

L'Hebdo

Paru le 13 Août 2009, par Marie Maurisse

CRISE, COMMENT SURVIVRE AU STRESS

MESURER

www.stressnostress.ch Créé par la Suva, principal organisme responsable de l'assurance-accidents, ce site permet d'évaluer son niveau de stress – cliquer sur «check-list».

www.meteostress.com Site payant mais ludique, qui permet d'établir sa «météo intérieure» au quotidien, ainsi qu'un «plan d'action» pour faire diminuer sa tension nerveuse.

www.swissburnout.ch Un test développé par l'Université de Hambourg est en ligne pour estimer sa sensibilité au burn out.

www.noburnout.ch Lancé il y a peu par Catherine Vasey, une spécialiste romande du burn out, il sert à évaluer ses facteurs de risque.

S'INFORMER

www.inrs.fr En France, l'Institut national de recherche et de sécurité a publié un excellent dossier explicatif sur le stress au travail. Celui-ci est disponible dans la rubrique «Se documenter», en tapant «stress au travail».

www.i-s-t.ch L'Institut universitaire romand de santé au travail peut donner des conseils ou les noms d'interlocuteurs qualifiés. Tel. 021 314 74 21.

SE SOIGNER

Cibler ses facteurs de stress au travail. Objectifs irréalisables? Cahier des charges flou? Horaires changeants?

Avoir une activité physique régulière, si possible en extérieur.

Améliorer son organisation au travail et faire une vraie rupture entre vie professionnelle et vie privée (ne pas consulter ses e-mails depuis chez soi, par exemple).

Consulter un spécialiste si les symptômes persistent.