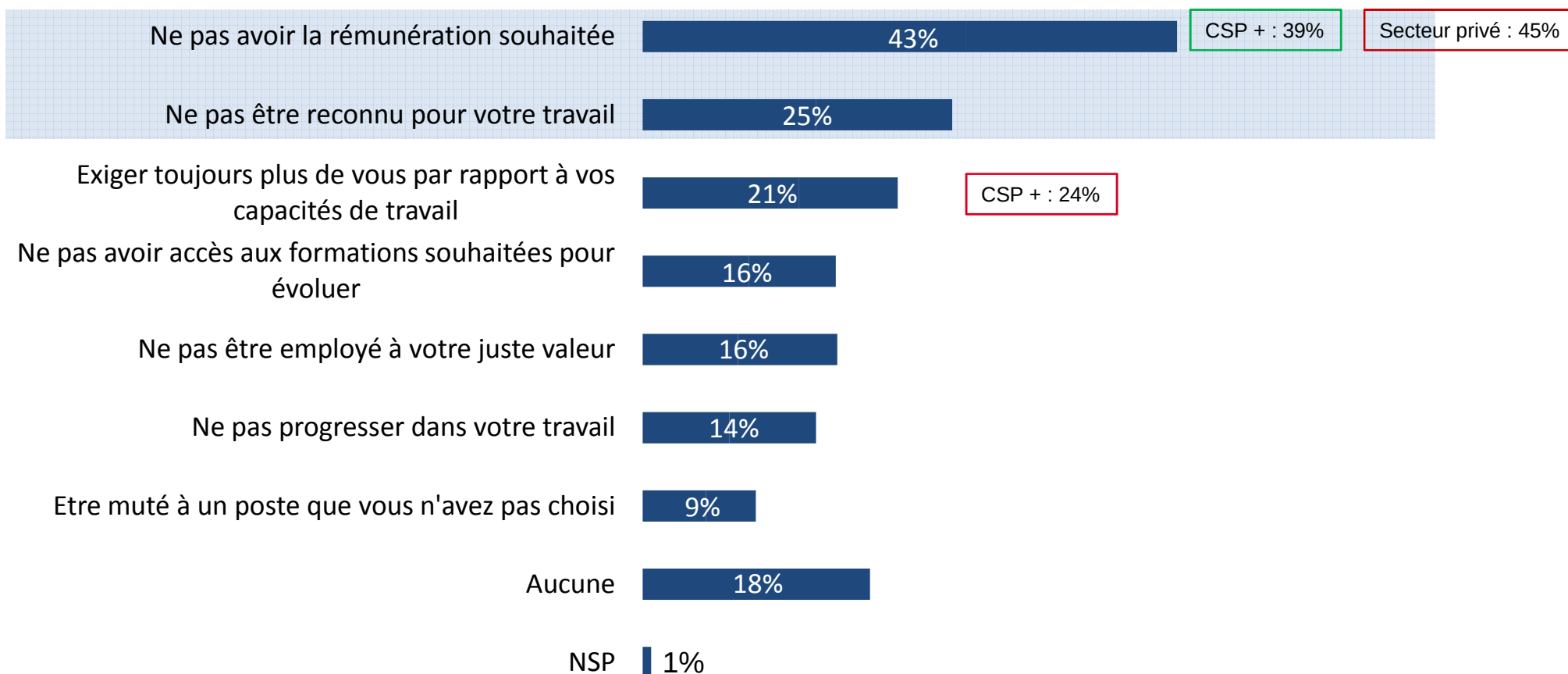
	Ensemble	AGRICULTURE / AGRO ALIMENTAIRE	BTP	INDUSTRIE / ENERGIE	COMMERCE ET TRANSPORTS	SERVICES / COMMUNICATI ONS / ACTIVITES FINANCIERES
<i>Base Redressée</i>	1000	45	43	186	122	596
Le fait d'avoir une charge de travail trop importante	36%	38%	35%	35%	27%	38%
Le fait de devoir mener de front différentes tâches dans votre travail	35%	37%	21%	41%	30%	36%
Le fait de manquer de temps pour souffler	31%	32%	24%	24%	32%	33%
Le fait d'avoir à interrompre souvent votre travail	21%	27%	17%	21%	22%	21%
Le fait d'avoir un travail trop monotone	15%	7%	14%	20%	16%	14%
Le fait de manquer de travail	9%	13%	10%	11%	11%	8%

La rémunération est l'élément qui focalise le plus l'attention des salariés, loin devant la reconnaissance du travail effectué

Question 11 - Voici un certain nombre de situations qui peuvent être perturbantes dans votre travail. Pourriez-vous choisir celles qui vous concernent personnellement ?

Base ensemble : 1000 salariés actifs

Famille de tension : satisfaction des exigences personnelles



La rémunération est l'élément qui focalise le plus l'attention des salariés stressés

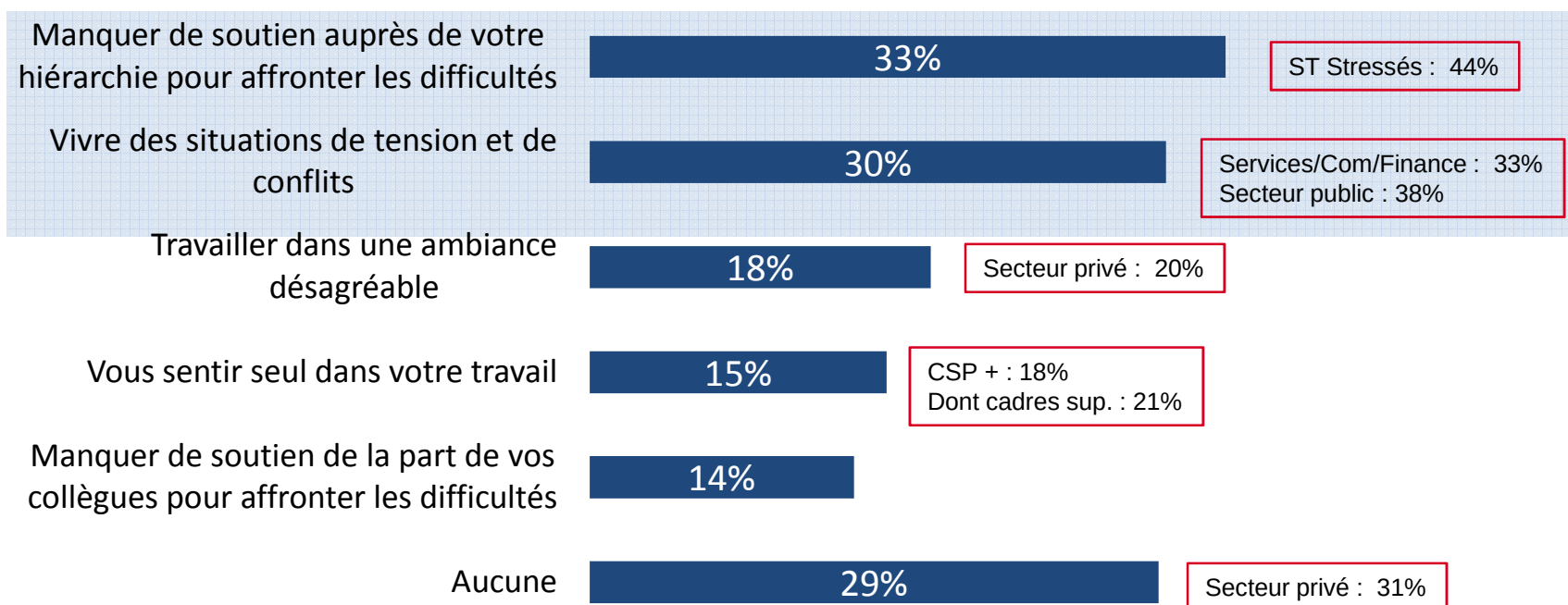
	Ensemble	Sous total stressé	Sous total pas stressé
<i>Base Redressée</i>	1000	411	588
Le fait de ne pas avoir la rémunération souhaitée	43%	48%	<u>40%</u>
Le fait de ne pas être reconnu pour votre travail	25%	33%	<u>20%</u>
Le fait d'exiger toujours plus de vous par rapport à vos capacités de travail	21%	30%	<u>14%</u>
Le fait de ne pas avoir accès aux formations souhaitées pour évoluer	16%	18%	14%
Le fait de ne pas être employé à votre juste valeur	16%	20%	<u>13%</u>
Le fait de ne pas progresser dans votre travail	14%	16%	13%
Le fait d'être muté à un poste que vous n'avez pas choisi	9%	9%	9%
Aucune	18%	<u>11%</u>	24%
NSP	1%	0%	1%

