

## La gestion du stress en milieu de travail

Bibliographie sélective

Stéphane Baril  
Bibliothèque Cécile-Rouleau  
Service de l'accueil et de la référence

26 octobre 2017

Ce document présente une sélection de publications sur des sujets reliés au stress au travail.

Les documents recensés datent de 2004 à 2017 et proviennent des bases de données bibliographiques de la Bibliothèque Cécile-Rouleau et du catalogue du Réseau informatisé des bibliothèques gouvernementales au Québec (CUBIQ).

Les publications signalées dans cette bibliographie sont disponibles pour emprunt à la Bibliothèque Cécile-Rouleau.

## TABLE DES MATIERES

OUVRAGES GÉNÉRAUX .....	2
OUTILS POUR GÉRER LE STRESS.....	9

## OUVRAGES GÉNÉRAUX

Albert, É. et L. Saunder (2010). Stress.fr : comment l'entreprise peut-elle agir face au stress de ses collaborateurs? Paris : Eyrolles : Éditions d'Organisation, 201 p.

Si le stress n'est pas un phénomène nouveau, il est très récent que l'entreprise s'y intéresse et commence à faire des choses pour ses collaborateurs. Encore faut-il que cela soit utile ! En effet, depuis que le sujet est devenu un marché, les "experts" se sont multipliés. Chacun y va de ses préconisations avec une rigueur scientifique plus ou moins sérieuse. Cet ouvrage fait un point précis sur l'état de la connaissance sur le sujet et montre de façon très pratique comment on peut et comment on doit agir sur le stress au travail. Les auteurs, Éric Albert et Laurence Saunder dirigent l'un des cabinets de référence sur le stress au travail qui, depuis plus de 20 ans, trouve des solutions pour les entreprises en alliant rigueur et pragmatisme. Ce livre s'adresse à tous les acteurs de l'entreprise, managers, dirigeants, RH, partenaires sociaux, services de santé au travail... Il leur offre une compréhension de ce fléau de l'entreprise et des solutions pour y faire face. [Résumé de l'éditeur]

Bagot, C. et L. Bagot (2012). L'empire du stress : quand le stress devient votre employeur. Montréal : Éditions de l'Homme, 191 p.

Le stress professionnel exerce une pression constante et réelle sur la quasi-totalité des employés et des entreprises. Ce livre vous permettra de porter un regard lucide et multiple sur le phénomène du stress au travail. Vous y trouverez les repères pour en identifier les sources, des instruments pour en mesurer l'intensité, et des clés pour en reconnaître les effets néfastes sur votre santé et votre environnement. Avec des conseils ciblés pour composer avec les personnalités stressantes, remédier aux conflits et ainsi favoriser l'épanouissement du salarié comme de l'entreprise, cet ouvrage sera un outil indispensable. [Résumé de l'éditeur]

Bellenger, L. et M.-J. Couchaere (2004). Plus efficace et moins stressé : le bien-être, clé de la performance. Issy-les-Moulineaux (France) : ESF éditeur, 222 p.

Avec les nouvelles attitudes émergentes face au travail, un autre regard est porté sur la performance. Le qualitatif s'impose partout : on cherche à être plus efficace, avec moins de stress, tout en cherchant l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Depuis peu, nous admettons enfin que la productivité est plus une affaire de méthode, de plaisir et de qualité de travail, que de temps passé à travailler. Cet ouvrage répond aux questions d'aujourd'hui : - Comment reconfigurer son emploi du temps ? - Comment échapper au stress ? - Comment rendre plus productif son temps de management ? - Comment vivre en meilleure intelligence relationnelle avec les autres ? Les auteurs donnent des pistes concrètes pour gagner en temps et en efficacité.

Ils démontrent qu'il n'y a pas de performance sans bien-être : le mental et le corps nous rappellent à l'ordre pour respecter certains principes de vie oubliés. Alors, veillez dès à présent à votre équilibre personnel car les auteurs affirment : " Oui, l'efficacité heureuse est capable de donner accès à un nouvel enchantement au travail comme dans la vie de tous les jours ". [Résumé de l'éditeur]

Berghmans, C. et M. Bayad (2014). Regards croisés sur la gestion du stress professionnel. Paris : L'Harmattan, 297 p.

