



LILITH PROJECT

Stress professionnel: mieux l'évaluer pour mieux réagir

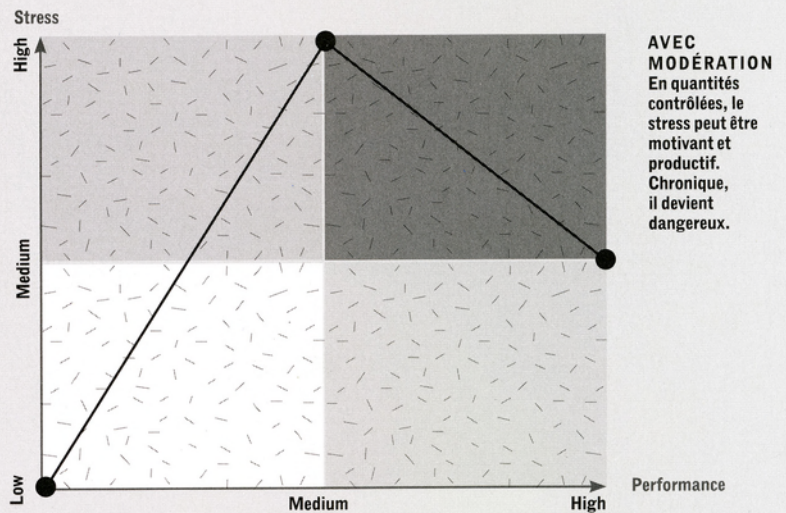
◆ **Stress Quotient™** est un nouvel outil RH qui permet d'analyser les sources et l'impact du stress en entreprise.

◆ **Distributeur exclusif des solutions TTI Success Insights au Luxembourg, Lilith Project y déploie ce nouvel outil depuis début 2016.**

De plus en plus courant à notre époque et dans notre culture professionnelle, le stress est malheureusement devenu un sujet central dans les problématiques RH. Le stress professionnel, lié à des tensions perçues sur le lieu de travail, a des conséquences directes sur le bien-être et la motivation des collaborateurs, les affectant à la fois sur le plan physique comme émotionnel, et entraîne généralement une baisse de productivité collective pouvant nuire au bon fonctionnement de l'entreprise. Les symptômes d'un stress chronique ou, plus grave encore, d'un burn out, peuvent être à la fois physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux. Ils se traduisent par un manque d'énergie, une irritabilité accrue, des troubles de la concentration et de la mémoire, mais également par des problèmes d'appétence et de sommeil. Face à ce mal-être susceptible de toucher un individu isolé ou l'ensemble d'une équipe, un nouvel outil développé par TTI Success Insights - distribué exclusivement par Lilith Project sur le territoire luxembourgeois - entend bien apporter des éléments de réponse concrets aux entreprises. L'objectif: qu'elles puissent intervenir face aux potentiels dysfonctionnements et sources de tension internes en vue d'améliorer la qualité de vie de leurs collaborateurs et de maintenir la productivité de leurs équipes.

Sept facteurs de stress à évaluer

Proposé depuis début 2016 au Luxembourg, l'outil Stress Quotient™ identifie sept facteurs de stress différents au sein d'une organisation et vise à mesurer l'intensité du stress ressenti par les individus pour chacune de ces sources, avant la mise en place d'un plan d'intervention adapté. Il s'agit alors pour les participants de se référer à leurs conditions de travail et d'évaluer en toute sincérité leur niveau de stress lié aux exigences de leur poste, à l'équilibre entre efforts et récompenses, au manque de contrôle, au changement organisationnel, au manager, au manque de soutien social et enfin à la sécurité de l'emploi. Le rapport du



Stress Quotient™ révèle alors, à titre individuel ou de manière anonyme dans le cas d'une évaluation d'un groupe, à quel point une charge de travail excessive (ou à l'inverse, une sous-charge de travail), des tâches complexes à réaliser, la pression des délais, un manque d'estime et de feedback de la hiérarchie, un manque d'autonomie, d'esprit d'équipe, d'équité dans les traitements, une absence de promotion, une restructuration, un changement de stratégie, la mise en place de nouvelles procédures, la pression d'un supérieur ou encore la peur de perdre son emploi peuvent être sources de stress pour les collaborateurs.