Un sentiment d'isolement lors des périodes difficiles, en raison notamment d'un manque relatif de solidarité de la hiérarchie

Question 10 - Voici un certain nombre de situations qui peuvent être perturbantes **dans vos relations au travail**. Pourriez-vous choisir celles qui vous concernent personnellement ?

Base ensemble : 1000 salariés actifs

Famille de tension : relations avec hiérarchie et collègues



Les relations au travail plus difficiles à vivre pour les salariés stressés

	Ensemble	Sous total stressé	Sous total pas stressé
<i>Base Redressée</i>	1000	411	588
Le fait de manquer de soutien auprès de votre hiérarchie pour affronter les difficultés	33%	44%	<u>25%</u>
Le fait de vivre des situations de tension et de conflits	30%	40%	<u>22%</u>
Le fait de travailler dans une ambiance désagréable	18%	22%	<u>15%</u>
Le fait de vous sentir seul dans votre travail	15%	20%	<u>12%</u>
Le fait de manquer de soutien de la part de vos collègues pour affronter les difficultés	14%	16%	<u>12%</u>
Aucune	29%	<u>17%</u>	38%
NSP	0%	0%	1%

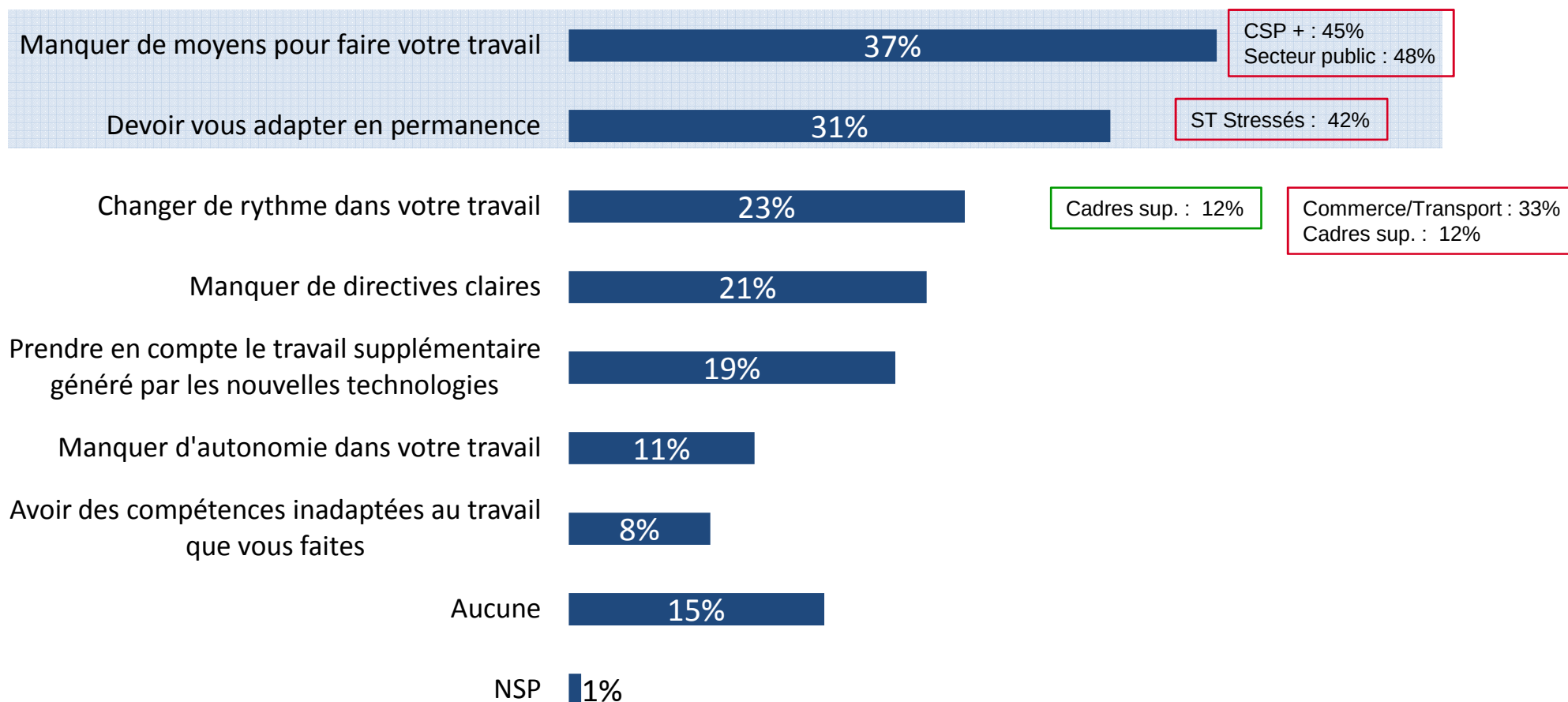
	Ensemble	AGRICULTURE / AGRO ALIMENTAIRE	BTP	INDUSTRIE / ENERGIE	COMMERCE ET TRANSPORTS	SERVICES / COMMUNICATI ONS / ACTIVITES FINANCIERES
<i>Base Redressée</i>	1000	45	43	186	122	596
Le fait de manquer de soutien auprès de votre hiérarchie pour affronter les difficultés	33%	43%	27%	32%	35%	32%
Le fait de vivre des situations de tension et de conflits	30%	16%	27%	28%	25%	33%
Le fait de travailler dans une ambiance désagréable	18%	19%	22%	23%	20%	14%
Le fait de vous sentir seul dans votre travail	15%	16%	15%	16%	14%	15%
Le fait de manquer de soutien de la part de vos collègues pour affronter les difficultés	14%	24%	13%	14%	17%	12%
Aucune	29%	27%	33%	28%	27%	30%

La nécessité de la flexibilité au travail pèse presque autant que le manque de moyens

Question 8 - Voici un certain nombre de situations qui peuvent être perturbantes dans votre travail. Pourriez-vous choisir celles qui vous concernent personnellement ?

