



STRESS LE VOLEUR QUI FRAPPE A LA PORTE

AUTEUR : Docteur Françoise Michelle IKAPI

Docteur/PHD en Travail Social/ Docteur habilité à diriger les recherches (HDR)

Co-auteur : Professeur Isaïe NZEYIMANA, philosophe, Association APED, Rwanda

Co-auteur : Jean TEGHONONG, Diagmed Laboratoire, Douala, Cameroun

E-Mail : priscileblessing92@gmail.com

Reçu : 27 Septembre, 2022 ; **Accepté :** 30 Septembre, 2022 ; **Publié :** 20 Octobre 2022

<https://brainajournal.com/paper?Id=96>

RESUME :

Le phénomène grandissant du stress en milieu professionnel provoque de plus en plus des souffrances au travail, son potentiel négatif sur la santé physique et psychologique des salariés entraîne des nombreuses difficultés au sein des organisations. La recherche de la rentabilité et du rendement des organisations est devenue une véritable source de bouleversement des pratiques de management. Prendre soin de son bien-être mental est essentiel pour une bonne santé. Le contexte difficile de managé les organisations provoque chez les salariés l'anxiétés, l'épuisement d'où l'inquiétude quant à l'avenir de leur emploi.

Avec la pénurie des effectifs au travail et les changements de l'environnement aux activités de l'organisation exercent une pression mentale. Ainsi, le stress est un ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation. Il est présent lorsque l'on mobilise des ressources afin de mieux performer. Toutefois, on l'associe avant tout à

ces moments où l'on se sent dépassé par des événements et que notre capacité d'adaptation est mise à l'épreuve. Mais c'est également une réaction subjective. On remarque lorsqu'il est question des formations universitaire, certains étudiant se disent avant tout passionnés par l'opportunité de relever de nouveaux défis. Pour d'autre, cette idée est inévitablement accompagnée de questions angoissantes.

Mots clés : *stressant, dépressions, trouble, craintes, relaxation, bien-être*

Exemple :

- Comment vais-je y arriver
- Ou trouverai-je le temps

Dans ces cas il faut :

- 1- Reconnaître les signaux envoyés par l'organisme
- 2- Identifier les agents stressants qui les provoques

Nous allons tenter dans cet article trouver des stratégies pour désamorcer la situation avant qu'elle ne devienne problématique.

INTRODUCTION

Le stress est une souffrance en milieu professionnel qui est devenu une réalité qui s'impose par jour dans nos organisations. Les conditions de travail révèlent un nombre croissant de cas de maladie psychologique qui touche presque tous les milieux du travail. Le mal-être et la gravité de la souffrance et des maladies professionnelles qui ne cessent d'augmenter devient inquiétant.

Le stress occupé une grande marche du podium ou les dépressions devient les plus nombreuses dans la société et fait de victimes. Les salariés subissent les maltraitements et le harcèlement moral, tous ces indicateurs sont des facteurs inquiétants des risques psycho-sociaux portant atteinte à la santé mentale des salariés et qui également impactent le fonctionnement des organisations.

Comme le dit Brunel Florence, "souffrance au travail, la faute au mangement" p. 11, 31-10-2007. La prise de conscience du désagrément que cause le stress doit être un sujet qui permet de réagir et contribuer à une prise de conscience sur le malaise.

Il est également connu que le stress peut avoir un impact négatif sur l'entreprise à savoir :

- La productivité
- L'absentéisme
- La mauvaise ambiance

Il n'est pas rare que les enfants soient également stressés, certains sont victimes d'harcèlements négligés par leurs parents qui vivent la pression au travail.

D'autres subissent des violences physique, affectives lorsque les parents subissent les violences dû au stress dans le milieu professionnel. Beaucoup angoissés par les examens ou les mauvaises notes, d'autres voient

Historique

Tout au long de son existence, l'espèce humaine a connu peu de transitions dans la vie laborieuse.

- 1- La première s'est produite, il y a près de dix mille ans, lorsque les tribus nomades vivant de chasse et de cueillette se sont tournées vers l'agriculture ;
- 2- La seconde transition a commencé il y a quelques siècles à peine, avènement de la révolution industrielle.

