

# Le stress et l'anxiété; quelques pistes pour y faire face!

**Daniel Dufour**

Chef de produits, invalidité et mieux-être  
Desjardins Assurances

7 octobre 2019



# Objectif général

Avoir un aperçu des causes et conséquences reliées au stress et à l'anxiété, expliquer la différence entre le stress et l'anxiété et identifier des moyens pour mieux gérer ces conditions.



# Les absences ne sont que la pointe d'un iceberg

Coûts directs

Coûts indirects



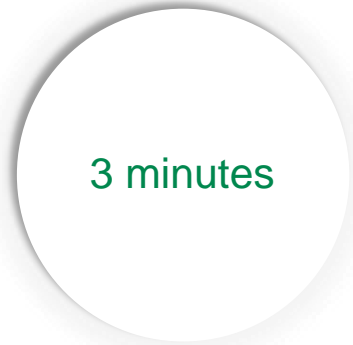
# Le monde d'aujourd'hui... avez-vous l'impression de courir?

- Instantanéité
- Mondialisation
- Réseaux sociaux
- Performer, produire plus avec moins
- On doit constamment se surpasser
- Les interruptions et distractions au travail



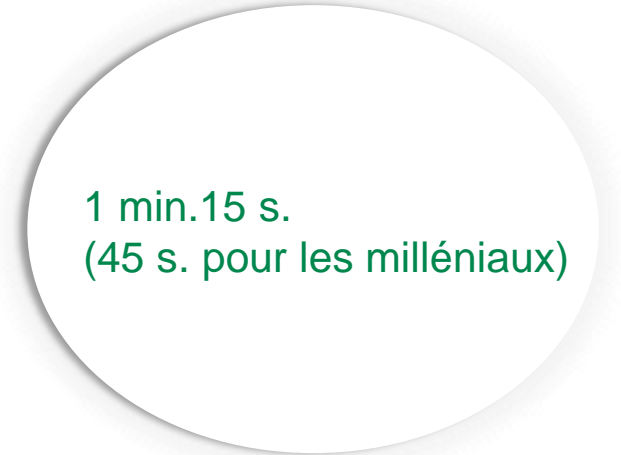
# Les interruptions et notre capacité d'attention

Durée moyenne du temps moyen de concentration ininterrompue sur une tâche



3 minutes

**2004**



1 min. 15 s.  
(45 s. pour les milléniaux)

**2012**



# Stress vs anxiété

- Les 2 termes sont souvent utilisés comme des synonymes
- Similitude au niveau des symptômes
- Toutefois, il y a des différences

# Stress - Définition

Le **stress** est une **réaction normale** de l'organisme à la suite d'une **situation** et qui engendre une série de mécanismes pour réagir à cet événement.



# Le stress → BON ou MAUVAIS ?

Le bon stress est généralement de courte durée et nous aide à faire face à une menace ou accomplir une action, un défi, etc.



Le mauvais stress peut-être de courte ou de longue durée (ex. : sentiment d'impuissance, perte de contrôle, dure longtemps et nous paralyse)



# Anxiété - Définition

L'**anxiété** fait plutôt référence à des **inquiétudes** et des **peurs**, une tendance à **anticiper** ou à **amplifier** des difficultés.