Base ensemble : 1000 salariés actifs

Famille de tension : changements dans le travail



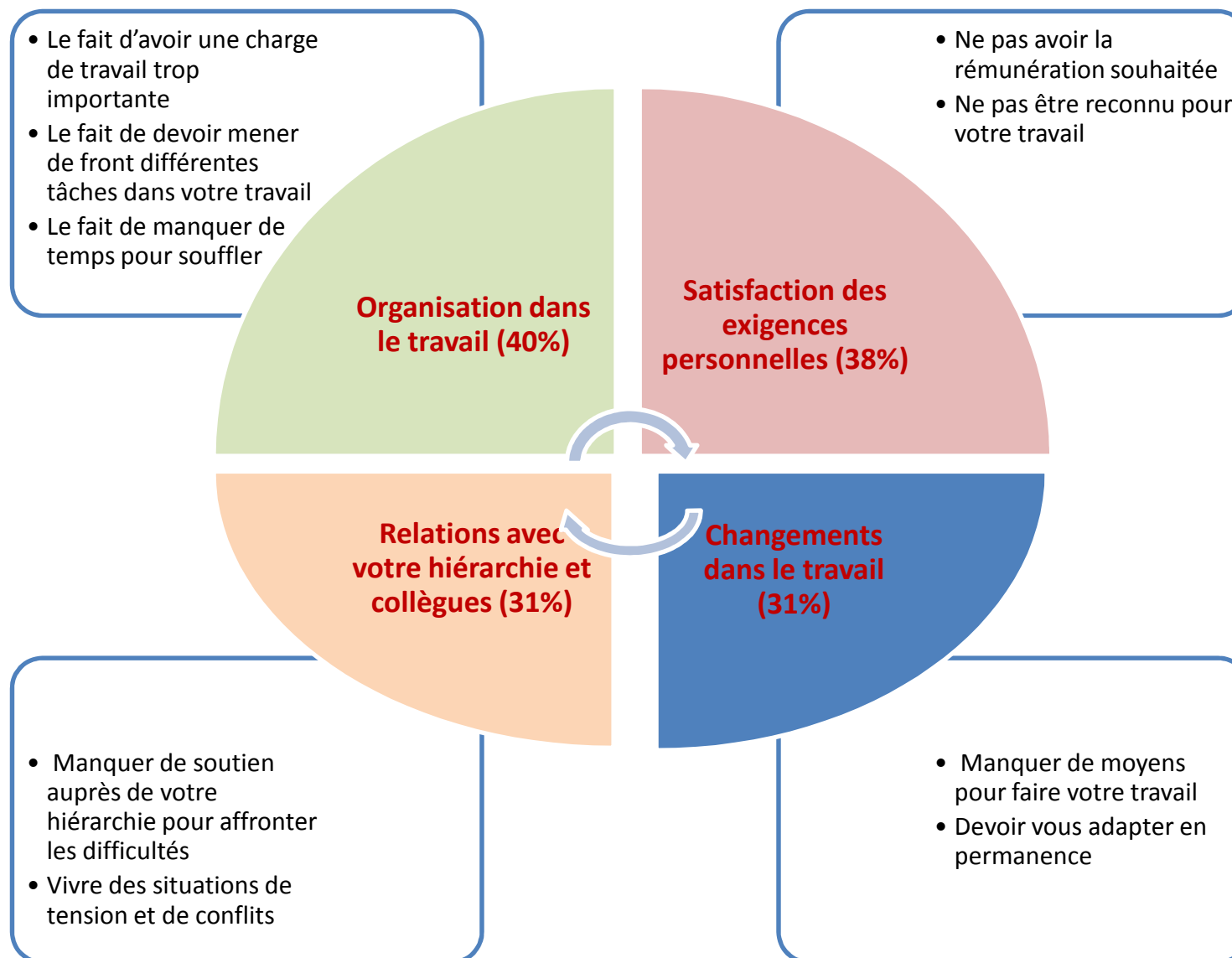
Le fait de manquer de directives claires, le manque d'autonomie, le fait d'avoir des compétences inadaptées au travail ne sont pas des éléments qui se distinguent parmi les salariés stressés ou non stressés.

	Ensemble	Sous total stressé	Sous total pas stressé
<i>Base Redressée</i>	1000	411	588
Le manque de moyens pour faire votre travail	37%	45%	<u>32%</u>
Le fait de devoir vous adapter en permanence	31%	42%	<u>24%</u>
Le changement de rythme dans votre travail	23%	29%	<u>18%</u>
Le fait de manquer de directives claires	21%	23%	19%
La prise en compte du travail supplémentaire généré par les nouvelles technologies (comme par exemple le traitement des mails)	19%	22%	<u>17%</u>
Le manque d'autonomie dans votre travail	11%	13%	9%
Le fait d'avoir des compétences inadaptées au travail que vous faites	8%	9%	8%
Aucune	15%	<u>7%</u>	20%
NSP	1%	0%	1%

Les salariés du secteur d'activité commerce / transport souffrent davantage du changement de rythme dans leur travail

	Ensemble	AGRICULTURE / AGRO ALIMENTAIRE	BTP	INDUSTRIE / ENERGIE	COMMERCE ET TRANSPORTS	SERVICES / COMMUNICATI ONS / ACTIVITES FINANCIERES
<i>Base Redressée</i>	1000	45	43	186	122	596
Le manque de moyens pour faire votre travail	37%	29%	31%	36%	35%	39%
Le fait de devoir vous adapter en permanence	31%	35%	37%	30%	26%	32%
Le changement de rythme dans votre travail	23%	23%	9%	23%	33%	22%
Le fait de manquer de directives claires	21%	28%	25%	24%	18%	19%
La prise en compte du travail supplémentaire généré par les nouvelles technologies (comme par exemple le traitement des mails)	19%	22%	22%	20%	21%	18%
Le manque d'autonomie dans votre travail	11%	18%	10%	9%	12%	11%
Le fait d'avoir des compétences inadaptées au travail que vous faites	8%	11%	11%	8%	12%	7%
Aucune	15%	16%	8%	15%	13%	15%

