



## CONJOINT(E)S D'ARTISAN ET STRESS AU TRAVAIL

Souvent qualifié de « mal du siècle » le stress touche aussi les conjoint(e)s d'artisan, qui concilient gestion de l'entreprise et équilibre familial. Il ne faut pas négliger l'impact du stress sur la vie professionnelle et personnelle et agir le plus tôt possible pour en limiter les conséquences.

## LE STRESS C'EST QUOI ?

**LE STRESS EST UN PHÉNOMÈNE NATUREL QUI EST RESSENTI LORSQU'UN DÉSÉQUILIBRE SE CRÉE ENTRE LES CONTRAINTES AUXQUELLES ON EST SOUMIS ET LES RESSOURCES DONT NOUS DISPOSONS POUR Y FAIRE FACE.**

*Exemples de situations de stress pour un(e) conjoint(e) d'artisan du BTP :*

- Devoir répondre à un client désagréable
- Devoir gérer un accident du travail
- Devoir garder son enfant malade le jour des payes
- Devoir gérer les difficultés de trésorerie
- Habiter sur le lieu de l'entreprise et ne pas arriver à « déconnecter » des responsabilités professionnelles
- Devoir gérer une panne informatique...



**Les facteurs de stress pour un(e) conjoint(e) d'artisan sont très divers :**

- Poids de l'administratif
- Répercussions du stress du chef d'entreprise
- Sentiment d'insécurité vis-à-vis de l'avenir de l'entreprise
- Répercussions de la vie de l'entreprise sur la vie privée
- Poids des responsabilités familiales et professionnelles
- Interruptions intempestives dans son travail
- Pression de délais...



### BON À SAVOIR

On distingue le stress « aigu » (situation de stress ponctuel qui disparaît rapidement une fois terminée) et le stress « chronique » (situation de stress qui s'installe dans la durée). C'est le stress chronique qui a des effets néfastes sur la santé.

# ÉTÉS-VOUS STRESSÉ(E) ?

**POUR POUVOIR AGIR ET GERER SON STRESS, IL EST ESSENTIEL DE LE RECONNAITRE ET DE L'ACCEPTER. LE STRESS SE MANIFESTE DE DIFFERENTES FAÇONS EN FONCTION DES SITUATIONS ET DES INDIVIDUS. APPRENEZ À DECODER LES SIGNES DE STRESS POUR EN PRENDRE CONSCIENCE.**

## **Manifestations physiques**

Maux de tête, maux de ventre, douleurs musculaires et articulaires, palpitations, vertiges, épuisement...

## **Manifestations psychologiques**

Peur, angoisse, anxiété, pensées intrusives, ruminations, perte de motivation ou d'intérêt, sentiment d'inefficacité, d'impuissance ou d'insécurité, tristesse, culpabilité, colère, difficultés de concentration, erreurs, oublis...

## **Manifestations comportementales**

Nervosité, irritabilité, agressivité, impulsivité, agitation ou, à l'inverse, activité ralentie, renfermement sur soi, insomnies, cauchemars, réveils nocturnes, transformation du caractère, perte ou augmentation de l'appétit, comportements addictifs (alcool, drogues, médicaments)...



## QUAND LE STRESS REND MALADE

**LORSQUE LE STRESS S'INSTALLE ET DEVIENT CHRONIQUE, IL PEUT AVOIR DES CONSEQUENCES MULTIPLES, NOTAMMENT SUR VOTRE SANTE.**

Des symptômes peuvent apparaître plus ou moins rapidement en fonction de l'intensité de la situation et des individus. Ainsi, le stress peut être à l'origine de douleurs, maux de tête, troubles digestifs, problèmes cutanés, insomnies... Il affecterait également les capacités immunitaires et favoriserait certaines pathologies comme les maladies cardiovasculaires, les troubles musculo-squelettiques, les maladies respiratoires, le diabète ou encore le cancer.



### BON À SAVOIR

Le « Burn out », signifiant « se consumer de l'intérieur », correspond à un épuisement professionnel lié à un stress chronique important. Il se caractérise par un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail (fort sentiment d'échec).

D'un point de vue psychologique, le stress peut causer de l'anxiété, des angoisses (crises de panique, phobies...) et dans les cas plus graves, une dépression ou un « burn out ».

### ... et des conséquences bien plus larges !

Le stress affecte les performances au travail (difficultés de concentration, trous de mémoire...) et a un impact sur l'entourage (salariés, famille, amis...) du fait d'un état émotionnel changeant (irritabilité, renfermement...).