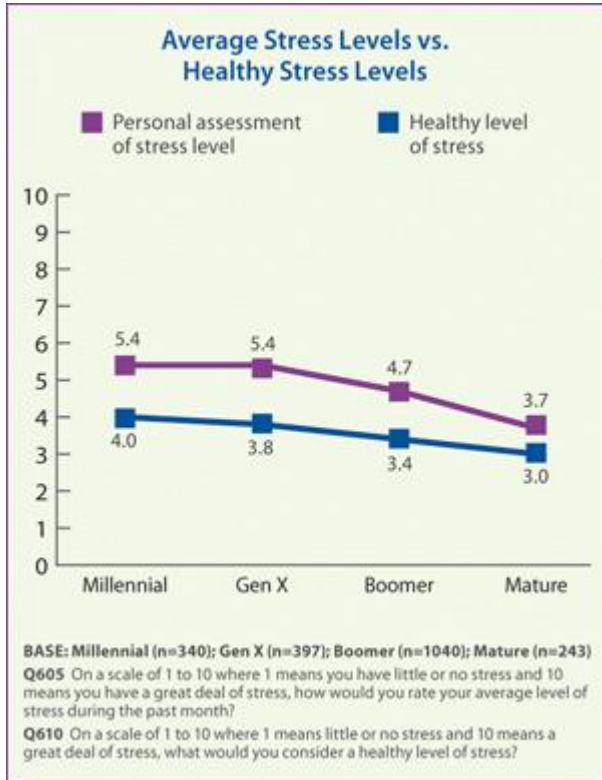
# Anxiété

- **Il est normal d'avoir de l'inquiétude face à certaines situations :**
  - Partir en voyage vers une nouvelle destination
  - Faire l'achat d'une maison
  - Débuter un nouvel emploi
  - Rencontre avec ses beaux-parents pour la première fois
  
- **Par contre, il y a matière à réflexion lorsque l'anxiété ressentie :**
  - Persiste dans le temps et engendre des sensations désagréables, des symptômes physiques ou des émotions qui perturbent les activités de la vie quotidienne

# Exemples de causes possibles

Stress	Anxiété
<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="117 380 440 420">▪ Un accident</li><li data-bbox="117 467 712 507">▪ Une compétition sportive</li><li data-bbox="117 554 454 595">▪ Une maladie</li><li data-bbox="117 642 643 682">▪ Le décès d'un proche</li><li data-bbox="117 729 765 769">▪ Une menace pour notre vie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="967 380 1613 420">▪ Préoccupations financières</li><li data-bbox="967 467 1539 507">▪ Difficultés relationnelles</li><li data-bbox="967 554 1439 595">▪ Un examen à venir</li><li data-bbox="967 642 1740 682">▪ Un changement à venir au travail</li><li data-bbox="967 729 1348 769">▪ Les araignées!</li></ul>

# Le stress selon les générations

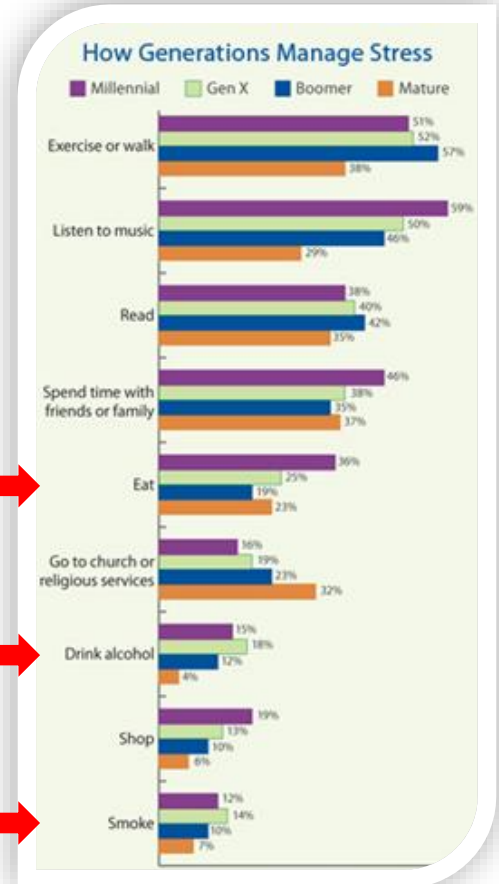


## Sources de stress selon les générations

**Milléniaux et X :**  
Travail, argent, stabilité d'emploi

**Boomers et matures :**  
Problèmes de santé affectant leur famille ou eux-mêmes

- Le stress au travail :**
- 76 % pour les milléniaux
  - 65 % pour les X
  - 62 % pour les Boomers
  - 39 % pour les matures