Les Familles de tension et les facteurs les plus impliquants



- ✕ **Les quatre grandes familles de tension identifiées sont relativement équilibrées** : chacune d'entre elles génère un niveau de stress plus ou moins comparable auprès des salariés (sous total beaucoup et assez de stress : entre 40% pour l'organisation du travail et 31% pour le changement dans le travail). C'est « l'organisation dans le travail » (40%) et « la satisfaction des exigences personnelles » (38%) qui sont les plus impactantes en terme de stress au travail. « Les relations avec la hiérarchie et collègues » ainsi que les « changements dans le travail » viennent juste derrière (31%). Les salariés des grandes entreprises (150 à 999) sont les plus exposés aux familles de tension alors que les salariés d'entreprises à taille humaine (1 à 9 salariés) semblent être moins soumis à ce stress.
- ✕ Au niveau de l'organisation du travail, c'est avant tout **la surcharge de travail** qui pose problème aux salariés et notamment auprès des salariés CSP+ ou de salariés qui se déclarent stressés.
- ✕ Derrière la satisfaction des exigences personnelles les salariés pointent du doigt un **salaire qui ne leur conviendrait pas ou le manque de reconnaissance**. Les CSP+ sont moins gênés par ces différents aspects dans leur travail.
- ✕ Concernant les relations de travail, **le manque de soutien de la part de la hiérarchie et les situations de tensions et de conflits** sont vécus comme étant les plus perturbantes pour les salariés et encore davantage auprès des salariés des activités de services / communication / finances.
- ✕ Enfin dans les changements au travail, le fait de devoir s'adapter en permanence et le manque de moyens posent davantage de difficultés aux salariés que le manque d'autonomie ou l'apparition des nouvelles technologies dans le travail.



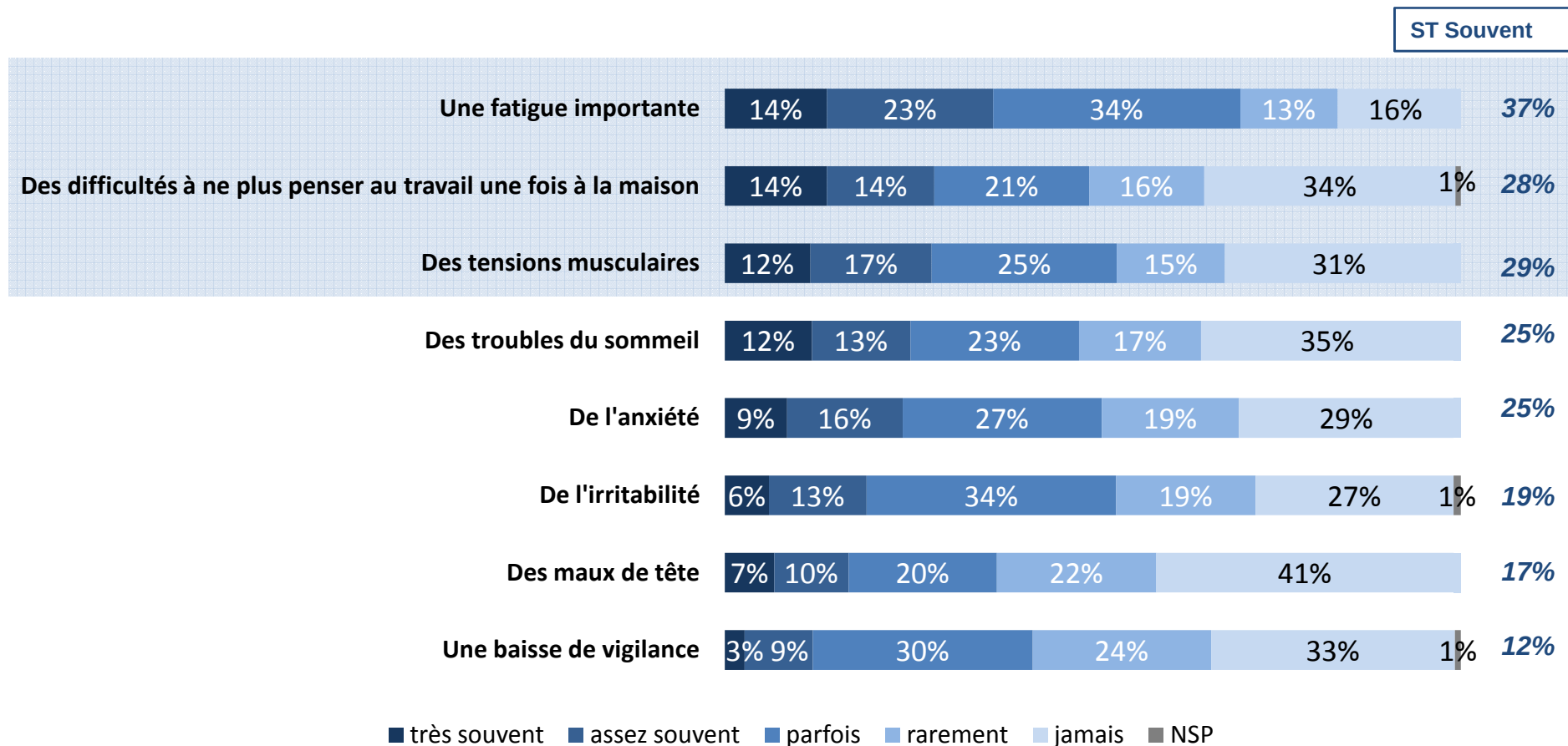
4. Répercussions physiques du stress



Les conditions de travail génèrent principalement fatigue, tensions musculaires et difficulté à compartimenter travail et vie personnelle

Question 6 - Vous arrive t-il d'éprouver...

Base ensemble : 1000 salariés actifs



64% des salariés éprouvent au moins 1 des facteurs cités et en moyenne ils citent trois réponses.

La fatigue est beaucoup plus importante auprès des salariés stressés

Score : très souvent + assez souvent

	Ensemble	Sous total stressé	Sous total pas stressé
<i>Base redressée</i>	1000	411	588
Une fatigue importante	37%	60%	<u>21%</u>
Des difficultés à ne plus penser au travail une fois à la maison (faire une coupure)	28%	42%	<u>19%</u>
Des tensions musculaires	28%	45%	<u>16%</u>
Des troubles du sommeil	25%	44%	<u>13%</u>
De l'anxiété	24%	43%	<u>11%</u>
De l'irritabilité	19%	35%	<u>8%</u>
Des maux de tête	17%	24%	<u>12%</u>
Une baisse de vigilance	12%	20%	<u>7%</u>