Stress ou défi ?

Souvent, le concept de stress au travail est confondu avec celui de défi, mais ces termes ne sont pas synonymes. Le défi a un effet énergisant, psychologiquement et physiquement. C'est une motivation pour acquérir de nouvelles compétences en vue d'atteindre un niveau d'excellence. Lorsqu'on relève un défi avec succès, on se sent

dynamisé et satisfait. Le défi constitue donc un élément important de la santé et de la productivité au travail. Alors que ce « bon » stress, motivant et productif dans des quantités modérées, nous aide à relever les défis professionnels qui s'imposent à nous au quotidien, le stress chronique se définit quant à lui comme une réponse physique et émotionnelle préjudiciable qui se produit lorsque les exigences du poste ne correspondent pas aux capacités, aux ressources ou aux besoins de l'individu,

et entraînent une dégradation de son état de santé. Mais où se situe alors la limite ? Chacun ayant une capacité différente à gérer son stress, cette limite n'est pas la même pour tous. Le Stress Quotient™ permet de la définir. Une fois l'évaluation complétée, Lilith Project transmet à l'entreprise les résultats sous forme d'un rapport (individuel ou collectif en fonction de l'option choisie) dans lequel effets positifs et négatifs du stress s'opposent l'un à l'autre. Un résumé des indices de stress (un système de points renforcé

« L'évaluation individuelle permet de prévenir les risques de burn out. »

Christiane Hoffmann,
CEO de Lilith Project

Christiane Hoffmann dirige Liliith Project, distributeur certifié par TTI Success Insights pour le Grand-Duché.



visuellement par des infographies) permet alors de repérer facilement les générateurs de stress les plus alarmants et sur lesquels il est recommandé d'intervenir en priorité.

Revenir à un environnement sain

Un environnement de travail sain est celui dans lequel les pressions sur les employés sont adaptées à leurs capacités et à leurs ressources ainsi qu'au niveau de contrôle qu'ils ont sur leur travail et au soutien dont ils bénéficient. À partir des résultats fournis par le Stress Quotient™, les responsables des ressources humaines disposent d'éléments précis pour mettre en œuvre un plan d'action adapté en vue de rétablir les conditions de travail les plus saines possibles dans leur

75%

des employés indiquent avoir vécu au moins un symptôme de stress persistant au cours du dernier mois.

43%

indiquent que le stress professionnel les a tenus en éveil durant plusieurs nuits au cours du dernier mois.

entreprise. Avec un tel outil, Liliith Project vise à fournir des solutions en ressources humaines novatrices qui peuvent s'appliquer avantageusement aux entreprises et institutions de tous les secteurs, que ce soit dans le monde de la finance, des services, de la production et de la fonction publique ainsi que les institutions internationales. ♦

EN RÉSUMÉ

Stress Quotient™ est une solution RH permettant d'identifier les sources de stress au sein d'une entreprise et d'en mesurer l'intensité auprès des collaborateurs. Un nouvel outil développé par TTI Success Insights et proposé par Liliith Project au Luxembourg, qui vise à prévenir les risques de burn out et à maintenir la productivité. L'outil propose une évaluation à deux niveaux, personnel et organisationnel.



60%

Le stress non diagnostiqué cause 60 % de tous les maux et maladies.



300 milliards

C'est, en dollars, l'estimation du coût du «stress» pour les entreprises en termes de perte de productivité et en frais médicaux aux États-Unis chaque année.



3 patients sur 4

se rendent chez le médecin pour des symptômes liés au stress.

Source: Stress in America report, American association of psychology, APA 2015



Le rapport pointe les différentes sources de stress d'un individu ou d'un groupe au sein de votre organisation et en décrit les effets négatifs et positifs. Une base indispensable pour mettre en œuvre un plan d'action efficace.

Save the date

Liliith Project organise une présentation de l'outil Stress Quotient™ le vendredi 4 mars 2016 de 9h00 à 10h30 au House 17. Le workshop sera animé en français par le psychologue Charles Benoy. Inscriptions : mail@lilith.lu