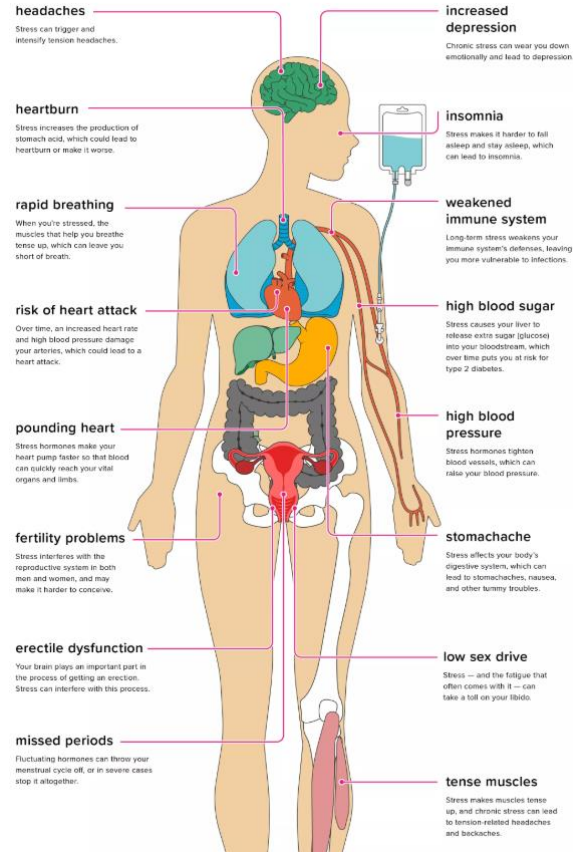


# La recette du stress

## *Ingrédients*

C	<i>Contrôle faible</i>
I	<i>Imprévisibilité</i>
N	<i>Nouveauté</i>
É	<i>Égo menacé</i>

# Comment le stress peut affecter votre corps



# 3 facteurs qui influenceront notre réaction au stress

- 1) Intensité
- 2) Durée de l'exposition
- 3) Répétition



# Troubles anxieux



**11,6 %**

Des canadiens déclarent être atteint d'un trouble anxieux ou de l'humeur

**93 %**

Ont mentionné prendre ou avoir pris des médicaments

**20 %**

Ont eu de l'aide au niveau psychologique



# L'anxiété chez les jeunes au secondaire

- **17,3 % ont un trouble anxieux**
  - 11,8 % chez les garçons
  - 22,9 % chez les filles
- **3,6 % prennent de la médication pour l'anxiété ou la dépression**

Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 – Tome 2

Tableau 4.8  
Certains troubles de santé mentale confirmés par un médecin ou un spécialiste de la santé selon le sexe et le niveau scolaire, élèves du secondaire, Québec, 2016-2017

	Troubles anxieux	Dépression	Troubles alimentaires	TDAH <sup>1</sup>
	%			
<b>Total</b>	<b>17,2</b>	<b>5,9</b>	<b>2,2</b>	<b>23,0</b>
<b>Sexe</b>				
Garçons	11,8 <sup>a</sup>	4,1 <sup>a</sup>	1,0 <sup>a</sup>	27,4 <sup>a</sup>
Filles	22,9 <sup>a</sup>	7,7 <sup>a</sup>	3,4 <sup>a</sup>	18,4 <sup>a</sup>
<b>Niveau scolaire</b>				
1 <sup>er</sup> secondaire	13,4 <sup>a,b,c,d</sup>	3,9 <sup>a,b,c,d</sup>	2,0 <sup>a</sup>	21,4 <sup>a,b</sup>
2 <sup>e</sup> secondaire	16,8 <sup>a,b</sup>	5,3 <sup>a,b</sup>	2,1	25,4 <sup>a,c</sup>
3 <sup>e</sup> secondaire	18,1 <sup>b</sup>	6,4 <sup>b</sup>	2,8 <sup>a,b</sup>	24,5 <sup>b,d</sup>
4 <sup>e</sup> secondaire	19,6 <sup>c,a</sup>	7,2 <sup>c,a</sup>	2,3	23,0 <sup>a</sup>
5 <sup>e</sup> secondaire	18,8 <sup>d</sup>	6,8 <sup>d</sup>	1,8 <sup>b</sup>	20,2 <sup>c,d</sup>
<b>Garçons</b>				
1 <sup>er</sup> secondaire	11,3	2,9 <sup>a,b</sup>	1,4 <sup>a</sup>	26,2
2 <sup>e</sup> secondaire	11,2	3,7	1,0 <sup>a</sup>	29,7 <sup>a</sup>
3 <sup>e</sup> secondaire	11,4	4,2	1,5 <sup>a,c,d</sup>	28,1 <sup>a</sup>
4 <sup>e</sup> secondaire	12,9	5,1 <sup>a</sup>	0,6 <sup>a</sup>	27,7
5 <sup>e</sup> secondaire	12,2	4,6 <sup>b</sup>	0,6 <sup>b</sup>	24,7 <sup>a,b</sup>
<b>Filles</b>				
1 <sup>er</sup> secondaire	15,7 <sup>a,b,c,d</sup>	4,9 <sup>a,b,c,d</sup>	2,6 <sup>a,b</sup>	16,3 <sup>a,b</sup>
2 <sup>e</sup> secondaire	22,7 <sup>a,a</sup>	7,0 <sup>a,b</sup>	3,2	20,8 <sup>a,c</sup>
3 <sup>e</sup> secondaire	25,3 <sup>b</sup>	8,8 <sup>b,b</sup>	4,3 <sup>a</sup>	20,5 <sup>b,d</sup>
4 <sup>e</sup> secondaire	26,4 <sup>c,a</sup>	9,3 <sup>c,f</sup>	4,0 <sup>b</sup>	18,3
5 <sup>e</sup> secondaire	25,0 <sup>d</sup>	8,9 <sup>d</sup>	3,0	15,9 <sup>c,d</sup>