Entre la naïveté et le soupçon, le concept de stress professionnel peut trouver l'espace d'un usage judicieux pour les responsables des ressources humaines, les professionnels de la santé et les dirigeants d'organisations publiques ou privées. Le stress professionnel est-il le propre de l'évolution de notre société ? Quel est le rôle de l'organisation, de l'individu et des institutions dans cette question épineuse du stress professionnel ? [Résumé de l'éditeur]

Bourgault, M., et al. (2010). Quand le stress attaque : respirez [midi-conférence], 19 novembre 2003. Québec : Centre de services partagés Québec, DVD.

Dolan, S. et A. Arsenault (2009). Stress, estime de soi, santé, travail. Québec : Presses de l'Université du Québec, 329 p.

Penser accroître la productivité qualitative et quantitative des employés en les poussant à la limite de leurs capacités, c'est faire fi des coûts cachés du stress ; proposer un milieu de travail peu stimulant où l'ennui favorise une bureaucratie du « rien-faire », c'est ignorer l'importance de l'« estime de soi » ; mais comment susciter chez l'employé un sentiment de fierté et d'engagement envers l'organisation ainsi que l'élévation de son degré de motivation et de créativité ? Les auteurs présentent des modèles conceptuels et pratiques permettant de relever l'un des plus grands défis de notre temps : générer la richesse et créer des emplois dans un contexte mondial hyperconcurrentiel, et ce, sans produire de niveaux de stress excessifs tout en essayant de tenir compte de l'estime de soi chez l'être humain. Ce livre emprunte un parcours stimulant qui démystifie la notion de stress et propose des explications raisonnables de même qu'une panoplie d'outils facilitant la gestion du stress individuel et organisationnel. On y trouvera d'innombrables citations de respectables présidents de multinationales, de chefs de grandes sociétés ou d'entreprises ainsi que de spécialistes universitaires et scientifiques qui vous permettront de créer des milieux de travail sains et productifs. [Résumé de l'éditeur]

Edmond, A. (2013). Le stress au travail. Montréal : Éditions Québec-Livres, 119 p.

Nous sommes pour la plupart pris au piège par un travail exigeant, qui nous demande l'impossible. Résultat : nous sommes si stressés que nous n'arrivons plus à bien l'accomplir, et nous nous sentons de plus en plus mal au quotidien. Manque d'estime de soi, épuisement professionnel, troubles de l'anxiété, etc., sont quelques-uns des symptômes, très pénibles, que cela peut entraîner. Pour nous aider à mieux gérer ce stress infernal, Abel P. Edmond nous propose une autothérapie en dix étapes, à suivre à notre rythme. À l'aide d'outils cognitifs psychophysiologiques et psychosociaux, il nous invite à analyser notre vécu et à découvrir ce qui nous a amenés à développer des réactions indésirables. À partir d'exercices pratiques et de directives cliniques, nous pourrions ainsi améliorer notre santé émotionnelle et retrouver notre équilibre. Le travail est au cœur de nos vies. Voici donc un ouvrage infiniment précieux pour quiconque désire entreprendre une démarche salutaire, qui aura des résultats bien tangibles, comme un véritable mieux-être au quotidien. [Résumé de l'éditeur]

Goillot, S. (2008). Comprendre et gérer son stress au travail. Croissy sur Seine : Anagramme éditions, 224 p.

Tout le monde s'interroge sur le stress, ses raisons, ses effets, ses conséquences. Cet ouvrage explore le stress au travail dans tous ses états : du point de vue des " stressé(e)s " bien sûr, mais aussi des dirigeants d'entreprise, des managers, des acteurs du social et du médical ainsi que des économistes. Le stress n'est pas une fatalité mais une nécessité de la vie. Et comme tout capital indispensable, il faut savoir le gérer. Construit en quatre parties : découverte et analyse, témoignages et conseils, éléments de réflexion, exercices de relaxation, ce livre propose de nombreuses pistes pour le comprendre, l'appréhender, l'utiliser à son avantage, pour ne plus en avoir peur, pour qu'il cesse de nous submerger. Pour devenir enfin de bons stressés au travail et dans la vie. Comprendre et gérer son stress au travail explore les " labyrinthes du stress " à travers : - une analyse des comportements stressants au travail, - le dépistage " des stressés " professionnels, - la découverte de nouvelles attitudes à explorer face au stress, - des exercices simples " destressants " à faire n'importe où, - des trucs évidents auxquels on ne pense jamais pour se libérer du stress, - des témoignages, - la petite et la grande histoire du stress, - des adresses, des conseils, des recettes.

