

Gérer des employés en période de pression : Reconnaître le stress chez vous et chez ceux que vous gérez

1st December 2020

Les gestionnaires qui reconnaissent la pression que subissent leurs employés au travail et qui s'efforcent de l'atténuer ont des équipes plus productives et plus motivées.

Le stress au travail peut être causé par de nombreux facteurs. Le changement et la réorganisation, les délais serrés, le manque de personnel, la surcharge de travail, la surabondance d'information, les nouvelles technologies, les problèmes de dynamique d'équipe et le travail qu'il faut accomplir à un rythme effréné, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sont autant de facteurs qui contribuent aux niveaux élevés de pression dans le milieu de travail d'aujourd'hui. Dans ces conditions, les employés et les gestionnaires peuvent subir de la pression, parfois énormément de pression. Aux États-Unis par exemple, un rapport récent estime qu'un million d'absences par jour sont liées au stress. Au Canada, 500 000 jours de travail par semaine sont manqués en raison du stress, de l'anxiété et de la dépression.

Une certaine pression peut être positive. Une étude montre que lorsque le stress est aigu et de courte durée, et non chronique, le cerveau est en mesure d'améliorer sa performance. Mais très vite, lorsque la pression s'éternise, elle inhibe l'activité cérébrale de façon importante. Trop de pression nuit à notre santé, à notre bien-être et à notre productivité. Il en va de même pour vous et pour ceux que vous gérez.

Comment la pression et le stress nous affectent

Commencez par vous familiariser avec les signes de stress et de pression que vous observez en vous-même et chez les autres. Ces signes comprennent entre autres :

- Une augmentation du nombre de plaintes liées au travail;
- Des commentaires négatifs concernant les collègues, la direction ou les clients;
- Un manque de concentration et temps de réalisation des tâches plus long;
- Une augmentation du nombre d'erreurs commises;
- Une humeur irritable;
- Une augmentation des maux physiques;
- Un accroissement de l'absentéisme.

Commencez par prendre soin de vous

© LifeWorks 2020

pulsation

Gérer des employés en période de pression : Reconnaître le stress chez vous et chez ceux que vous gérez

1st December 2020

Avant de pouvoir aider les employés à gérer la pression et leurs sentiments de stress, vous devez d'abord prendre soin de vous-même. Les agents de bord recommandent toujours aux parents de mettre leur propre masque à oxygène avant d'aider leurs enfants à enfiler le leur. La même logique s'applique ici : vous serez un gestionnaire plus efficace et plus motivé, et un meilleur modèle, si vous prenez soin de vous-même. Voici quelques suggestions :

Développez des relations avec des personnes vers qui vous pouvez vous tourner pour obtenir du soutien. Il peut s'agir de collègues, d'amis, de mentors ou de membres de la famille, ou encore d'un conseiller ou d'un thérapeute. Lorsque la pression est à son comble, elle peut devenir difficile à gérer si vous essayez de le faire sans aide.

Prenez conscience du nombre d'heures que vous travaillez. Planifiez votre temps de façon à pouvoir atteindre vos objectifs de travail tout en vous réservant du temps pour vous. Ne surchargez pas votre horaire.

Commencez par être attentif aux signes et aux symptômes de stress chez vous-même. Ensuite, gérez ces sentiments en toute conscience. Voici les signes de stress à surveiller :

- Dépression;
- Épuisement
- Nervosité, anxiété, irritabilité ou fébrilité;
- Baisse de la productivité au travail;
- Suralimentation ou manque d'appétit;
- Maux ou problèmes d'estomac, maux de tête;
- Tendance à pleurer ou pleurs fréquents;
- Tensions musculaires ou respiration superficielle;
- Problèmes de concentration;
- Difficulté à s'endormir ou à se rendormir une fois réveillé;
- Consommation de drogues ou d'alcool pour gérer le stress;
- Éloignement par rapport à la famille ou aux amis.

Faites régulièrement de l'exercice et trouvez des façons de vous détendre. Les deux sont

Gérer des employés en période de pression : Reconnaître le stress chez vous et chez ceux que vous gérez

1st December 2020
d'excellents moyens de réduire les sentiments de pression et de stress.

Profitez des programmes et des avantages que votre employeur vous propose pour vous aider à réduire votre stress.

Demandez l'aide d'un professionnel si vous ressentez trop de pression ou si les symptômes de stress persistent. Communiquez avec votre médecin ou le programme d'aide de votre organisation, ou tout autre service de counseling confidentiel à votre disposition. Si un aspect quelconque de votre santé physique ou mentale vous inquiète, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.