

## Cadres au quotidien

# Tester son stress en ligne

Par : Marie-Nadine Eltchaninoff le Mardi 16 décembre 2008



(Photo :  
Scott Maxwell/fotolia.com)

**Le stress au travail est l'un des risques psycho-sociaux majeurs. Deux professionnelles de santé ont lancé le site Meteostress, pour aider les cadres à identifier leur stress et le gérer au mieux.**

Une personne sur quatre souffre de stress tous les jours ou presque, selon une étude d'[Ipsos](#) de juillet 2008. Sans trop de surprise, les personnes les plus touchées sont les femmes, les salariés du privé, les citadins, dans une tranche d'âge de 35 à 54 ans. L'étude a été réalisée à l'occasion du lancement de [Météostress](#), un site fondé par deux professionnelles de la santé, Florence Bénichoux, médecin et ex-cadre d'une grande agence de com dans le domaine de la santé, et Nicole Dutheil, ostéopathe. et destiné à aider les salariés à réduire leur stress.

## Identifier son stress

Si un stress ponctuel est une réaction saine de l'organisme qui mobilise son énergie pour affronter un événement donné, en revanche quand il est chronique il devient toxique. « D'après les témoignages des médecins du travail que nous avons rencontrés, environ 1/3 des salariés de grandes entreprises prendraient des anti-dépresseurs pour tenir le coup, » note Florence Bénichoux. Aussi est-il important d'identifier son stress et de tenter de le traiter, pour éviter des risques de santé plus graves, les accidents cardio-vasculaires, les dépressions, les burn out ou les suicides.

## Un coaching quotidien

Le site, à l'instar de sites anglo-saxons pour les diabétiques, propose de tester chaque jour son niveau de pression. L'internaute alimente son espace confidentiel avec des informations sur sa forme physique ou son moral, ses sujets d'anxiété, remplit un agenda avec les événements professionnels ou personnels les plus anxiogènes, et bénéficie d'un coaching quotidien. Il peut aussi apprendre à mieux se connaître grâce à des tests de personnalité, pour choisir les solutions les plus adaptées à son profil.

## Une prise en charge par l'entreprise

Pour les particuliers, l'abonnement au site est de 10,75 euros par mois, mais l'entreprise peut aussi décider d'y abonner ses salariés. « Beaucoup d'entreprises du secteur automobile, de la banque ou des assurances nous ont réservé un accueil très favorable, explique Florence Bénichoux. Certaines comme Axa, Total ou la Fnac sont en avance sur la prévention et la gestion du stress. »

## Une prévention collective

Cette approche individuelle n'exclue évidemment pas une démarche de prévention collective au sein de l'entreprise, avec une éventuelle remise en question des modes de management et d'organisation. Les partenaires sociaux de leur côté ont signé le 24 novembre un accord sur le stress au travail, déclinaison en droit français de l'accord cadre européen de 2004. L'objectif en est « d'augmenter la prise de conscience et la compréhension du stress au travail, par les employeurs, les salariés et leurs représentants. »