Landier, H. (2009). Évitez le stress de vos salariés : diagnostiquer, mesurer, analyser, agir. Paris : Eyrolles : Éditions d'Organisation, 229 p.

Les salariés heureux font les entreprises performantes. Le stress au travail est l'un des problèmes majeurs auquel les organisations doivent faire face. L'enjeu va bien au-delà des risques en matière de santé mentale : le stress des salariés a un impact direct sur la performance de l'entreprise. "On ne

peut manager ce que l'on ne sait mesurer", disait Peter Drucker. Cet ouvrage invite dirigeants, décideurs, managers et DRH à conduire eux-mêmes l'autodiagnostic des stressés de leur organisation. Identifier les facteurs de stress leur permettra ainsi de hiérarchiser facilement. Les priorités d'action destinées à améliorer le bien-être collectif au travail.

- Un ouvrage orienté action avec un panorama de méthodologies et d'outils pour mesurer, analyser et agir sur les sources réelles du stress.
- Des exemples concrets de pratiques en entreprise ainsi que des pistes de réflexion originales.
- Des experts reconnus qui font un large état des lieux des pratiques, des lois, des définitions, tant du point de vue des institutions que des syndicats. [Résumé de l'éditeur]

Lassagne, M. (2012). L'évaluation économique du stress au travail. Versailles : Éditions Quae, 72 p.

Ces dix dernières années ont vu se multiplier les analyses et enquêtes visant à établir et mesurer les conséquences humaines, sociales ou économiques des risques psychosociaux. En suivant l'exemple du stress au travail, cet ouvrage donne une meilleure compréhension des réflexions méthodologiques et des mécanismes statistiques qui permettent d'attribuer un « prix » à une souffrance et à son lot de conséquences individuelles et collectives. [Résumé de l'éditeur]

Lupien, S. (2006). Le stress au travail 22 novembre 2006 : midi-conférence. Québec : Centre de services partagés Québec, DVD.

Lupien, S. (2017). Quand le mammoth entre au travail. Québec : Centre de services partagés du Québec, DVD.

Lorsque vous pensez au stress éprouvé au travail, un mammoth n'est probablement pas la première chose qui vous vient à l'esprit. Pourtant, nos lointains ancêtres qui devaient parfois affronter un véritable mammoth possédaient un système de "réponse de stress" qui a permis de faire face à la menace et assurer la survie de l'espèce humaine. En quoi consiste cette réponse de stress et comment peut-on aujourd'hui s'en inspirer ou s'en distancer lorsque nous faisons face au stress dans nos milieux de travail? Notre conférencière invitée, Dr Sonia Lupien, partagera avec nous les consensus scientifiques actuels en matière de stress au travail. Nous apprendrons qu'il est possible de déconstruire et déjouer le stress. Nous saurons alors comment chasser le mammoth sans y laisser notre peau!

Niezborala, M. et A. Lamy (2007). Travailler sans déroutier : le bien-être au travail est-il encore possible? Toulouse : Milan, 141 p.

