

# Rapport

## Profil e-Stress

Pascal VILA

Test passé le 1 Août 2018 en 15 min 58 sec

## Sommaire

1 - Score	3
2 - Résumé du profil	4
3 - Graphique	5
4 - Les Commentaires	6

## 1 - Score

### Comparaison du score avec la moyenne générale de la population

**Quotient**  
**64**

Ce quotient correspond au score général de stress.

Les résultats indiquent un niveau de stress lié à l'emploi plutôt moyen. La vie professionnelle est bien menée dans son ensemble et les appréhensions sont rapidement surmontées. Avec ce niveau de stress, on peut parfois ne pas se sentir suffisamment maître de la situation et ainsi gérer plus difficilement son stress.

## 2 - Résumé du profil

### Les traits qui se démarquent le plus du profil

**Cette partie présente les sources de stress les plus importantes et quelques conseils pour mieux les gérer.**

#### Source(s) principale(s) de stress et conseils

**9**

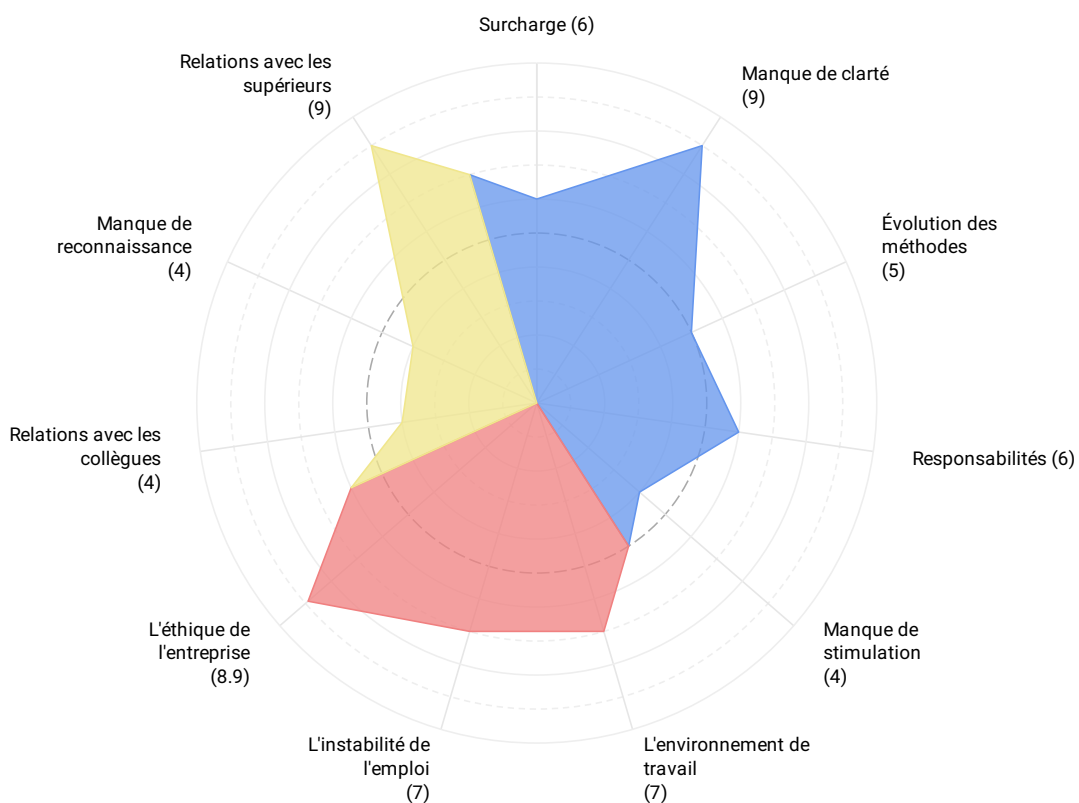
##### **Manque de clarté**

Avoir des missions, des objectifs imprécis ou encore des ordres contradictoires, est pour Pascal VILA une source de stress importante. Le manque de clarté des tâches et des objectifs a généralement pour origine un manque de communication entre les différents membres d'une entreprise. Parfois, face à des tâches complexes, face à des supérieurs qui ne s'expriment pas clairement ou par peur d'avouer que l'on n'a pas compris, beaucoup d'individus n'osent pas exprimer leurs doutes et leurs interrogations.

