

FICHE REGLEMENTATION

LE STRESS AU TRAVAIL

▪ DEFINITION

On parle de stress au travail quand une personne ressent un **déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose** pour y répondre.

Les situations stressantes ont des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises.

▪ PROTECTION DE LA SANTE MENTALE DES SALARIES

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

- Des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail ;
- Des actions d'information et de formation ;
- La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés ;
- L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

L'employeur a l'obligation **d'évaluer l'ensemble des risques** auxquels ses salariés sont exposés au sein de son entreprise. Ce qui inclut les risques psychosociaux notamment le stress car il doit préserver leur santé physique et mentale.

Les résultats sont transcrits dans **le document unique**. Ces résultats permettront de mettre en place un plan d'action afin de réduire les sources de stress.

▪ DROIT A LA DECONNEXION

De nombreuses mesures concernant **la santé et qualité de vie au travail** sont entrées en vigueur le 1er janvier 2017. Parmi celles-ci : le droit à la déconnexion. Autrement dit, **le droit pour les salariés de couper toute communication avec l'entreprise**, via l'**ordinateur** ou le **téléphone**, durant leur période de repos : **soirées, week-ends** ou **congés**.

Textes de référence :

- ✦ **Protection de la santé mentale des travailleurs** : L 4121-1 à 3 et R4121-1 du code du travail
- ✦ **Droit à la déconnexion** : Article L2242-8 du code du Travail