Aujourd'hui nous vivons une troisième transition caractérisée par l'économie de l'information, par :

Question de l'étude

Quelle est la difficulté de coordonner le stress en milieu professionnel.

Objectif de l'étude

L'objectif de notre étude est d'évaluer la réalité du stress chez les salariés et aussi chez les enfants,

Définition du stress

Considéré comme le résultat de l'interaction entre le sujet et son environnement qui se définit comme un état de divergence, d'inadéquation entre les demandes perçues par le sujet et l'idée qu'il se fait de ses possibilités de réponse. Le sujet

leurs familles déchirées par un divorce et ces enfants peuvent avoir des difficultés d'apprentissage et subissent un stress en se repliant sur eux même.

En se basant sur les recherches menées sur le stress au cours des trois dernières années, nous amène à conclure qu'il faut un outil qui permettrait aux gens d'être en mesure d'identifier les facteurs stressants et aussi de lutter contre ce phénomène. Certains font recours aux jeux, à l'alcool, aux drogues.

Dans ce contexte le stress qui est considéré comme un mal être menace tous les individus sans exception et cela contrebalance l'équilibre du corps humain. Les défis, les obstacles et les difficultés rencontrés au quotidien sont générateurs de pressions de stress (Jocelyn et AL. 2001). Ce phénomène nous interpelle et nous amène à faire une étude pour mieux étayer la compréhension de ce voleur qui frappe à la porte.

- La mondialisation ;
- La réorganisation des entreprises ;
- Les nouvelles technologies ;
- La philosophie de gestion ;
- Une diversité de la population active, la plus forte attente de la part de celle-ci

Ces mutations se produisent de plus à une allure folle. Il va sans dire que ces développements recèlent un grand potentiel de santé, de bien-être et de prospérité, mais il est aussi évident que certains d'entre eux produisent des effets secondaires sous formes de stress et de problèmes de santé.

- Comprendre le phénomène du stress;
- Apprécier l'impact sur les salariés et les enfants ;
- Mettre en œuvre des pistes de solution pour lutter contre ce phénomène.

peut alors avoir le sentiment de perte de contrôle de la situation que nous appelons le stress, ces réactions de stress peuvent aussi se traduire par une série de manifestations.

Tableau 1 : le degré de contrôle de stress

Demande psychologique	Sujet stressé	Sujet actif
	Sujet passif	Sujet détendu
Latitude décisionnelle		

Ici le degré de stress serait dépendant d'un grand parti d'effort, à partir du moment où cette balance n'est pas à l'équilibre, l'individu ressentira du stress. Il y a souvent certaine personne pour obtenir soit une promotion ou une augmentation de salaire, ne compte pas souvent les heures de travail. Le déséquilibre entraîne les maladies qui après cause l'absentéisme.

Ces stress liés au déséquilibre entre efforts et les récompenses seraient vécus de manière

Problématique du stress

Le milieu professionnel enregistre une augmentation du stress en cette période de la pandémie de la COVID-19, provoquant des problèmes dans le cadre du travail,

Etat de lieu du stress

Au cours de ces trois derniers mois 50% des répondant perçoivent un niveau de stress modéré à 3% ont un niveau de stress considéré élevé. Néanmoins, soulignons qu'en moyenne, nous faisons une simulation de la population en générale par apport à l'impact, nous trouvons un

Facteurs du stress

- * Exigences (charge de travail, risque d'erreur, objectifs élevés, tâches complexes, sentiment d'urgence).
- * Organisation (monotonie des tâches, ambiguïtés de rôles, objectifs contradictoires, conflit de valeur, mauvaise communication, horaires contraignantes).
- * Changement (acquisition des compétences, réorganisation imprévisibles).

Méthodologie de l'étude

L'étude a été mener sur la méthodologie de "MOSST" mesure opérationnelle et scientifique du stress au travail.

La démarche de MOSST permet son intégralité grâce au modèle interactif du stress, ce modèle met en évidence l'interaction des différents mécanismes du stress au niveau d'un individu.