Afin de pallier à cette gêne, Pascal VILA ne doit pas hésiter à demander des éclaircissements auprès de ses dirigeants s'il considère que cela est nécessaire. Il ne doit pas oublier que s'il n'a pas compris, il se peut qu'il ne soit pas le seul. Il est important de communiquer à ce sujet afin de trouver une solution pour y remédier.

### 3 - Graphique

Résultats par facteur (score sur 10)



● Stress lié aux relations de travail ● Stress lié au contexte de travail ● Stress lié au contenu du travail

## 4 - Les Commentaires

### Interprétation du score pour chaque facteur

#### Stress lié au contenu du travail

##### Surcharge

**Score**  
**6**

Une quantité de travail importante peut représenter pour Pascal VILA un facteur de stress. Même s'il ne se sent pas « écrasé » par son travail, celui-ci peut lui causer quelques désagréments. Il peut se sentir inquiet à l'idée de gérer des tâches de dernière minute ou plusieurs projets en même temps. Confronté à ces situations, il lui arrive de se sentir tendu et de faire quelques heures supplémentaires. Néanmoins, il doit veiller à ce que cela reste occasionnel car l'idée que sa charge de travail puisse prendre le pas sur sa vie privée reste une crainte.

##### 📌 Définition

Le stress généré par la surcharge de travail a pour origine la crainte de ne pas être en mesure de gérer la quantité de travail à effectuer. Dans ce cas, le salarié estime avoir trop de tâches à traiter simultanément, pas assez de temps pour effectuer son travail correctement ou encore que sa vie professionnelle empiète sur sa vie privée.

##### Manque de clarté

**Score**  
**9**

Pascal VILA est très stressé par le manque de clarté de ses tâches et objectifs. Il considère que les rôles de chacun devraient être revus et davantage explicités. Lorsque des missions lui sont confiées, il ne sait pas par où commencer car ses objectifs ne sont pas clairs et les informations qui circulent ne sont pas suffisantes ou prêtent à confusion. Ne sachant où aller, il a du mal à s'organiser et à avancer.

##### 📌 Définition

Ce facteur de stress a pour origine les imprécisions quant aux missions confiées. Face à des ordres jugés contradictoires ou à des objectifs imprécis, mal définis, l'individu s'interroge sur ce que l'on attend de lui et sur la manière de mener à bien ses missions.

##### Évolution des méthodes

**Score**  
**5**

Pascal VILA est moyennement stressé à l'idée de revoir sa façon de travailler. Pour lui les nouvelles méthodes sont appréciables si leur utilisation reste occasionnelle et tant que cela ne modifie pas complètement ses repères. Il a peur de ne pas réussir à s'adapter suffisamment vite. Il essaye donc de faire au mieux mais ses doutes peuvent être source de stress.

##### 📌 Définition

Ce facteur de stress a pour origine une évolution trop rapide des méthodes de travail (utilisation de nouvelles technologies, de nouveaux logiciels informatiques etc.). L'individu se sent dépassé par ces évolutions et ne sait comment y faire face.

## Responsabilités

**Score**  
**6**

Il arrive à Pascal VILA d'être stressé par ses responsabilités actuelles. Exposer son point de vue lors d'une réunion importante ou mener un groupe vers la réalisation d'un objectif peut le rendre quelque peu anxieux. Confronté à ce type de situation il ne cherchera pas à « fuir » ; il tâche de se préparer au mieux même si cela peut être source d'appréhension.

### 🔍 Définition

Ce facteur a pour origine la crainte d'être confronté à davantage de responsabilités au travail. Ainsi, face à cet agent stressant, l'employé est anxieux à l'idée d'être sans cesse en avant, d'avoir plus de responsabilités par rapport à l'équipe ou plus de décisions importantes à prendre.

## Manque de stimulation

**Score**  
**4**

Pascal VILA trouve que la plupart de ses missions sont intéressantes ou formatrices d'un point de vue professionnel. Néanmoins, on peut lui confier des tâches qui ne lui permettent pas vraiment d'aiguiser son intérêt, d'acquérir ou de développer de nouvelles compétences. S'il sait que cette situation est transitoire, il fait bonne figure, cependant, il sera inquiet si cela devenait plus fréquent.

### 🔍 Définition

Cet agent stressant est en lien avec une trop grande monotonie du travail. L'employé a tendance à juger ses missions ennuyeuses, simples ou routinières. Ainsi, ce manque d'intérêt peut lui faire ressentir une sorte d'ennui au travail.