Le travail occupe un tiers de notre vie. Mais tient-il vraiment toutes ses promesses? Mauvaise ambiance entre collègues, urgences, manque de reconnaissance : les sources de stress sont nombreuses. Il est temps de prendre conscience que ce mal-être n'est pas une fatalité. Ce n'est pas votre faute si vous avez du mal à suivre la cadence. Il n'est donc pas trop tard pour avoir ce « Déclic de soi », qui vous permettra d'évaluer votre rapport au travail. En identifiant ce qui vous convient et ce qui vous malmène, vous serez enfin prêt à engager le dialogue avec vos collaborateurs et à faire changer les choses. Qu'est-ce qui vous stresse le plus au travail? Hommes ? Respecte-t-il votre éthique? Qu'attendez-vous de votre travail? Moi et les autres : quelle est ma place dans le collectif? Pourquoi tant de violence en milieu professionnel? Et tant de suicides? Quand on n'en peut plus, à qui parler? Faut-il partir ou rester?

Oddoux, L. (2011). Les cinq dimensions du stress et de l'épuisement professionnel : agir contre le stress fléau, préserver le stress énergie. Paris : InterÉditions, 160 p.

La prévention du stress et du burn-out est un enjeu majeur dans la société actuelle. L'auteur, Gestalt praticien et expert en prévention du burn-out a développé, avec son équipe de coach, de psy et d'ancien DRH, un modèle qui permet de mettre en évidence l'ensemble des facteurs générateurs et/ou transmetteurs de stress. Ce modèle, rodé par l'expérience, se fonde sur le pentagramme de la gestalt thérapie, une figure à cinq côtés. Il fait prendre conscience de toutes les dimensions du stress et offre des stratégies, individuelles et collectives, efficaces.

Poirel, E. et F. Yvon (2011). " Les sources de stress, les émotions vécues et les stratégies d'ajustement des directions d'école au Québec." Revue des sciences de l'éducation, **37**(3) : 595-615.

Cet article rend compte d'une étude sur le stress professionnel des directions d'école au Québec. Une méthode mixte a été utilisée. Les sources de stress ont été identifiées par questionnaire avant d'être liées au vécu subjectif de directions filmées durant une journée de travail qui ont participé à un rappel stimulé par confrontation vidéo. Les résultats montrent que les principales sources du stress proviennent des contraintes administratives, des relations interpersonnelles et du renouveau pédagogique. Les directions d'école vivent de la colère et de l'anxiété devant les sources de stress, mais elles inhibent souvent leurs émotions et font de multiples compromis pour maintenir l'harmonie du milieu.

[Cliquer ici pour accéder au document](#)

Rojo, S. et P. Minier (2015). " Les facteurs de stress reconnus comme sources de l'abandon de la profession enseignante au secondaire au Québec." Éducation et francophonie, **43**(2) : 219-240.

Cet article est consacré à la présentation des résultats d'une étude portant sur les divers facteurs de stress reconnus par de jeunes enseignants du secondaire comme pouvant générer l'abandon prématuré de la profession. La problématique de l'abandon de la profession par les jeunes enseignants s'ancre aux défis de taille auxquels ils sont confrontés dès leur entrée en exercice. Ces défis les dépassent et entraînent du stress négatif qui produit de l'insatisfaction, un sentiment d'incompétence et d'inconfort psychologique. Certaines recherches ont éclairé la problématique, mais la présente étude tente de mettre en lumière le point de vue d'enseignants du secondaire encore en fonction, mais ayant pensé à abandonner et celui d'autres ayant abandonné ou s'étant réorientés professionnellement ou inscrits dans une démarche de formation universitaire de second ou troisième cycle. L'étude de type qualitatif-interprétatif, à base d'entrevues semi-dirigées. Elle a permis d'identifier les facteurs stressants selon l'ordre d'importance attribuée par les jeunes enseignants, soit d'ordre organisationnel et institutionnel, d'ordre relationnel ou d'ordre motivationnel. [Cliquer ici pour accéder au document](#)

Schramek, T., et al. (2010). Comprendre et combattre le stress au travail : midi-conférence. Québec : Centre de services partagés Québec, DVD

Servant, D. (2010). Ne plus craquer au travail. Paris : Odile Jacob, 296 p.

Tout ce que vous avez besoin de savoir sur le stress :

- comment reconnaître et prévenir les situations de stress au travail ;
- comment surmonter les difficultés relationnelles en développant ses ressources psychologiques et émotionnelles ;
- comment ne pas se laisser déborder par l'anxiété et se sortir des phases de burn-out ou de harcèlement;
- comment mettre en place par soi-même les moyens pour faire de son travail une source d'épanouissement ;
- comment améliorer le bien-être dans l'entreprise.