A savoir:

- le stresseur, réaction au stress et conséquences du stress;

amplifiée par ce que Siegrist appelle les « avercomme à savoir « les individus qui ont tendance à sous-estimer les demandes provenant du travail et à surestimer leur capacités personnelles (Aube Caroline P.159.

On peut distinguer :

- Les demandes externes = les exigences de production ou la qualité des demandes
- Les demande internes= telles que l'ambition et la rigueur

déplacement, transport, bruit et agitation, pénibilité physique empoisonne l'environnement du salarié. Perte d'équilibre avec des activités extra professionnels.

taux de stress chronique légèrement supérieur chez les personnes ayant un poste de responsabilité comparativement à la moyenne populationnelle, soit 35% versus 31%. Le stress par le biais de la concentration du coronal au réveil, hormone de stress, la variabilité de la concentration de corticale au réveil entre les individus es importante.

- * Ressources (formation, qualification moyens)
- * Soutien (la hiérarchie, des collègues).
- * Relations (ambiance de travail, qualité des constats humaines, contacts agressifs).
- * Frustration (condition de travail, condition matérielles).
- * Equilibre (reproches de l'entourage du travail, activité extra-professionnelles).

Il permet donc d'aborder les mécanismes du stress dans leur complexité, dépassant la simple mesure d'un niveau de stress perçu. Nous avons utilisé un questionnaire qui cadre avec la norme scientifique.

* le déroulement de l'étude

Les résultats fournis sont issus d'une enquête des salariés tout confondus et étudiant.

* L'échantillon

Elle est représentative de la population active enquêtée, composés des travailleurs du secteurs privé et public et des étudiants. Cet échantillon se compose de 50 individus vu la période de

l'enquête en période allant du 2 juillet au 30 aout 2022.

Nous avons conduit quelques entretiens par téléphone.

Analyse du stress

Les variables des caritives suivantes sont utilisées pour segmenter la population de répondant et vont permettre une analyse des résultats. Il s'agit :

- sexe ;

- catégorie ;

- situation matrimoniale ;

- profession ;

- niveau de formation

- nationalité

La réaction du stress

- comportemental ;

- psychologique

- Emotionnelle

- Cognitive

Catégorie du stress

- niveau faible (ce niveau traduit un état réel);

- niveau très faible (ici l'état de stress met en danger l'individu.

Les typologies des situations de stress rencontrées

- Stress au sein des familles

Dans ce stress les responsabilités et les charges alimentent le malaise des parents et des enfants. Ce type de stress peut être dû à l'inégalité de répartition des taches entre membres de la famille et cela entraine les discordes, le malentendu.

- Nous trouvons aussi le stress lié aux moyens de transport

Les gens passent une partie de leur journée dans leurs voitures ou dans les transports en

commun. Ce temps peut engendrer un stress pouvant être particulièrement nuisible.

Car il est associé la fatigue qui représente l'une des principales causes des accidents. Tous ces facteurs se reflètent sur notre santé, les symptômes du stress varient d'une personne à une autre souvent la tolérance de la personne.

Le stress ressenti de nos jours est une réponse à de menaces psychologiques, plus il est fort, plus il devient difficile à maîtriser. Certaines conditions physiques comme (l'environnement de travail, les taches pénibles).

Il existe deux types stress :

- Le premier est aigu et survient suite à un élément déclenchant à un moment précis. Il peut avoir un effet positif en préparant l'organisme à affronter une nouvelle situation.

- Le deuxième type est qualifié de chronique, il apparait lorsqu'un individu subit des stress fréquents de perte de contrôle. Ce dernier est le plus grave car, il engendre des maladies neurologiques, psychologiques et autres.

Conséquence du stress

- présence des troubles anxieux

- la présence des troubles dépressifs

- présence d'anxiété ou de pression

- des signes émotionnels

- entrave à la concentration

- nuit à la prise de décision

- peut causer l'insomnie

- l'impatience

- engendre la désorganisation

-charge de travail, rythme de travail et horaires de travail inapproprié.