## Stress lié au contexte de travail

---

### L'environnement de travail

**Score**  
**7**

Pascal VILA considère que son cadre de travail pourrait être bien meilleur. En effet, il trouve qu'il n'est pas suffisamment calme ou confortable. Il lui arrive régulièrement de ressentir un manque de confort dû à une ergonomie insuffisante ou à des nuisances sonores. Ces désagréments le gênent pour se concentrer et peuvent le ralentir dans son travail.

#### 📌 Définition

L'environnement de travail (bruit, odeur, chaleur, froid, lumière etc.) ou une mauvaise ergonomie des postes de travail (bureau trop petit, locaux mal agencés etc.) peuvent également générer du stress chez les employés lorsque ces conditions perdurent.

### L'instabilité de l'emploi

**Score**  
**7**

Pascal VILA est plutôt stressé par l'instabilité et la précarité de sa situation professionnelle. La sécurité de l'emploi est nécessaire à son bien-être car l'idée de perdre son travail ou de devoir changer de cadre professionnel l'angoisse. De plus, si des difficultés se présentent au sein de l'entreprise, il envisage souvent des issues pessimistes ce qui le rend d'autant plus nerveux.

#### 📌 Définition

Percevoir son emploi comme précaire (contrats courts, sous-traitance, menace de licenciements etc.) ou être confronté à l'instabilité socio-économique (mauvaise santé économique de l'entreprise, crise économique générale) peut créer beaucoup d'anxiété chez tout un chacun. L'idée que sa situation professionnelle puisse se dégrader est donc une source de stress importante en entreprise.

### L'éthique de l'entreprise

**Score**  
**8.9**

Pascal VILA est très stressé par les pratiques éthiques et le manque d'intégrité de son entreprise. Il ne fait pas confiance à son organisation et trouve que les valeurs que celle-ci prône sont à l'opposé des siennes. Comme il désapprouve les décisions prises par ses responsables, et que pour une raison ou pour une autre, il est dans l'obligation de continuer à travailler dans cette entreprise, cela risque de lui créer des difficultés sur le long terme. En effet, une grande anxiété peut apparaître car il a l'impression de cautionner des agissements qu'il réprouve.

#### 📌 Définition

L'inadéquation entre les valeurs prônées par le salarié et celles de son entreprise est potentiellement une source importante de stress. Ainsi, le salarié est angoissé à l'idée de devoir transgresser certaines de ses valeurs ou de constater que son entreprise use de pratiques que ce dernier ne cautionne pas.



## Stress lié aux relations de travail

---

### Relations avec les collègues

**Score**  
**4**

Pascal VILA n'est pas vraiment stressé par les relations qu'il entretient avec ses collègues. La plupart du temps, il trouve que la solidarité existe au sein de son équipe et que chacun cherche à s'écouter. Néanmoins, il peut y avoir des conflits mais ceux-ci sont sans gravité et se règlent après discussion.

#### 📌 Définition

Les relations entre collègues de bureau peuvent être un facteur de stress. Un manque de communication, de soutien ou de considération de la part de ses collègues peut générer des tensions rendant les relations conflictuelles entre les différents membres de l'équipe.

### Manque de reconnaissance

**Score**  
**4**

Pascal VILA a rarement la sensation que son travail manque de reconnaissance. Il considère que ses efforts sont appréciés et récompensés à leur juste valeur. Néanmoins, il peut lui arriver de souhaiter plus de retours sur certaines réalisations ou que son implication soit davantage reconnue.

#### 📌 Définition

Le manque – voire l'absence – de reconnaissance du travail accompli est une source de stress importante au travail. Ainsi, le salarié stressé par ce facteur estime ne pas être reconnu à sa juste valeur et juge ne pas avoir suffisamment de retour sur le travail qu'il effectue.

### Relations avec les supérieurs

**Score**  
**9**

Pascal VILA est très stressé par ses relations avec ses supérieurs. Travailler avec eux le rend particulièrement nerveux car il sait qu'il est difficile de se faire entendre. De plus, il redoute leurs remarques ou critiques qu'il trouve souvent injustifiées voire blessantes. Il aimerait qu'ils fassent preuve de plus de souplesse ou qu'ils prennent le temps de se donner des explications.

#### 📌 Définition

Les relations que l'employé entretient avec son ou ses supérieurs hiérarchiques peut être une source importante de stress. Dans ce cas, le salarié considère que le management est peu participatif voire autoritaire et qu'il est difficile de communiquer avec l'équipe dirigeante.