Ce guide clair et complet, illustré de nombreux témoignages et de conseils concrets, s'adresse à tous : dirigeants, salariés et managers. Car mieux organiser sa vie professionnelle, et y développer de nouvelles capacités psychologiques, peut nous aider à faire (ou à refaire) de notre travail une activité intéressante et enrichissante. [Résumé de l'éditeur]

Steiler, D. (2010). Prévenir le stress au travail : de l'évaluation à l'intervention. Paris : Retz, 208 p.

Un ouvrage complet qui développe, de façon aussi bien théorique que pragmatique, une démarche de gestion préventive du stress au sein de l'entreprise et qui évoque les résistances et les pièges inhérents à la mise en œuvre de ces plans d'action. « Sans tension, sans pression, je ne fais plus rien ! » Une légende tenace nous fait percevoir le stress professionnel comme moteur, alors que se sentir bien au travail permet d'être plus efficace. Depuis longtemps, les problématiques liées au stress professionnel ont conduit les chercheurs à investiguer ce domaine et à montrer ses implications tant sur le plan humain que sur le plan financier. Il y a plus de dix ans que les résultats de ces études montrent à quel point il est important de mettre en place des démarches préventives du stress professionnel et de stopper les actions centrées uniquement sur une formation ponctuelle. Comprendre le phénomène, sensibiliser les différents acteurs de l'entreprise aux nécessités de démarches préventives, autant d'urgences auxquelles répond cet ouvrage qui s'appuie sur des données issues de la recherche. Ainsi sont passés en revue : •les causes, effets et mesures du stress professionnel, les dimensions personnelles qui influencent le phénomène, les stratégies individuelles pour y faire face ; •les différents types d'intervention à mener en entreprise, les résistances et les pièges inhérents à leur mise en œuvre, le choix de l'intervenant, les formations des futurs managers à la gestion du stress professionnel. [Résumé de l'éditeur]

Yankelevich, M., et al. (2012). " General Job Stress: A Unidimensional Measure and Its Non-linear Relations with Outcome Variables." Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, **28**(2) : 137-148.

This article aims to examine the non-linear relations between a general measure of job stress [Stress in General (SIG)] and two outcome variables: intentions to quit and job satisfaction. In so doing, we also re-examine the factor structure of the SIG and determine that, as a two-factor scale, it obscures non-linear relations with outcomes. Thus, in this research, we not only test for non-linear relations between stress and outcome variables but also present an updated version of the SIG scale. Using two distinct samples of working adults (sample 1, N = 589; sample 2, N = 4322), results indicate that a more parsimonious eight-item SIG has better model-data fit than the 15-item two-factor SIG and that the eight-item SIG has non-linear relations with job satisfaction and intentions to quit. Specifically, the revised SIG has an inverted curvilinear J-shaped relation with job satisfaction such that job satisfaction drops precipitously after a certain level of stress; the SIG has a J-shaped curvilinear relation with intentions to quit such that turnover intentions increase exponentially after a certain level of stress. [Résumé de l'auteur]

## OUTILS POUR GÉRER LE STRESS

Albert, É. (2006). Comment devenir un bon stressé. Paris : Odile Jacob, 200 p.  
Que faire pour travailler mieux ? Comment mettre en place des méthodes de travail et des modes de relations qui favorisent l'efficacité et le dynamisme sans exercer une pression excessive ? Comment concilier performance et bien-être ? Éric Albert donne à chacun tous les éléments pour analyser sa manière de travailler et améliorer ce qui peut l'être.

Chaskalson, M. (2014). Méditer au travail pour rester zen dans le tourbillon. Montréal : Éditions Transcontinental, 269 p.

Au travail, nous sommes interrompus en moyenne toutes les trois minutes (appels, courriels, textos...). Les pressions de toutes natures rendent la vie professionnelle de plus en plus stressante. Ce livre propose une méthode de méditation, validée par de nombreuses études scientifiques, pour nous permettre de nous ressourcer et de gagner en sérénité. Il comporte des exercices simples et brefs ainsi que des astuces à utiliser au bureau pour développer notre concentration, notre écoute et notre créativité.