Résultats

Caractéristiques de la population

Tableau 2 : répartition des effectifs

Age	Sexe	Statut	Niveau	Situation matrimoniale
25-30 ans	Féminin	Etudiants	Universitaire	Célibataire
31-35 ans	Féminin	Privé	Cadre	Célibataire
36-40 ans	Masculin	Fonctionnaire	Cadre	Marié
41-45 ans	Féminin	Privé	Cadre moyen	Concubinage
46-50 ans	Masculin	Fonctionnaire	Cadre moyen	Marié
51-55 ans	Masculin	Fonctionnaire	Cadre moyen	Marié

Ce tableau retrace les effectifs par tranche d'âge, sexe, statut, niveau d'instruction et situation matrimoniale

Tableau 3 : Découpage socioprofessionnel exposé au stress

Désignation	Nombre	Symptômes
Personnel administratif	25	Tension
Étudiant	10	Angoisse
Personnel soignant	15	Agressivité
TOTAL	50	

Ce tableau nous montre le découpage socioprofessionnel exposé au stress et il ressort que le personnel administratif représente le plus

grand nombre de personnes exposé au stress et suivie des personnel soignant et les étudiants en dernière position.

Tableau 4 : Emotion et sentiments

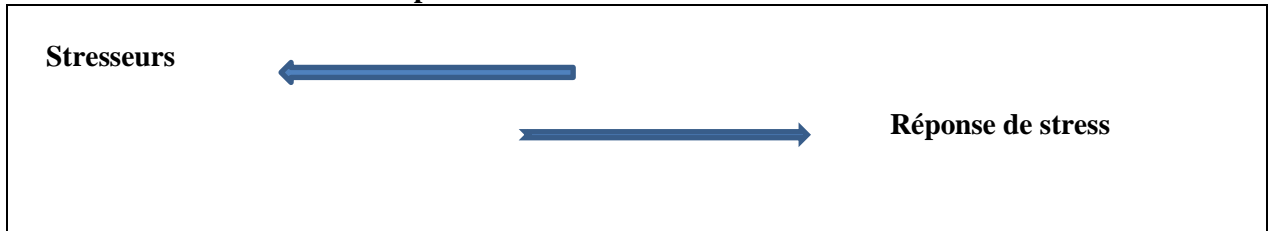
Emotions	Sentiments
Peur	Tristesse
Surprise	Culpabilité
Colère	Honte
Douleur	Amour
Joie	Peine
Calme	Violence

Tableau 5 : Activation sympathie et para sympathie

Activation sympathie	Activation para sympathie
Peur	
Surprise	Calme
Colère	Rire
Douleur	

Ce tableau nous présente les activations de la sympathie et de la para sympathie

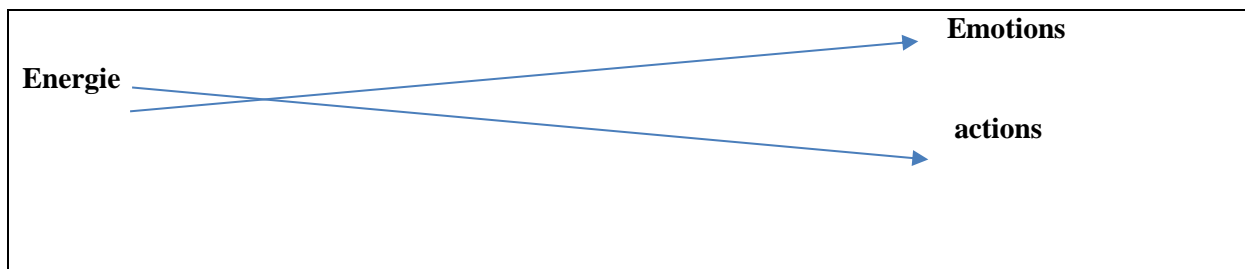
Tableau 6 : les stresseurs et la réponse de stress



Ici le stress se renforce mutuellement, ce stress correspond à l'utilisation principale de l'énergie

pour les émotions et une dépense énergétique faible pour l'action.

