

FICHE CONSEILS

Faire face à l'anxiété au travail

Parlez à notre équipe
experte en bien-être





L'anxiété. C'est une crise grandissante. Un problème que la pandémie n'a pas manqué d'exacerber. Vous vous demandez peut-être ce qu'est l'anxiété ? Il s'agit d'un phénomène très humain lié à notre constitution biologique. C'est, en quelques mots, la réaction naturelle de notre organisme lorsque nous sommes confrontés à un danger, cette sensation de montée d'adrénaline qui déclenche notre riposte agressive ou notre fuite. Les troubles et les crises d'anxiété surviennent lorsque l'organisme réagit de manière disproportionnée, parfois même lorsqu'il n'y a aucune raison de paniquer. Les symptômes qui caractérisent l'anxiété sont l'accélération du rythme cardiaque, l'essoufflement, la sécheresse buccale et une transpiration excessive.

Pour mieux comprendre les effets dévastateurs des troubles de l'anxiété sur celles et ceux qui en sont atteints, il est essentiel de distinguer ces troubles des facteurs de stress quotidiens, comme le sentiment de nervosité avant une présentation ou de trac avant une réunion. Ces sentiments sont des réactions humaines normales. On parle de troubles de l'anxiété lorsque l'on commence à ressentir ces effets de manière excessive et inhabituelle. Ces troubles peuvent avoir un effet incapacitant sur une personne et la contraindre à lutter pour accomplir des tâches quotidiennes pourtant ordinaires, avec pour conséquences un sentiment d'exclusion et des sensations exacerbées.

Les troubles de l'anxiété peuvent se manifester de différentes manières. Vous trouverez ci-dessous un florilège des types courants et leurs effets :

Le trouble anxieux généralisé (TAG) : Les personnes souffrant de TAG se sentent constamment préoccupées, si bien qu'elles ne parviennent plus à profiter de la vie.

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) : Le TOC est un trouble épuisant et démoralisant caractérisé par des pensées et des comportements récurrents.

Le trouble d'anxiété sociale : Les personnes atteintes de cette phobie sont terrifiées par la façon dont les autres les perçoivent et sont souvent angoissées et paralysées dans certaines situations sociales.

Il en existe d'autres, tels que les phobies, l'état de stress post-traumatique (ESPT) et le trouble panique.



L'anxiété sur le lieu de travail connaît une hausse particulièrement soutenue. Les salarié(e)s et les responsables recherchent des solutions là où ils/elles le peuvent, et ces derniers/dernières s'en remettent à des solutions numériques leur permettant d'être mieux armé(e)s pour soutenir leurs salarié(e)s. La plateforme d'apprentissage en ligne « Udemy for Business » indique que la demande pour ses cours de gestion de l'anxiété a augmenté de près de 4 000 %.

L'anxiété au travail est polymorphe et peut avoir de nombreux effets délétères :



Symptômes de l'anxiété au travail

- Inquiétudes excessives et irrationnelles
- Problèmes de concentration
- Insomnie
- Transpiration excessive
- Lassitude et épuisement
- Maux de tête
- Irritabilité



Effets de l'anxiété au travail

- Baisse de rendement et de la qualité du travail
- Diminution du degré de satisfaction au travail
- Effets délétères sur la vie personnelle
- Sentiment de solitude et d'isolement
- Développement d'un niveau d'anxiété clinique, autrement dit d'un trouble incapacitant.

85 %

des personnes interrogées affirment que les problèmes de santé mentale au travail (par exemple, l'anxiété) affectent leur vie privée ([Oracle](#))

76 %

des personnes interrogées pensent que leur entreprise devrait en faire plus pour protéger la santé mentale de ses effectifs ([Oracle](#))

1 000 milliards \$

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que les troubles anxieux et dépressifs coûtent chaque année à l'économie mondiale 1 000 milliards de dollars US en termes de perte de productivité ([Organisation mondiale de la santé](#))

Ce que vous pouvez faire pour aider

En tant que responsable, alors que l'anxiété se manifeste de diverses manières, vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez faire pour aider ? Voici quelques conseils.



