

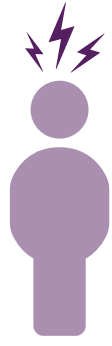
Stress au travail ? Vous n'êtes pas seul

Vue d'ensemble

Aux Etats-Unis

\$300 Mrd
coûts annuels
pour l'employeur en
frais médicaux et journées
de travail perdues

70%
des personnes
ressentent régulière-
ment des symptômes
physiques causés par le stress

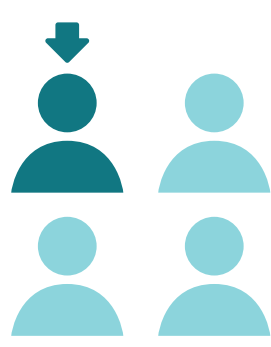


48%
estiment que leur niveau
de stress **a augmenté**
au cours des cinq
dernières années

En Europe

70%
des personnes
trouvent
leur travail
stressant

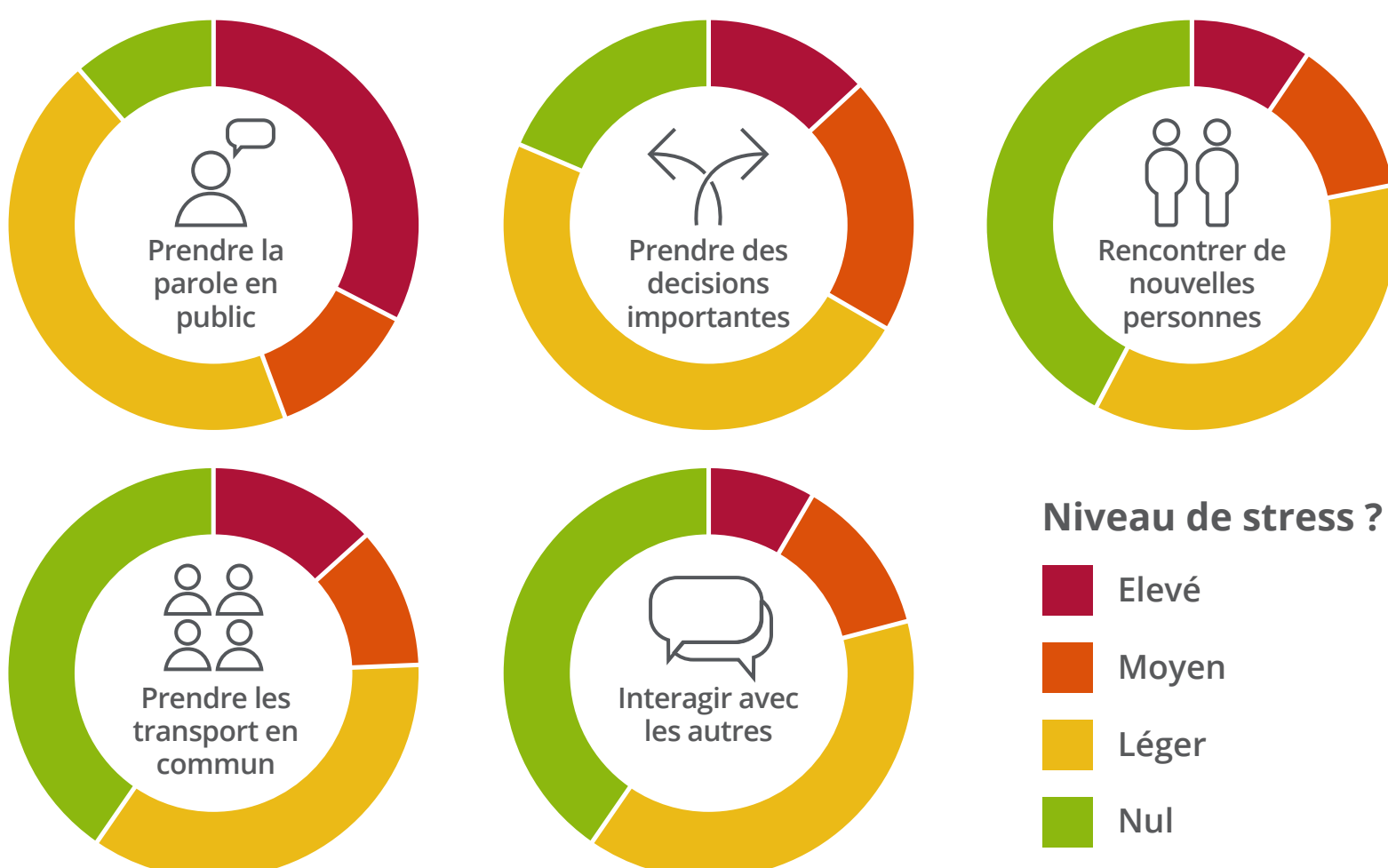
25%
des Européens
sont susceptibles de
rencontrer des
problèmes de santé en raison
du stress au travail