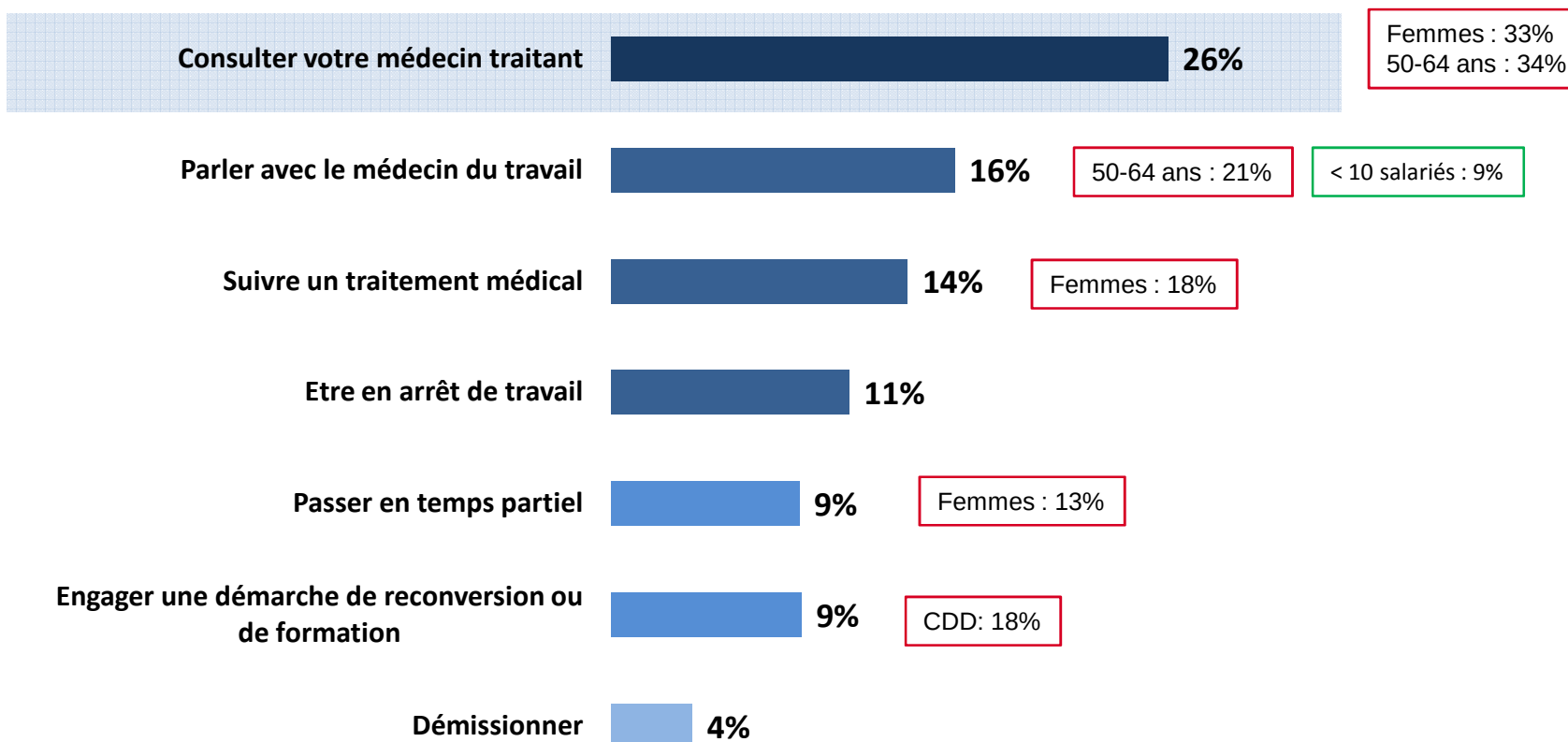
Score : très souvent + assez souvent

	Ensemble	AGRICULTURE / AGRO ALIMENTAIRE	BTP	INDUSTRIE / ENERGIE	COMMERCE ET TRANSPORTS	SERVICES / COMMUNICATIONS / ACTIVITES FINANCIERES
Une fatigue importante	37%	31%	27%	34%	42%	38%
Des difficultés à ne plus penser au travail une fois à la maison (faire une coupure)	28%	33%	27%	25%	31%	29%
Des tensions musculaires	28%	29%	11%	25%	25%	31%
Des troubles du sommeil	25%	22%	19%	24%	29%	26%
De l'anxiété	24%	20%	14%	20%	23%	27%
De l'irritabilité	19%	18%	16%	19%	19%	20%
Des maux de tête	17%	9%	10%	19%	22%	17%
Une baisse de vigilance	12%	9%	18%	12%	14%	11%

Question 7 - Au cours des douze derniers mois, avez-vous été amené en raison de votre état de stress au travail à ...

Base ensemble : 1000 salariés actifs

Réponse sur ST Oui



Score : Oui	Ensemble	Sous total stressé	Sous total pas stressé
<i>Base Redressée</i>	1000	411	588
A consulter votre médecin traitant	26%	39%	17%
A en parler avec le médecin du travail	16%	28%	8%
A suivre un traitement médical	14%	23%	8%
A être en arrêt de travail	11%	16%	8%
A passer en temps partiel	9%	13%	6%
A engager une démarche de reconversion ou de formation	9%	11%	7%
A démissionner	4%	5%	3%

Score Oui

	Ensemble	AGRICULTURE / AGRO ALIMENTAIRE	BTP	INDUSTRIE / ENERGIE	COMMERCE ET TRANSPORTS	SERVICES / COMMUNICATI ONS / ACTIVITES FINANCIERES
Au moins 1 oui	41%	30%	31%	38%	40%	43%
A consulter votre médecin traitant	26%	14%	22%	22%	26%	29%
A en parler avec le médecin du travail	16%	13%	24%	15%	17%	16%
A suivre un traitement médical	14%	17%	5%	13%	11%	15%
A être en arrêt de travail	11%	5%	16%	10%	11%	12%
A engager une démarche de reconversion ou de formation	9%	7%	8%	5%	12%	10%
A passer en temps partiel	9%	9%	4%	7%	9%	10%
A démissionner	4%	4%	2%	6%	7%	3%

- ✕ Si seulement **13% des salariés se disent « très stressés »**, ils sont tout de même **plus de 4 sur 10 à se sentir généralement stressés**. Le stress touche **davantage les catégories socioprofessionnelles supérieures**, et plus particulièrement les cadres supérieurs (**57%** se déclarent stressés). A l'inverse, **la catégorie « CSP – » ressent moins le stress**, sans doute en raison d'un niveau de responsabilités de moindre niveau.
- ✕ **C'est avant tout la vie professionnelle qui génère un état de stress pour les salariés interrogés : 42% contre 6% vie personnelle**. Une partie des salariés (1/3) se déclarent stressés à la fois par leur vie professionnelle et personnelle. De plus, la crise semble renforcer cet état **puisque pour plus de 4 salariés sur 10 le contexte actuel participe à leur état de stress**.
- ✕ La cause du stress est avant tout d'origine professionnelle mais ses répercussions débordent de la sphère du travail pour impacter aussi la sphère privée. En effet, les troubles physiques dus aux conditions de travail sont **relativement fréquents, notamment en termes de fatigue, de difficultés à penser à autre chose qu'au travail une fois à la maison et de tensions musculaires**.
- ✕ Seulement **un quart des salariés ont recours à leur médecin traitant** pour soigner leur stress. Ce cas concerne plus fréquemment les femmes que les hommes.
- ✕ A noter que **18% des salariés en CDD ont songé à la formation ou à la reconversion** pour pallier le stress qu'ils ressentent.