Tableau 7 : répartition de l'énergie entre motion et action



L'émotivité joue un rôle central pour le mauvais et bon stress

Résultats par thématiques

Fatigue générale :

La population étudiant présente une fatigue générale du aux horaires (jour de travail modifiés)

Epuisement moral :

Le niveau de découragement est supérieur que d'habitude

Les symptômes du stress

- tension
- agressivité
- fatigue
- démotivation
- désengagement

- Angoisse
- conduites addictives dû à un harcèlement moral ou sexuel (alcool, tabacs, abus sexuel, nervosité)

Les sources des situations du stress

- Evolution du travail: (surcharge de travail, tension sur la production, peu d'autonomie).
- Isolement social: (distance entre collègue, la hiérarchie pour éviter la contamination).

- La peur liées à la pression (peur de tomber malade, craintes liées à la situation économique).

La difficulté à concilier vie familiale et professionnelle

(La garde des enfants, le suivie des enfants, le manque d'aide, l'environnement de travail peu adapté, les horaires inappropriés).

Conséquence

- pertes d'emploi
- pertes de revenus
- baisse de l'offre
- baisse de la demande
- baisse des investissements

- détérioration de la cohésion sociale
- augmentation de la pauvreté
- augmentation des inégalités
- dégradation de l'environnement.

Les signaux des réactions au stress

Chacun d'entre nous réagit différemment lorsque à une situation nouvelle ou demandant, on peut classer les signes de stress en quatre catégories :

- Les réactions physiologiques
- Les réactions cognitives
- Les réactions émotionnelles
- Les réactions comportementales.

Pour chacune de ces formes de stress l'on réagit habituellement différemment

Les réactions émotionnelles

Cette catégorie de stress peut être la source de nombreuses émotions. Certaines apparaissent subitement :

- Surprise
- Colère
- Peur

Elles peuvent être difficiles à contrôler

D'autres comme :

- L'irritabilité

Réactions physiologiques

Les réactions du corps sont les plus faciles à reconnaître. Elles nous préparent à combattre ou à fuir :

- Le rythme cardiaque
- La respiration s'accélère
- La pression sanguine augmente
- Les muscles se tendent

Aujourd'hui, il est plus commun de rencontrer une situation de la survie au détour d'un

Les réactions comportementales

Nous voyons dans cette catégorie un stress qui peut nous amener à modifier nos habitudes de vie.

Par exemple pour certaines personnes :

- La perte d'appétit
- D'autres grignote à chaque instant

Les réactions comportementales au stress peuvent avoir des conséquences sur notre santé et celle des autres. C'est le cas par exemple lorsque l'on augmente sa consommation :

- Cigarette
- D'alcool

Témoignage de madame X 1

Depuis près de 20 mois, le monde entier est quasi paralysé dans plusieurs secteurs professionnels, politiques, économiques, sociaux et bien entendu familiaux.

En ce qui concerne le stress émanant de cette pandémie dans le milieu de travail, il est

Les réactions cognitives

Le stress affecte également notre façon de penser, lorsqu'elles sont confrontées à des obstacles, certaines personnes ont tendance à surévaluer la difficulté. Elles se sentent rapidement envahies par les pensées négatives et prévoient facilement le pire. Ce stress peut causer des trous de mémoire, empêcher la concentration, rendre la prise de décision plus difficile et causer les insomnies.

- L'impatience

Elles peuvent s'installer progressivement, elles sont parfois le signe d'une longue accumulation de petits tracas et de frustrations qui peuvent sévèrement affecter la qualité de vie. Pour certaines personnes, une exposition prolongée au stress peut même conduire à la dépression.

corridor universitaire. C'est pourquoi les symptômes comme :

- La transpiration abondante
- Les maux de tête
- L'envie d'uriner
- Les maux d'estomac

Pour se relaxer, heureusement il existe de meilleures façons de se détendre et de résoudre ses problèmes à long terme. Tentez de porter attention aux moments où apparaissent les premiers signes de vos réactions de stress.

- Qu'êtes-vous en train de faire ?
- De penser ?
- Avec qui interagissez-vous ?

Cela vous aidera à reconnaître les personnes stressant de votre environnement.

constaté une démotivation, un désengouement avec un questionnement intérieur permanent à savoir :

- qu'advient-il demain et sans oublier les générations futures?