Codo, S. et R. Soparnot (2013). " Des conflits de rôle au stress perçu : Les managers ont-ils besoin d'être soutenus?" Relations industrielles, **68**(3) : 507-530.

De nombreuses recherches présentent le soutien social perçu comme un levier efficace de gestion du stress au travail. Notre recherche propose de vérifier cette hypothèse en interrogeant le rôle modérateur attribué au soutien social perçu provenant des supérieurs et des subordonnés dans les relations entre les conflits de rôle et le stress chez des managers intermédiaires (MI) et des managers de proximité (MP) du secteur public. Le modèle exigences-ressources professionnelles (Bakker et Demerouti, 2007) nous a servi de cadre théorique. D'après ce modèle, le soutien social perçu constitue une ressource professionnelle permettant d'atténuer les effets délétères des exigences professionnelles sur la santé mentale. Les données collectées auprès de 310 managers dans des administrations publiques locales confirment partiellement cette hypothèse. En effet, notre recherche ne permet pas d'appuyer dans un premier temps l'influence modératrice du soutien social perçu provenant des supérieurs et du soutien social perçu provenant des subordonnés dans la relation entre les conflits de rôle et le stress perçu chez les MI. Des résultats similaires sont observés dans certains cas chez des MP. Conséquemment, l'hypothèse de la non-mobilisation du soutien social comme une ressource professionnelle par les managers dans certaines conditions est avancée pour discuter ces résultats. Ces derniers révèlent dans un second temps que l'efficacité du soutien social perçu dépend de plusieurs facteurs : la nature et la source du soutien social perçu, le type de conflit de rôle en présence et le niveau hiérarchique des managers bénéficiaires (MI et MP). Ainsi, plus que MI, les

MP semblent plus réceptifs au soutien social d'estime perçu provenant de leurs supérieurs lorsqu'ils sont confrontés aux conflits de rôle. Par conséquent, leur niveau de stress diminue. Afin de gérer le stress des MP occasionné par les conflits de rôle, nos implications managériales sont orientées vers une reconnaissance de leurs compétences professionnelles.  
[Cliquer ici pour accéder au document](#)

Dabon, P.-G. (2014). Le tabou du stress au travail : la méthode pour en sortir afin de rester en bonne santé. Paris : Éditions Dervy, 351 p.

À notre époque le stress est partout provoquant dans l'organisme un orage hormonal qui prend son origine dans le cerveau instinctif dit animal. Le stress agit, le plus souvent inconsciemment, de manière toxique. Mais le stress a de plus grands effets encore car il est responsable de la crise économique que nous traversons en organisant la peur à tous les niveaux du système. Si le lien entre stress, souffrances, incapacités, maladies multiples du corps, du psychisme, désordres et addictions est parfois dénoncé, est-il pour autant pris en compte à sa juste mesure de facteur de dégénérescence ? L'auteur revisite dans un premier temps ces liens, explique les canaux d'influence sur notre physiologie, notre biologie et nos gènes et mesure, chiffres et études à l'appui, l'impact du stress individuel sur le plan économique et social. Enrichie par les recherches les plus récentes, et fruit d'une pratique de 30 ans, il permet d'utiliser la pensée pour gérer son stress, combattre la douleur et rester en bonne santé. Cette méthode éducative est expliquée par l'auteur en 2ème partie du livre : pour rétablir une énergie compatible avec le bien-être ; éteindre le stress et les effets pathogènes qu'il a allumés ; arriver à retrouver une finesse de sensation du corps qui permet de s'équilibrer ou d'éveiller une prise de conscience par rapport à son corps ; pour reprendre au final les commandes de son corps et de son destin.

Du Penhoat, G. (2016). La boîte à outils de la gestion du stress. Malakoff : Dunod, 191p.