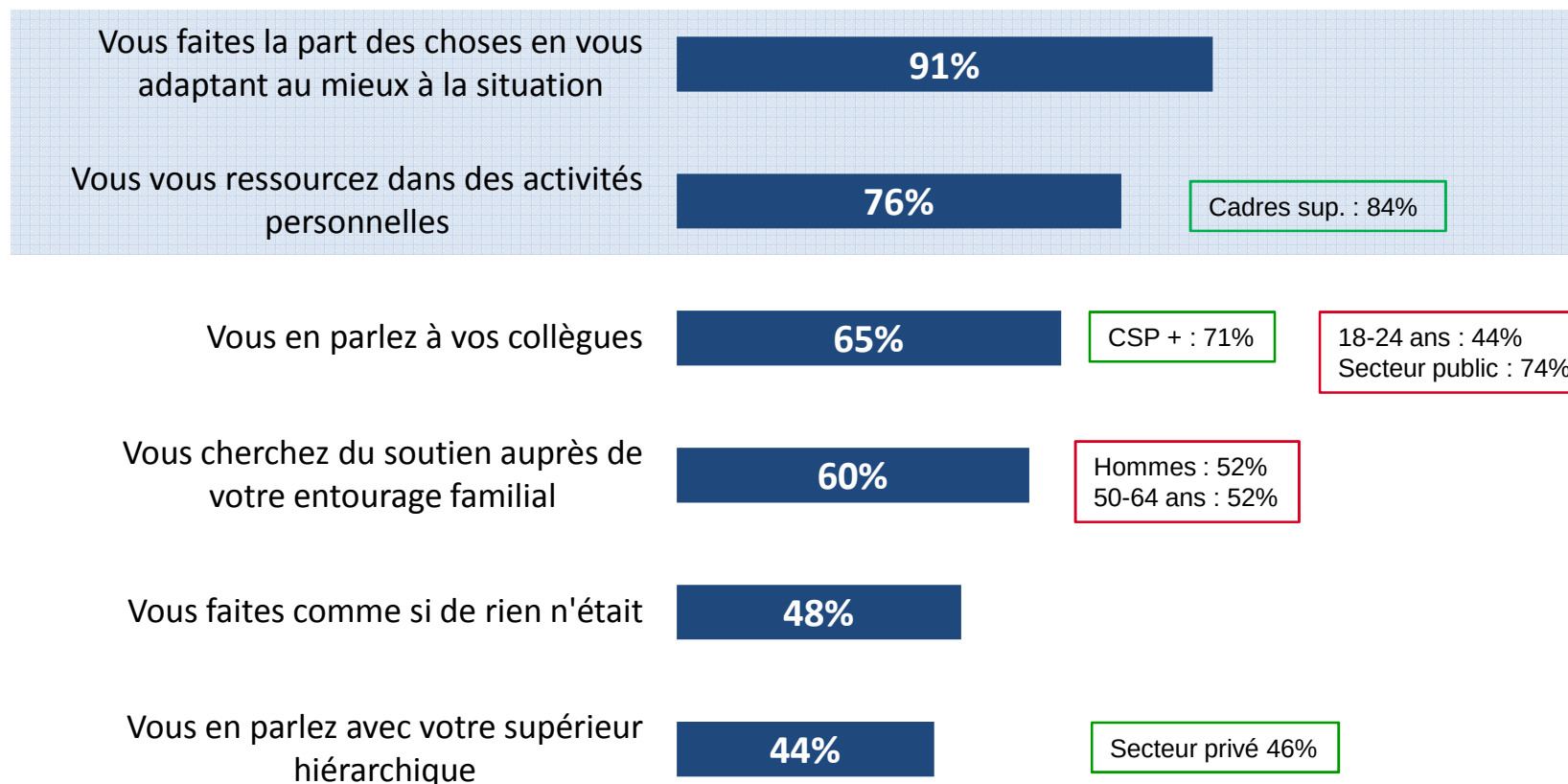
5. Attitudes face au stress



Question 13 - En général, quand vous êtes stressé par votre travail, comment réagissez-vous ? Vous...