<sup>a</sup> Coefficient de variation entre 15% et 25%, interpréter avec prudence.  
a,b,c,d,e,f: Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,01.  
1. Trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité.  
Source: Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017.

Tableau 4.15  
Prise de médicaments prescrits relativement à l'anxiété, à la dépression ou pour se calmer et se concentrer au cours des 2 dernières semaines selon le sexe et le niveau scolaire, élèves du secondaire, Québec, 2016-2017

	Médicaments Anxiété ou dépression	Médicaments Se calmer ou se concentrer
	%	
<b>Total</b>	<b>3,6</b>	<b>14,6</b>
<b>Sexe</b>		
Garçons	3,1 <sup>a</sup>	18,5 <sup>a</sup>
Filles	4,2 <sup>a</sup>	11,0 <sup>a</sup>
<b>Niveau scolaire</b>		
1 <sup>er</sup> secondaire	3,4	15,8 <sup>a,b</sup>
2 <sup>e</sup> secondaire	3,5	17,2 <sup>c,d,e</sup>
3 <sup>e</sup> secondaire	3,5	15,1 <sup>c,f</sup>
4 <sup>e</sup> secondaire	3,9	13,9 <sup>a,d,g</sup>
5 <sup>e</sup> secondaire	4,1	11,4 <sup>b,e,f,g</sup>
<b>Garçons</b>		
1 <sup>er</sup> secondaire	3,6	20,3 <sup>a,b</sup>
2 <sup>e</sup> secondaire	3,3	21,6 <sup>c,d,e</sup>
3 <sup>e</sup> secondaire	2,8	18,5 <sup>c,f</sup>
4 <sup>e</sup> secondaire	2,8	16,9 <sup>a,d,g</sup>
5 <sup>e</sup> secondaire	2,8	13,8 <sup>b,e,f,g</sup>
<b>Filles</b>		
1 <sup>er</sup> secondaire	3,1 <sup>a,b</sup>	10,9
2 <sup>e</sup> secondaire	3,7 <sup>c</sup>	12,6 <sup>a</sup>
3 <sup>e</sup> secondaire	4,3	11,4 <sup>b</sup>
4 <sup>e</sup> secondaire	4,9 <sup>a</sup>	10,8
5 <sup>e</sup> secondaire	5,3 <sup>b,c</sup>	9,2 <sup>a,b</sup>

a,b,c,d,e,f,g: Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,01.

Source: Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017.