S'il est impossible d'éliminer le stress de la vie professionnelle, apprendre à vivre avec et le gérer au mieux est indispensable et à la portée de tous. En proposant des outils qui permettent d'agir sur les émotions, les pensées et les comportements, La Boîte à outils de la gestion du stress permet à chacun d'utiliser ses propres leviers et les méthodes qui lui correspondent le mieux. Elle est structurée de manière à accompagner le lecteur étape par étape: de la prise de conscience de son niveau de stress, à la construction de sa propre trousse antistress, en passant par l'identification des facteurs de stress, le développement de la confiance en soi ou encore l'expérimentation de différentes techniques pour se détendre et évacuer les tensions.

Durruty, B. (2015). Vivement lundi! : comprendre le stress pour être heureux au travail. Montréal : Éditions de l'Homme, 213 p.

Vous redoutez l'inévitable retour au boulot du lundi matin? Vous peinez à rester serein lorsque surviennent des demandes de dernière minute? Vous cherchez des solutions créatives pour dénouer une relation tendue avec un collègue? Cet ouvrage vous invite à comprendre ce qu'est véritablement le stress, et même à voir en lui un précieux signal qui vous permettra de basculer vers un état d'esprit positif au travail, peu importe les situations auxquelles vous êtes confronté. En s'appuyant sur les découvertes récentes en neurosciences, l'auteur vous fait découvrir les différents systèmes qui régissent le cerveau humain et vous apprend à solliciter la partie la plus «intelligente» de ce dernier pour gérer avec plus de légèreté les situations de crise, les périodes de pointe et les rapports avec vos coéquipiers. Grâce à des explications simples et une série d'outils efficaces, reprenez les commandes de votre navire et soyez enfin plus heureux et plus épanoui au travail! [Résumé de l'éditeur]

Hamelin, G. (2012). Agir sur les stress et les violences au travail : risque psychosociaux, méthodologie et diagnostic, plans de prévention efficaces, contexte de crise ou de réorganisation. Paris : Dunod, 186 p.

Stress au travail, violences, harcèlements, les risques psychosociaux représentent une réelle menace pour la santé des salariés et, par conséquent, pour la performance des entreprises. Il est donc urgent de mettre en place des leviers d'action. L'auteur propose une méthode, des outils, des exercices pour intervenir sur le stress et la souffrance au travail et donne des clés pour réfléchir et agir de façon stratégique afin de garantir santé des salariés et la performance de l'entreprise. L'ouvrage tourné vers l'action et la pratique, tient compte des contraintes très variées de chacun des intervenants sur le sujet sans les opposer. Il s'adresse aux professionnels pressés qui souhaitent mettre en œuvre un plan d'action rapide et efficace. [Résumé de l'éditeur]

Massin, C. et I. Sauvegrain (2006). Réussir sans se détruire : des solutions au stress du travail. Paris : Albin Michel, 308 p.

Au cœur d'un milieu professionnel mouvant, soumis à des sollicitations constantes, l'individu développe une réaction de stress, coûteuse sur les plans physique et mental. Comment faire face, s'adapter sans détériorer sa santé ? Comment économiser son énergie et la renouveler pour trouver le meilleur équilibre entre exigences professionnelles et qualité de vie personnelle ? Face à des signes de souffrance qu'on ne peut plus ignorer, Christophe Massin et Isabelle Sauvegrain ont cherché des réponses pratiques. Chacun - salarié, dirigeant, représentant syndical, etc. - pourra se reconnaître à travers les témoignages, bénéficier des éclairages théoriques nécessaires et trouver des pistes de résolution.

Car, pour réaliser ses objectifs, l'entreprise a intérêt à considérer le bien-être et la motivation de ses membres, en prévenant le stress négatif. Celui-ci nuit autant à la santé qu'à l'efficacité.

Rodach, G. (2009). Favoriser le bon stress dans l'équipe. Paris : Eyrolles : Éditions d'Organisation, 208 p.

