

Gestion du stress collectif

"Une pression partagée et maîtrisée renforce la résilience ; un stress ignoré fragilise l'organisation."



Signes d'un stress collectif maîtrisé

- ✓ Objectifs clairs : Priorités comprises, même en rush.
- ✓ Solidarité active : Entraide spontanée face à la charge.
- ✓ Transparence : Communication honnête sur les enjeux.
- ✓ Rythme régulé : Alternance effort et récupération.
- ✓ Droit à l'erreur : Sécurité psychologique garantie.



Facteurs de stress organisationnel à surveiller

- Surcharge : Flux incessant d'e-mails et réunions stériles.
- Flou décisionnel : Manque de directives en période de changement.
- Impuissance : Objectifs perçus comme irréalisables.
- Désengagement : Cynisme et critiques sur l'avenir.
- Absentéisme : Hausse des micro-arrêts dans l'équipe.



Processus de régulation du stress collectif

1 Diagnostiquer

↪ Faire un point factuel sur les dossiers en cours et les délais.

2 Prioriser

↪ Identifier les tâches qui peuvent être reportées pour libérer de l'espace mental.

3 Soutenir

↪ Augmenter la disponibilité des managers pour répondre aux inquiétudes.

4 Ajuster

↪ Adapter les processus ou redistribuer les ressources pour fluidifier le travail.