# Stress et anxiété - Conséquences pour l'employé

- Baisse de l'estime de soi
- Impacts au niveau familial
- Développement d'un problème de santé
- Consommation de médicaments
- Abus de substances
- Consultation de professionnels de la santé
- Absentéisme, présentéisme
- Insatisfaction au travail
- Diminution du rendement
- Problèmes de sommeil
- Épuisement professionnel
- Risque de suicide

# Stress et anxiété - Que peut faire l'employé?

## ■ Prendre soin de sa santé

- Faire de l'exercice physique sur une base régulière
- Dormir suffisamment
- Planifier des activités de détente et gérer son stress
- Avoir une alimentation saine
- Adopter un style de vie équilibrée
- Développer et maintenir un bon réseau de soutien social
- Participer aux initiatives santé mieux-être offertes par son employeur et/ou son assureur

## ■ Mais il y a des limites, en cas de besoin, ne pas hésiter à :

- Consulter un médecin
- Adhérer aux traitements recommandés
- Contacter le programme d'aide aux employés ou autre programme d'aide disponible
- Utiliser les remboursements possibles à même son régime d'assurance collective

# Stress et anxiété - Conséquences pour l'entreprise

- Absentéisme
- Présentéisme
- Diminution de la rétention
- Roulement de personnel
- Baisse de productivité
- Diminution de l'indice de mobilisation et de bien-être au travail
- Coûts directs (invalidité, frais médicaux)
- Coûts indirects (climat de travail, salaires, formation des remplaçants, heures supplémentaires, insatisfaction au travail)

# Stress et anxiété - Que peut faire l'entreprise?

- Être sensibilisée aux **conséquences du stress** pour ses employés et la **performance de l'entreprise**
- Développer une **culture de santé globale, physique, mentale et financière**
- Obtenir **l'engagement de la haute direction**
- Avoir une **politique de santé mieux-être** et des **pratiques intégrées**
- Mettre en place **des initiatives santé** en lien avec les **besoins** identifiés
- Utiliser les **outils et ressources disponibles** auprès de son assureur ou son consultant pour le soutenir dans ses initiatives favorisant la santé et le mieux-être
- Adopter des **pratiques organisationnelles** qui favorisent l'engagement et la mobilisation

# Agir sur les causes, pas seulement les conséquences!



# Au-delà de la santé des employés

## Pratiques organisationnelles



# Les pratiques organisationnelles

La gestion des ressources humaines? Est-ce la clé?

« Cessons de faire de la gestion des ressources humaines et pratiquons une gestion plus humaine des ressources »

Jean-Pierre Brun



# L'importance de s'intéresser à la santé de nos gens



Les employés:

- Un atout pour se différencier de la concurrence
- Performance de votre entreprise
- Innovation