Et il y a un climat de discrimination du fait de laisser entrer les uns et les autres ayant une passe sanitaire, ou une attestation au détriment des moins fortunés du fait des montants alloués

Témoignage madame X 2

Le constat général est la baisse du rendement professionnel par la frange du personnel accédant dans les locaux Ministériels, du fait d'absence de la totalité des agents.

Aux fins d'atténuer ce phénomène, il serait judicieux de se baser sur la sensibilisation des

Témoignage monsieur X 3

Nous traversons une période vraiment délicate avec la pandémie de la COVID-19, je parlerai simplement du stress que nous subissons au sein de nos administrations et entreprises privées dans le cadre de la vaccination et la présentation du test PCR. Vous ne pouvez pas imaginer le stress que cela procure sur nous les salariés qui n'avons

Témoignage étudiant

En période d'examen, je n'arrive pas à dormir, la peur de l'échec me pousse dans un stress impossible et pour faire le vide je veille devant

Témoignage d'un enfant

Mes parents en particulier mon père est agressif lorsqu'il rentre de son travail et cela me donne un stress qui ne finit que lorsqu'il est absent de

Témoignage d'une épouse

Absorbé par son travail, je ne reconnais plus mon époux qui rentre souvent stressé, nerveux, violent et parfois très absent lorsque je veux

Recommandations

- 1- Aménagement des horaires ;
- 2- Prendre en charge les personnes en difficultés
- 3- Améliorer la communication ;
- 4- Informer l'évolution du protocole sanitaire pour rassurer les salariés ;
- 5- Adapter le travail ;
- 6- Eviter de plus travailler avec les collaborateurs par affinité ;
- 7- Apprécier le travail d'un collaborateur est un élément de motivation ;

pour l'établissement du test PCR, ainsi que la mise en quarantaine aux frais des voyageurs en provenance de l'étranger, tout ceci tend à ne sorte de psychose.

mesures barrières, avoir des entretiens avec des psychologues, faire un bilan de santé avant toute proposition de se faire administrer un quelconque vaccin sous contrainte étant donné que certaines pathologies sont incompatibles aux vaccins.

assez de moyens pour un test de 20000 par personne et 50000 pour les VIP. Nous avons connu des épidémies plus graves comme EBOLA mais les mesures n'étaient pas aussi coûteuses que maintenant, que devons-nous faire dans ces conditions? Il faut écouter les cris de la misère de son peuple.

la télévision et joue aux jeux vidéo. Et cela m'arrive seulement en période d'examen.

la maison et ma mère subit également cette agressivité de la part de mon père comme si étions à l'origine de son mal être.