Base ensemble : 1000 salariés actifs

Score Oui



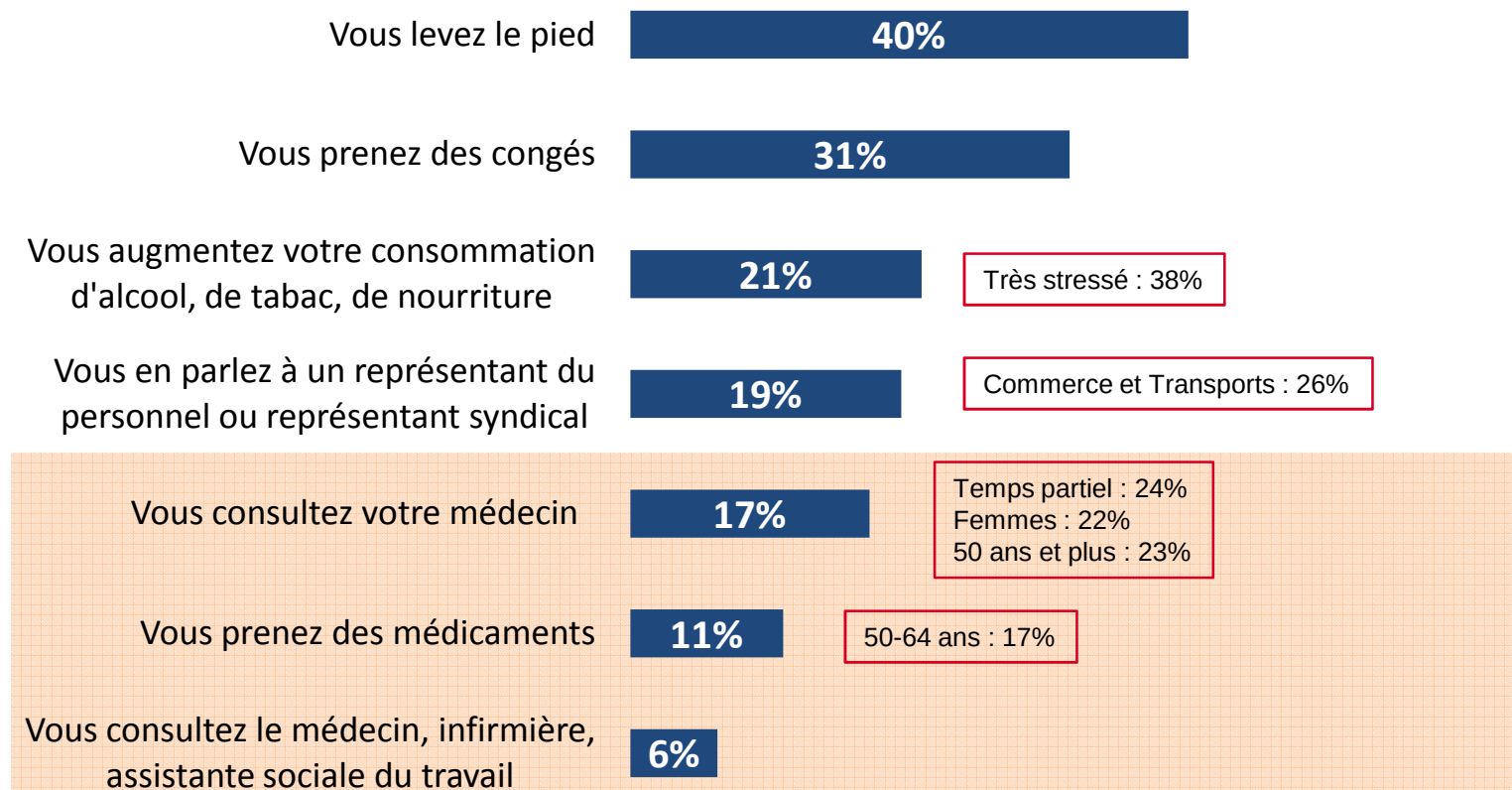


En situation difficile, les salariés stressés ne s'appuient pas davantage que les autres salariés sur leur supérieur hiérarchique ou représentant du personnel/syndical...

Question 13 - En général, quand vous êtes stressé par votre travail, comment réagissez-vous ? Vous...

Base ensemble : 1000 salariés actifs

Score Oui



Score Oui

	Ensemble	Sous total stressé	Sous total pas stressé
Vous faites la part des choses en vous adaptant au mieux à la situation	91%	92%	90%
Vous ressourcez dans des activités personnelles	76%	80%	73%
En parlez à vos collègues	65%	69%	63%
Cherchez du soutien auprès de votre entourage familial	60%	65%	56%
Vous faites comme si de rien n'était	48%	49%	48%
En parlez avec votre supérieur hiérarchique	44%	40%	46%
Vous levez le pied	40%	38%	41%
Prenez des congés	31%	37%	28%
Augmentez votre consommation d'alcool, de tabac, de nourriture...	21%	29%	15%
En parlez à un représentant du personnel ou représentant syndical	19%	21%	18%
Consultez votre médecin	17%	26%	11%
Prenez des médicaments	11%	19%	5%
Consultez le médecin, infirmière, assistante sociale du travail	6%	9%	4%

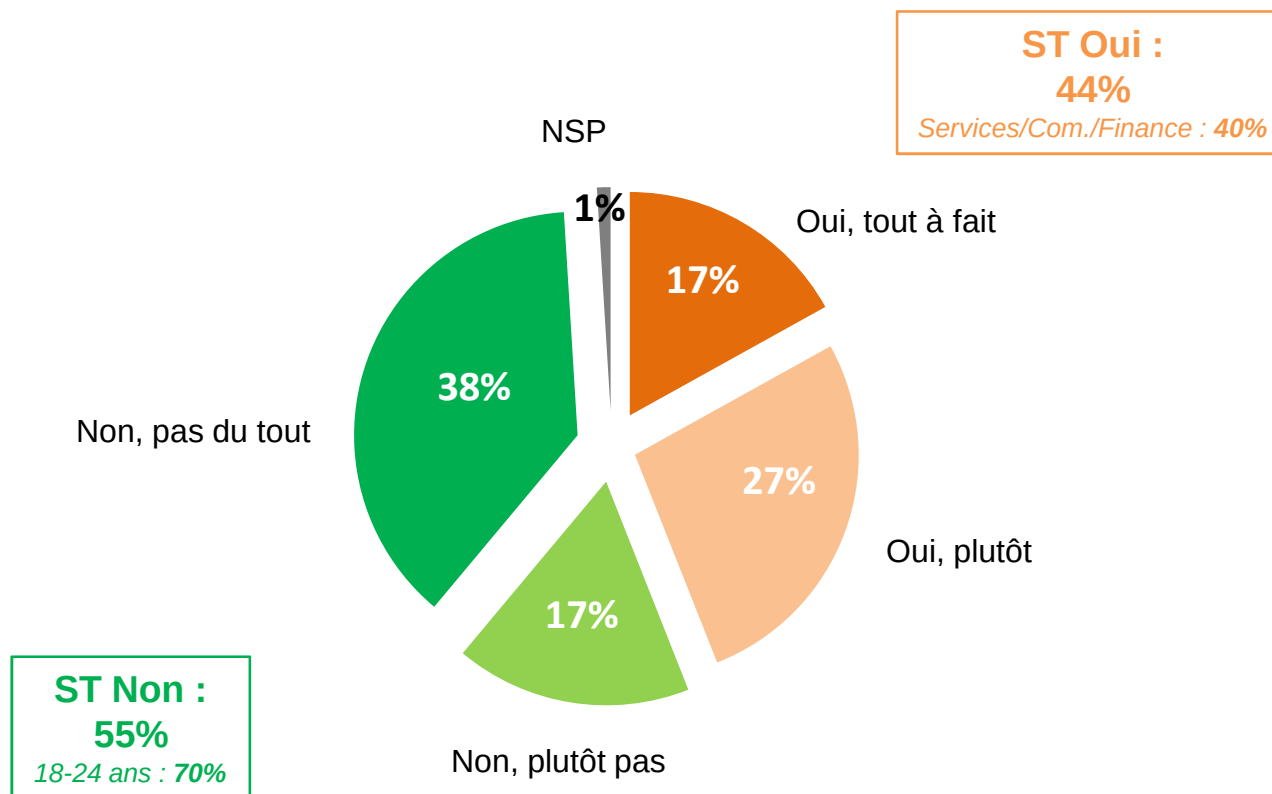
Score Oui

	Ensemble	AGRICULTURE / AGRO ALIMENTAIRE	BTP	INDUSTRIE / ENERGIE	COMMERCE ET TRANSPORTS	SERVICES / COMMUNICATI ONS / ACTIVITES FINANCIERES
<i>Base Redressée</i>	1000	45	43	186	122	596
Vous faites la part des choses en vous adaptant au mieux à la situation	91%	94%	89%	92%	92%	91%
Vous vous ressourcez dans des activités personnelles	76%	80%	69%	72%	75%	77%
Vous en parlez à vos collègues	65%	68%	62%	59%	63%	68%
Vous cherchez du soutien auprès de votre entourage familial	60%	57%	48%	51%	61%	64%
Vous faites comme si de rien n'était	48%	62%	50%	47%	49%	47%
Vous en parlez avec votre supérieur hiérarchique	44%	47%	48%	48%	44%	42%
Vous levez le pied	40%	48%	49%	38%	38%	40%
Vous prenez des congés	31%	24%	36%	33%	35%	31%
Vous augmentez votre consommation d'alcool, de tabac, de nourriture...	21%	22%	17%	20%	23%	21%
Vous en parlez à un représentant du personnel ou représentant syndical	19%	24%	7%	24%	26%	17%
Vous consultez votre médecin	17%	14%	17%	14%	16%	18%
Vous prenez des médicaments	11%	9%	11%	10%	10%	12%
Vous consultez le médecin, infirmière, assistante sociale du travail	6%	14%	2%	8%	7%	5%

La crise représente un facteur de stress pour plus de 4 salariés sur 10

Question 14 - Enfin diriez vous que le contexte actuel de crise économique contribue à votre état de stress au travail ?