**Lutter contre le stress au travail c'est donc limiter les effets sur soi, sur les autres et sur l'entreprise en elle-même.**

## AGIR POUR LIMITER MON STRESS

**IL N'EXISTE MALHEUREUSEMENT PAS DE RECETTE MIRACLE CONTRE LE STRESS CAR CHAQUE SITUATION ET CHAQUE PERSONNE SONT DIFFÉRENTES. VOUS POUVEZ NEANMOINS LE LIMITER EN FAISANT LE POINT SUR LES CAUSES DE VOTRE STRESS ET EN METTANT EN PLACE DES CHOSSES SIMPLES.**

### S'entourer et demander de l'aide



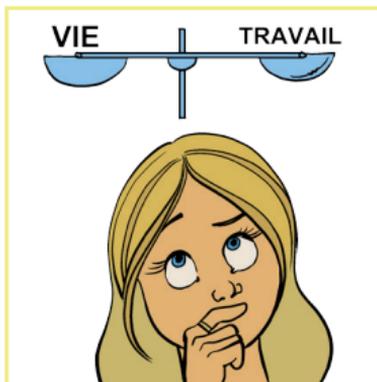
Ex : En cas de difficultés parlez-en et trouvez du soutien auprès de votre entourage (famille, amis, réseau professionnel...) ou demandez conseil.

### S'organiser et se fixer des objectifs atteignables



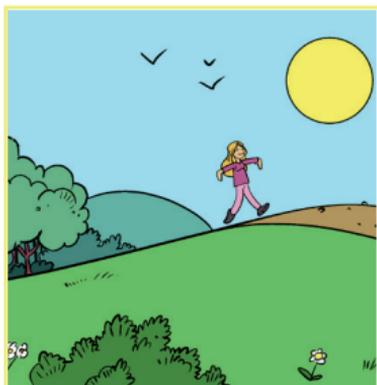
Ex : Au quotidien organisez au mieux votre activité, ne vous fixez pas d'objectifs trop élevés (mal définis ou trop difficiles les objectifs génèrent du stress et de la peur), accordez-vous des temps de pause au cours de la journée de travail...

## Trouver le bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle



Ex : Ne vous laissez pas envahir par votre travail, fixez-vous des limites (éteindre votre téléphone, ne pas trop parler travail dans votre sphère privée...), accordez plus de temps aux loisirs et sorties...

## S'accorder du temps pour soi, se faire plaisir



Ex : Identifiez les activités qui vous font du bien (marche, yoga, lecture...) et planifiez les aussi régulièrement que possible ! Ces tête-à-tête avec vous-même sont essentiels pour prendre du recul, s'évader, lâcher prise et se retrouver.

## Etre bienveillant avec soi même

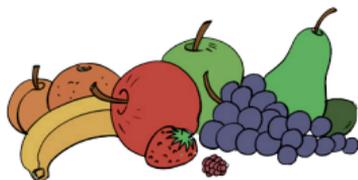


Ex : Autorisez-vous à ne pas être parfaite (le perfectionnisme génère insatisfaction, pression et stress). Acceptez de ne pas tout contrôler et apprenez à être à l'écoute de vos propres limites.

## L'HYGIENE DE VIE, ÇA COMPTE !

**IL NE FAUT PAS SOUS-ESTIMER L'HYGIENE DE VIE. EN EFFET, ELLE PERMET DE MIEUX GERER SON STRESS EN LIMITANT LES EFFETS SUR LA SANTE.**

- Surveillez votre alimentation et équilibrez-la autant que possible. Accordez-vous une vraie pause déjeuner et ne faites pas d'autres choses en même temps.
- Accordez-vous un temps de sommeil suffisant et adapté à vos besoins, et couchez-vous à heures régulières. Au besoin, faites une courte sieste lorsque cela est possible.
- Limitez votre consommation de café, d'alcool et de tabac.
- Pratiquez une activité physique régulière pour vous libérer des tensions.
- En cas de situation de stress, ralentissez votre respiration :
  - Trouvez un endroit isolé au calme.
  - Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur l'abdomen.
  - Expirez par la bouche et faites sortir un maximum d'air (le ventre doit se « dégonfler »).
  - Inspirez doucement par le nez en gonflant le ventre.



### BON À SAVOIR

...et aussi :

- Prenez du recul lorsque vous faites face à une situation stressante pour mieux la gérer
- Concentrez-vous sur les solutions plutôt que sur les problèmes

EN SAVOIR PLUS



IRIS-ST  
2 RUE BÉRANGER  
75003 PARIS

IRIS-ST, pôle prévention des artisans du BTP  
[www.iris-st.org](http://www.iris-st.org)

Avec le soutien de la DGE et de la CNAMTS.

**RETROUVEZ LES MÉMOS DE L'IRIS-ST  
SUR L'APPLICATION « LES MÉMOS » :**



**IRIS<sup>ST</sup>**  
Artisan de votre sécurité

Rédigé par l'IRIS-ST en collaboration avec la CNFA de la CAPEB.  
©IRIS-ST 2016 – Tous droits réservés – Edition N°1