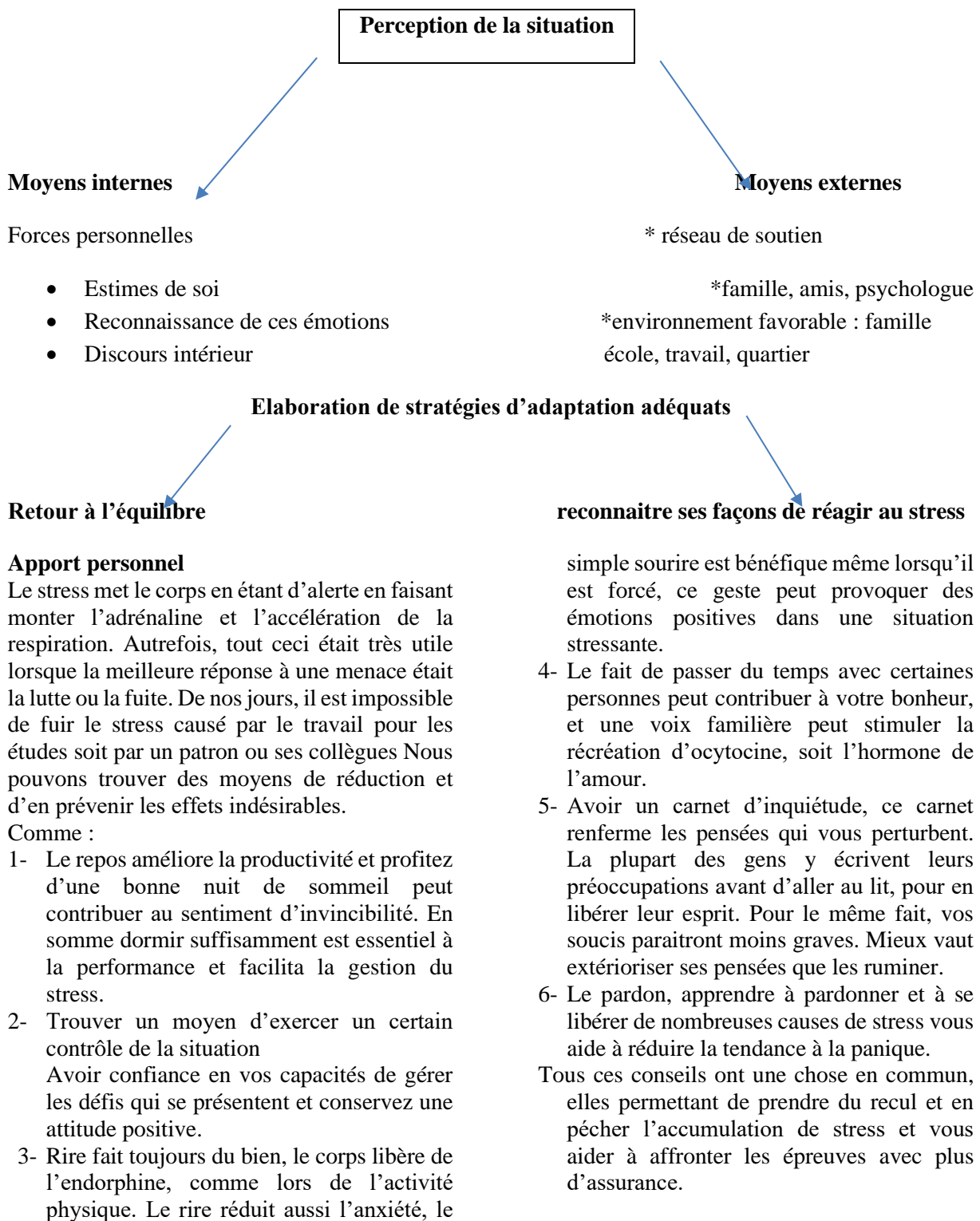
aborder une conversation. La raison qu'il donne souvent (j'ai eu une journée très stressante au travail).

- 8- Réaliser les entretiens avec chaque salarié pour une meilleure compréhension de la situation actuelle de la pandémie de la COVID-19.
- 9- Les parents doivent faire la différence entre l'environnement professionnel et celui de la famille pour éviter les tensions et avoir du temps à consacrer aux enfants et surtout de l'épouse.
- 10- Organiser des sorties en famille pour l'harmonie de la famille.

Le processus d'adaptation

Tableau 8 : nouvelle situation

Situation nouvelle = Déséquilibre



Discussion

La situation de stress ne génère pas la même intensité de stress chez tout le monde

Exemple monsieur X vivra un stress limité ou ne ressentira pas de stress, parce qu'il sait comment préparer, qu'il a de bonnes stratégies et qu'il sait vers quelle personne se tourner en cas de besoin, et il sait se mettre en confiance.

CONCLUSION

Le stress fait partie de la vie de tous les jours. Certains stress sont positifs et nous stimulent. Par exemple : ressentir le trac avant un examen nous pousse à bien nous préparer. Cependant, d'autres stress sont négatifs et parfois si intenses qu'ils en deviennent nuisibles et ont un impact néfaste sur la santé, tant physique que mentale et plusieurs difficultés de la vie en sont responsables.

Egalement gérer le stress, c'est apprendre à gérer les situations différemment, et c'est d'abord apprendre aussi à se gérer soit même, à connaître ses capacités personnelles, dans n'importe quel contexte personnel.