La vie en entreprise est un lieu favorable à l'expression du stress. Les pressions de toutes sortes (délais, urgence, qualité, retards, pannes...) vous mettent les nerfs à rude épreuve, quand ce ne sont pas vos collègues qui s'en chargent. Certains adorent ce genre d'ambiance, d'autres la détestent. C'est justement là la clef de la situation. Gérer son propre stress, c'est possible. Toutefois, pour réduire vos causes de stress, vous devez aussi agir sur les formes de stress des autres. Le stress poussé trop loin diminue la productivité et l'efficacité. Alors, si vous voulez travailler mieux, faites mieux travailler les autres ! Vous y gagnerez en délais et qualité de ce qui vous est fourni ou demandé. C'est tout l'enjeu de cet ouvrage : vous accompagner dans la démarche de réduction des facteurs de stress de votre équipe et, plus généralement, des personnes qui vous entourent.

Servant, D. (2013). Le stress au travail : prévention et prise en charge en thérapies comportementales et cognitives. Issy-les-Moulineaux (France) : Elsevier Masson, 144 p.

Le stress au travail est un sujet qui fait débat et soulève un problème grave et urgent de santé publique et de société. Le nombre de personnes concernées ne cesse d'augmenter, et les conséquences psychologiques, médicales et économiques sont de plus en plus lourdes. Il est devenu urgent d'agir concrètement tant sur le plan collectif qu'individuel. Cet ouvrage basé sur l'approche des thérapies comportementales et cognitives (TCC) du stress au travail propose : - une analyse concise des modèles théoriques et des méthodes d'évaluation à la lumière des résultats scientifiques ; de nombreux cas cliniques (trouble de l'adaptation, burn out, dépression au travail, harcèlement, choc psychologique, etc.) ; une méthode originale d'analyse fonctionnelle proposant des grilles et des questionnaires nouveaux ; des exercices de TCC adaptés au stress au travail. Ce livre est un outil indispensable pour tous les intervenants dans le domaine du stress au travail et de la prévention des risques psychosociaux, qu'ils soient professionnels de la santé (médecins, psychologues, infirmiers, ergonomes, psychothérapeutes), préventeurs et spécialistes en éducation pour la santé au travail, consultants ou coachs en entreprises.

[Résumé de l'éditeur]

Singer, J. (2013). " 7 Super Strategies for Success over Stress." Educational Leadership, **70**(9) : 24-28.

The article provides advice for teachers about how to best manage the stress associated with starting the school year after summer vacation, particularly commenting on the importance of building stress management skills. It addresses the use of mindfulness and awareness techniques to self-regulate emotions, practicing breathing exercises as a way of preventing stress, and the emotional benefits of being kind to strangers. It notes the social aspects associated with managing stressful situations.

Tirmarche, O. (2010). Au-delà de la souffrance au travail : clés pour un autre management. Paris : Odile Jacob, 286 p.

En quelques années, le « stress au travail » a envahi l'actualité. Surtout depuis qu'il a été invoqué comme l'une des grandes causes de suicide dans certaines grandes entreprises. Par-delà les témoignages et les indignations, une question demeure : est-il possible de modifier les conditions de travail pour réduire le stress dans le contexte d'une double pression des clients et des actionnaires ? Sommes-nous absolument contraints par la logique économique ? Et que faire vraiment ? Non, la souffrance professionnelle n'est pas une fatalité uniquement due à la pression de la concurrence, répond Olivier Tirmarche. Il est donc possible de transformer l'organisation du travail pour en réduire les causes. Fort de son expérience dans différents types d'entreprises, voire d'administrations, il propose ainsi des solutions globales.

Xin, Z., et al. (2016). " Proactive personality as a moderator between work stress and employees' internal growth." Social Behavior & Personality: an international journal, **44**(4) : 603-618.

We introduced and interpreted stress-related growth from the perspective of individual career development, to examine the relationship between work stress and self-efficacy, which is an indicator of internal career growth. We explored why some employees achieve selfdevelopment and growth in their career under stress but others do not. We used a 2-wave longitudinal design with engineers and accountants (202 valid samples) from the Chinese mainland. Results indicated that proactive personality had a significant moderating effect on the relationship between work stress and self-efficacy. Specifically, work stress increased the self-efficacy of highly proactive employees but decreased that of less proactive employees. This suggests that managers can moderately increase the work stress of employees with a highly proactive personality to promote their internal career growth. [Résumé de l'auteur]