

# «La gestion du stress est la priorité»

**Cathrine Mathey**, psychologue du travail FSP et directrice du bureau Expertise RH à Sion nous donne son avis.

**«Je constate que les personnes actives, dans notre pays, sont souvent à la limite. Travail, famille, activités sportives ou associatives, etc., tout cela constitue une charge conséquente. Un seul grain dans les rouages et tout est désorganisé. Par ailleurs, la part de troubles psychiques affectant les jeunes est quand même assez élevée.»**

Et l'entreprise là-dedans ?

«L'entreprise n'est pas seule responsable de la santé mentale de ses collaborateurs, même si bien sûr elle joue un rôle important.

La priorité, pour l'entreprise, est d'agir sur les solutions, notamment en ce qui concerne les absences répétées et systématiques. L'écoute et la proximité sont essentielles, surtout à une époque où le rapport au travail évolue.

Contact direct et personnel, souci de la personne, paroles fiables, suivi et accompagnement des absences, aménagement organisationnel, tout cela devrait faire partie de la relation.

Pour l'entreprise, la gestion du stress au travail devrait constituer une priorité, à traiter idéalement en amont des difficultés.

Il s'agit de responsabiliser les collaborateurs sur la gestion de leur propre santé et de porter une attention particulière sur les sources de stress au travail afin de tenter de les réduire collectivement.»