Par contre le stress est une souffrance en milieu professionnel qui est devenu une réalité qui s'impose par jour dans os organisations. Les conditions de travail révèlent un nombre croissant de cas de maladies psychologies et mental qui touche presque tous les milieux du

Madame X vivra un stress plus important parce qu'elle n'a pas de plan ou de stratégie pour réussir par exemple son examen, la peur d'échouer et ne pas savoir à qui s'adresser en cas de besoin. Elle accorde beaucoup d'importance à la réussite, tout en ayant l'impression de ne pas pouvoir réussir. Ces enseignements vont la trouver distrait, ces amis disant qu'elle s'en fait pour un rien.

travail. Ce mal être et la gravité de la souffrance et des maladies professionnelles qui ne cessent d'augmenter.

Selon un rapport de L'OMS, le stress occupe la troisième marche du podium ou les "dépression liées au travail" sont les plus nombreuses avec une moyenne de 47% de victimes. Les salariés subissent la maltraitance et le harcèlement moral, tous ces indicateurs sont des facteurs inquiétants.

Des risques psychosociaux portant atteinte à la santé mentale des salariés et qui également impactent le fonctionnement des organisations. Comme le dit Brunel Florence, "souffrance au travail, la faute au management" page 11, du 31-10-2007. La prise de conscience du désagrément que cause le stress doit être un sujet qui permet de réagir et contribuer à une prise de conscience sur ce malaise.

Citations

- 1- « Ne vous décourager pas ; c'est souvent la dernière clef du trousseau qui ouvre la porte ». Paule Coelho
- 2- « Il n'y a pas de réussite facile ni d'échecs définitives » Marcel PROUST
- 3- « Exposez-vous a vos peurs les plus profondes et après cela, la peur ne pourra plus vous atteindre » Jim MORRISSON
- 4- « Ne laisse pas les mauvaises pensées paralyser ton esprit, apprends leur la danse » proverbe Indien
- 5- « Le sourire est un anti-stress qui orne notre visage, atténue les conflits et soulage les cœurs souffrants » Mafa Adel Abderahim
- 6- « Le stress arrête la conscience de se manifester » Steve LAMBERT
- 7- « Le stress est le cancer de l'esprit » Frédérique CAROL
- 8- « La réalité est la cause principale du stress pour ceux qui la vivent » Jane WAGNER

- 9- « En période de stress, les femmes parlent sans réfléchir, les hommes eux agissent sans réfléchir » Allan PEASE
- 10- « Le travail est le diable auquel on vend sa vie sans rien en échange que des choses excessives du stress » Moussa LAIDI
- 11- « Le stress est un révélateur, il nous apprend que l'atmosphère dans laquelle nous vivons n'est pas pour notre épanouissement » Joran B. ARMEDEY
- 12- « L'argent est un stress permanent, il peut sauver votre vie et même causer votre mort » Juan RODRIGUEZ
- 13- « Le stress est l'odeur du succès » Sam LORD
- 14- « Pour sortir de la prison au stress, il faut s'évader » Edith BOUKEU
- 15- « « Le stress n'est que la soumission avouée à des contraintes non choisies » Grégoire LACROIX

BIBLIOGRAPHIE

- Agence Européen pour la santé et la sécurité au travail (ANACT)
- Institut National de recherche et de sécurité (INRS)

Ouvrage

- Organisation et intensité au travail « Koninck. F. Paris 2006 »
- Fou de soi pas fou du stress « Gérard Lebel »
- L'intelligence du stress « Jacques Fading »
- J'arrête de stresser « Patrick Anar et Sylvie André
- La gestion du stress en milieu du travail « Stéphane Baril »
- Pourquoi je stress « Franck Julien »

SOURCES ORALES

- Docteur Bernard MOULONDA (médecin généraliste)
- MAGANGA Hugues (enseignant)
- Madame Raymonde (Lieutenant de police, secrétaire particulière)

- Institut Française d'action sur le stress (INRS)
- Association nationale de l'amélioration des conditions de travail (ANACT)

- Attachement et perte, séparation, angoisse et colère « panifiant, Paris, puff 1978 »
- Le stress dans tous ces états « Marie-Pierre MOISAN »
- Des stress et moi « Claire Fromentin »
- Lili est stressé par la rentrée scolaire « Serge Bloch »
- Dominez le stress et les soucis « Dale Carnegie »

- Monsieur MBA Armand Vibrain (Ingénieur pétrole et gaz)