Base ensemble : 1000 salariés actifs



- ✕ Globalement, **le sentiment de ne pas être rémunéré à sa juste valeur est le premier facteur déterminant** dans l'emploi. S'ensuit, moins fortement, la reconnaissance du travail effectué.
- ✕ L'un des problèmes majeurs auquel sont confrontés les salariés réside dans **la flexibilité qui leur est souvent imposée** : le salarié doit souvent faire face à **une charge importante de travail sans en avoir forcément ni le temps ni les moyens** à sa disposition. Une **pression relative à son rendement** s'exerce sur lui, et peut le placer en difficulté pour mener plusieurs projets de front.
- ✕ En ce qui concerne les relations de travail, les salariés désignent comme **première cause de stress le manque de solidarité de la hiérarchie parfois rencontré** lorsque des situations compliquées se présentent. Il est d'ailleurs à noter que **ce sont les cadres supérieurs qui se sentent les plus seuls dans leur travail** (21% VS 15% pour l'ensemble des salariés). En deuxième, ils pointent **les conflits et les tensions comme facteurs de dégradation importants de la relation de travail**, et donc de stress.
- ✕ **Face au stress, la réaction des salariés montre un sentiment d'isolement** : ils préfèrent s'adapter et trouver en eux les ressources pour surmonter les difficultés, plutôt que de s'appuyer sur leur entourage (collègues et/ou famille) notamment ou fuir leur environnement de travail en levant le pied ou prenant des congés. La solution **la moins souvent adoptée face aux situations de stress est le recours à la médecine**, qui semble représenter un dernier recours plus qu'une solution. A noter que **38% des salariés se déclarant très stressés augmentent leur consommation de nourriture, de tabac et d'alcool** lorsque ces situations se présentent.

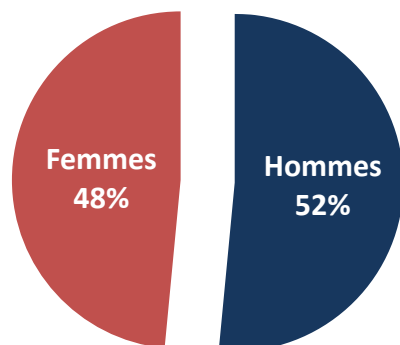


PROFIL DES SALARIES INTERROGES

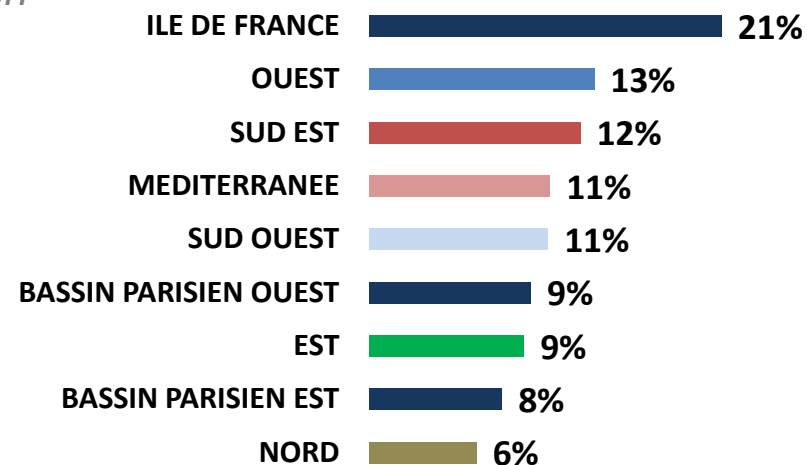


PROFIL DES REpondANTS

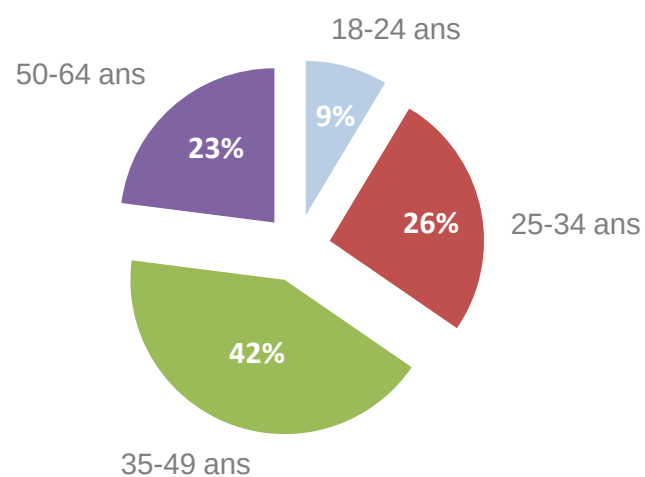
Sexe



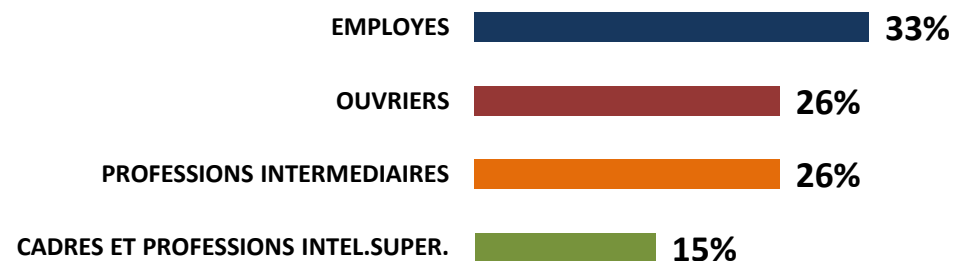
Région



Age

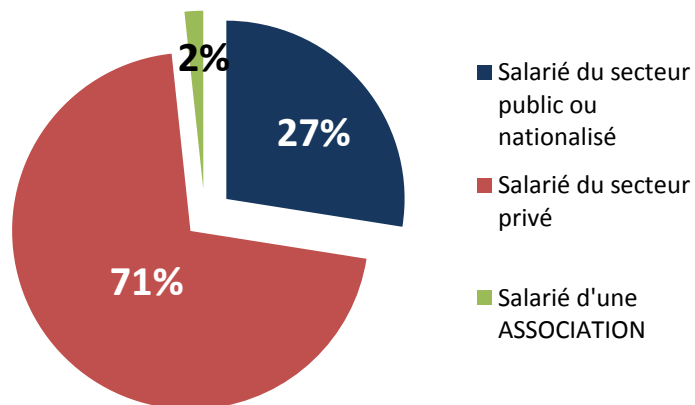


CSP



PROFIL DES REpondANTS

Statut



Secteur d'activité

