

Gérer le stress de ses collaborateurs

Objectifs

- Mieux appréhender le stress de vos collaborateurs.
- Gérer le stress de vos collaborateurs.

Introduction

Il est parfois difficile de comprendre le stress de vos collaborateurs, surtout quand face à cette même situation, vous n'auriez pas réagi de la même manière. Pourtant, savoir accueillir le stress de vos collaborateurs et les accompagner dans la gestion efficace de leurs ressentis fait partie des compétences managériales essentielles pour favoriser le bien-être de votre équipe et diminuer les risques psychosociaux.



Le saviez-vous ?

Le stress est une réaction de l'organisme à une agression par un agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation.

Gérer un stress ponctuel

Si le stress d'un collaborateur ou de l'équipe est consécutif à un événement précis, sachez réagir pour encourager et motiver vos collaborateurs tout en les invitant à ne pas trop se surcharger :

Prêtez main-forte

Prêtez main-forte à vos collaborateurs : cela les rassurera et augmentera la confiance au sein de l'équipe.

Encouragez la déconnexion

Encouragez vos collaborateurs à déconnecter une fois partis du travail.

Surveillez le perfectionnisme

Surveillez les tendances perfectionnistes, tant les vôtres que celles des membres de votre équipe.

Favorisez la communication

Encouragez la communication au sein de votre équipe pour favoriser l'entraide et la solidarité.

Incitez aux pauses

Incitez à prendre des pauses régulières de 10/15 min (et montrez l'exemple !)

Limitez les zones de flou

Limitez les zones de flou : l'incertitude est une grande source de stress.

Gérer le stress chronique et collectif

À chacun sa perception d'une situation stressante !

Quel que soit l'événement ou la situation qui peut stresser vos collaborateurs, ne les culpabilisez pas et ne tournez pas leur ressenti en ridicule : une même situation peut avoir une résonance différente en fonction de chacun. De même, le stress de vos collaborateurs sera plus facilement gérable si vous arrivez à contrôler votre propre stress. Vous serez ainsi en capacité de leur fournir les arguments rationnels qui les aideront à structurer leurs émotions et leurs capacités à faire face aux situations stressantes.



Gérer le stress chronique d'un collaborateur

Si un collaborateur présente un stress chronique, à savoir un stress qui dure dans le temps, il convient d'agir à la fois sur les caractéristiques stressantes de son poste et sur sa capacité à relativiser son stress.

01

Sollicitez un entretien

Sollicitez un entretien avec le collaborateur pour détecter les sources de stress inhérentes à son poste.

02

Réfléchissez ensemble

Réfléchissez ensemble aux aménagements possibles.

03

Orientez vers des professionnels

Incitez votre collaborateur à prendre contact avec le médecin du travail, son médecin traitant ou un psychologue pour travailler sa gestion du stress. Les psychologues Eléas sont disponibles pour l'y aider*.

04

Communiquez des outils

Communiquez des outils de gestion du stress (relaxation, respiration abdominale, matrice d'Eisenhower...)

Gérer le stress collectif de l'équipe



Si le stress est partagé par toute l'équipe, chaque membre peut entretenir le stress des autres. Recherchez les causes ensemble et agissez sans plus tarder.

Repérez les situations

Repérez les situations de stress régulières : urgence du travail, manque d'informations, manque d'autonomie...

Identifiez les manifestations

Identifiez les manifestations de stress typiques de vos équipes :

- Au niveau physique : tensions, maux de ventre, de dos...
- Au niveau mental : vos collaborateurs ruminent-ils ? Sont-ils régulièrement déconcentrés ?
- Au niveau émotionnel : colère, anxiété, frustration...

Organisez un point

Organisez un point avec tous les membres de l'équipe : réfléchissez ensemble aux aménagements et aux améliorations qui peuvent être faits pour réduire la pression ressentie.

Conclusion et points à retenir

Conclusion

Chacun de vos collaborateurs a sa propre perception des situations qu'il traverse et donc sa manière à lui de les gérer. Pour les accompagner au mieux, soyez à l'écoute et favorisez un environnement leur permettant de s'exprimer sur leurs ressentis. **La meilleure façon de limiter le stress de vos collaborateurs est de prendre du temps avec eux, rôle essentiel du manager.**



Points à retenir

Adoptez une posture empathique

Tentez au maximum d'adopter une posture empathique afin de favoriser l'expression de vos collaborateurs, il est préférable que l'information circule plutôt qu'elle reste silencieuse.

Soyez attentif au type de stress

Soyez attentif au type de stress que vos collaborateurs ressentent, un stress ponctuel ne se gère pas de la même manière qu'un stress chronique, qui peut avoir des conséquences majeures pour vos collaborateurs.

Acceptez les différences

Acceptez que chacun réagisse différemment face à une même situation et ne soyez pas dans le jugement.

**Des spécialistes sont directement disponibles sur EléaCare pour les salariés des entreprises ayant souscrit à l'accompagnement.*

Ça peut vous intéresser

- Repérer les signes de RPS chez un collaborateur
- Repérer les signes de RPS dans un collectif
- Face au stress, chacun peut se défendre !