# Être à l'écoute des besoins des employés

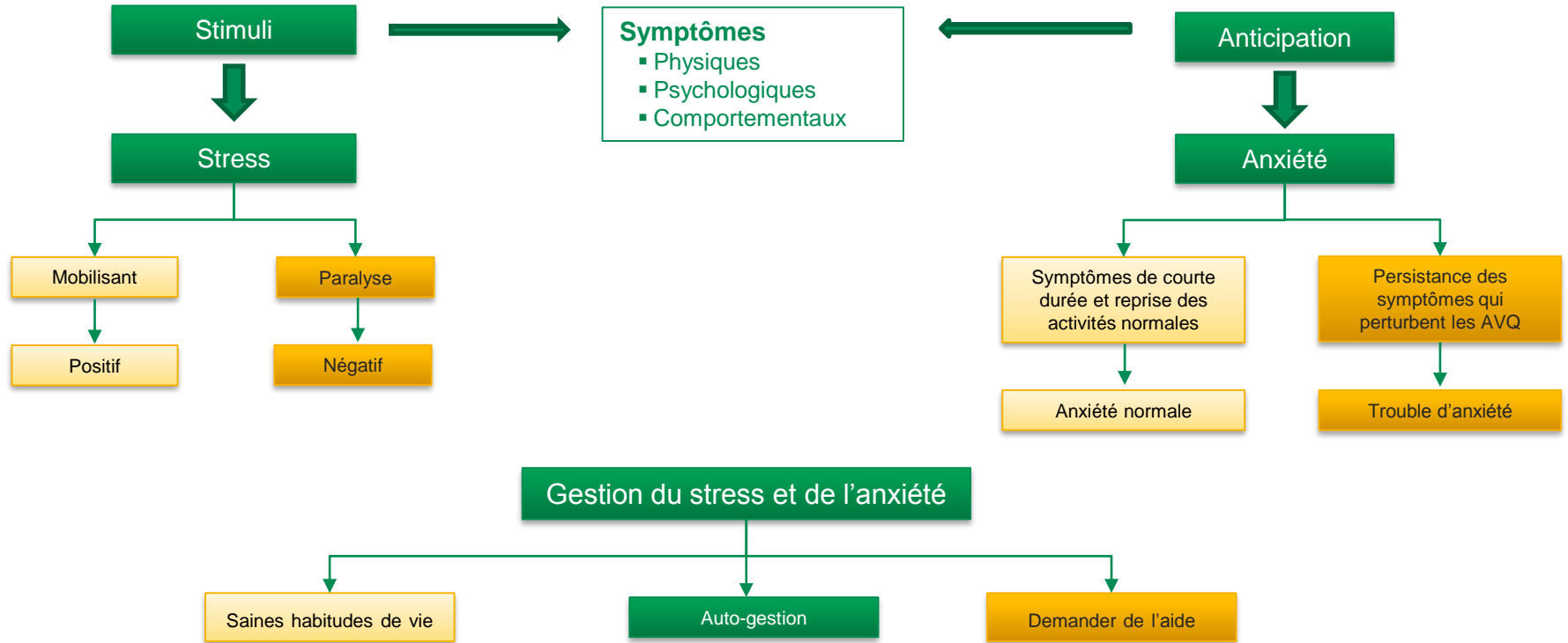
- Rencontres formelles et informelles
- Sondages de mobilisation



# Outils et ressources disponibles pour l'employeur

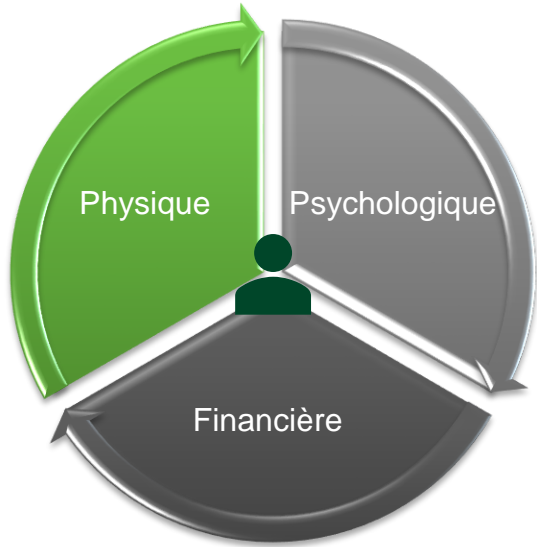
- Équipe santé mieux-être de l'assureur ou de son consultant
- Programme d'aide aux gestionnaires
- Programme d'aide aux employés ou de coaching santé
- Plateforme santé mieux-être
- Questionnaire d'évaluation des facteurs de risques auprès des employés avec un rapport organisationnel pour l'employeur
- Activités de promotion de la santé en entreprise
- Programmes de prévention des invalidités

# Synthèse : stress et anxiété



# Conclusion : une approche globale et intégrée!

## La santé...





# Questions?



# Références

- Plateforme *À votre santé 360°* de Desjardins et Novus Santé
- Centre d'études sur le stress humain
- *Anxiété, sois mon invitée*, 2018, Johanne Lévesque, Ph.D. et Sylvain Guimond, Ph.D.
- Commission de la santé mentale du Canada
- La santé psychologique au travail... de la définition du problème aux solutions, fascicules 1 à 3, Jean-Pierre Brun (2003)
- Les sept pièces manquantes du management – Jean-Pierre Brun (2008)
- Groupe Entreprises en santé
- IRSST, Santé mentale au travail, Rapport R-807, 2014
- Portail Santé mieux-être - Québec
- Santé Canada et Statistique Canada
- American Psychology Association
- American Institute of Stress