Mettez en place des entrevues régulières

Tout(e) responsable peut parfois être intimidé(e) à l'idée de devoir aborder le sujet de la santé mentale. Cependant, vous seriez surpris(e) du nombre des salarié(e)s qui accueilleraient favorablement cette discussion. Les chiffres montrent que 58 % des salarié(e)s sont favorables à ce que leur responsable les interpelle activement sur leur santé mentale. Il est essentiel de leur faire savoir que vous aimeriez savoir comment ils/elles se sentent, tout en leur précisant que cette conversation concerne tous les membres de l'équipe. Ainsi, les problèmes d'anxiété liés aux performances ne seront pas exacerbés et ils/elles ne se sentiront pas isolé(e)s. Essayez de faire en sorte que cette conversation ait lieu régulièrement. Il peut sembler difficile de franchir cette barrière, mais c'est très enrichissant. N'oubliez pas que ce qu'une personne ressent aujourd'hui n'est pas nécessairement ce qu'elle ressentira demain.



2

Faites preuve de compassion

Pour certain(e)s, cela peut sembler un peu cliché, mais de petites doses régulières de compassion peuvent être très efficaces. Jane Dutton, enseignante à la Ross School of Business de l'Université du Michigan et co-auteure de l'ouvrage « *Awakening Compassion at Work* » (éveiller la compassion au travail), affirme que « [la saturation compassionnelle est bien réelle](#) chez de nombreux/ses responsables qui se sont mobilisé(e)s pendant la pandémie pour endosser la responsabilité supplémentaire de prendre soin de leur équipe ». Cependant, elle explique que le fait d'être un(e) responsable compatissant(e) a un double avantage. Être présent(e) pour votre équipe et vos salarié(e)s, et faire preuve de compassion, c'est aussi « donner une meilleure image de soi » et consolider toutes les forces vives.



3

Mettez vos salarié(e)s en contact avec les bonnes ressources

Parfois, vous n'avez pas toutes les réponses, et ce n'est pas dramatique. Cependant, vous pouvez orienter vos salarié(e)s dans la bonne direction et leur indiquer où trouver des solutions et de l'aide. Informez-vous sur les ressources mises à disposition dans votre entreprise par un portail de prestations de soins de santé qui pourrait aborder les problématiques de santé mentale. Par ailleurs, si vous disposez également d'une plateforme axée sur la santé et le bien-être à l'instar de [GO Challenge](#), vous pouvez leur expliquer les avantages apportés par la mise en place de petites habitudes quotidiennes et par la communauté qu'ils/elles peuvent intégrer pour les aider dans cette démarche.



Spécialistes des premiers secours en santé mentale :

Selon des données probantes, [l'anxiété chez les salarié\(e\)s a augmenté de 55 %](#). C'est pourquoi les entreprises auraient tout à gagner à envisager la mise en place de postes de spécialistes des premiers secours en santé mentale. Les entreprises préconisent depuis longtemps, pour les membres de leurs équipes, une formation aux premiers secours en matière de santé physique. Cependant, compte tenu de l'augmentation des problèmes de santé mentale, la création d'une équipe de spécialistes en santé mentale constituerait une réelle avancée pour une entreprise moderne. Il pourrait être bénéfique, pour tous les salarié(e)s, que certain(e)s soient formé(e)s à poser les bonnes questions, à repérer les signes précoces d'anxiété et à constituer un havre de paix accessible, en dehors des responsables et de l'équipe, dans lequel les personnes se sentiraient libres d'aborder tout problème de santé mentale ou de convenir des prochaines étapes à suivre.



Because health is personal™

La santé et le bien-être peuvent jouer un rôle crucial s'agissant de venir à bout de l'anxiété. Le simple fait de participer à un défi ou à un programme de bien-être peut aider votre salarié(e) à se sentir plus fort(e), à améliorer ses relations sociales et à mettre en place des habitudes plus saines. Pourquoi ne pas contacter un membre de notre équipe afin de découvrir comment Personify Health peut vous aider, vous et votre entreprise, à faire face à l'anxiété au travail.

[Contactez-nous](#)

Pour en savoir plus, rendez-vous sur personifyhealth.com/global/fr
Retrouvez-nous sur [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)