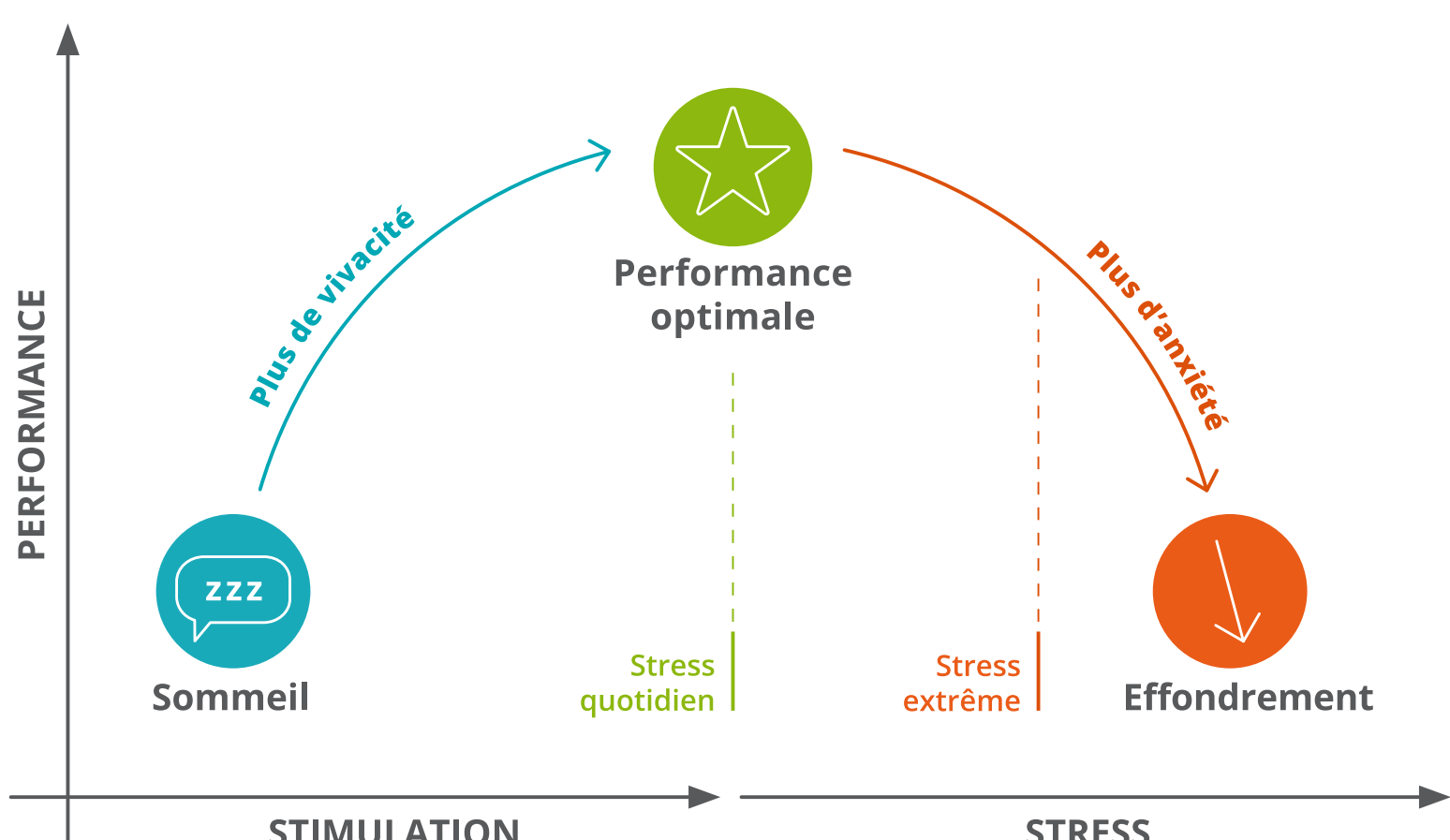
4 sur 10
employés pensent que
le stress **n'est pas**
correctement pris
en charge sur leur lieu
de travail

Qu'est-ce qui déclenche votre stress ?

Nous avons demandé aux personnes participant
à l'enquête **ce qui les stressait** :



Que se passe-t-il lorsque le niveau de stress augmente ?



Quelles stratégies d'adaptation fonctionnent le mieux pour vous ?

Le stress est personnel. Pour le gérer efficacement, le premier
pas est de bien vous connaître **vous-même**.

Voici, selon notre étude, les **méthodes de gestion du stress**
les plus fréquentes :

49%

Naviguent sur le web



66%

Regardent la télé



38%

Ecoutent de la musique



 The Myers-Briggs
Company

Rendez-vous sur notre site Internet
pour en savoir plus sur le stress
et découvrir d'autres études
www.themyersbriggs.com

© Copyright 2019 The Myers-Briggs Company. Le logo The Myers-Briggs Company est une marque ou marque déposée de The Myers & Briggs
Foundation aux États-Unis et dans d'autres pays.

Sources : www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress | www.officevibe.com/blog/infographic-stress-at-work | www.eurofound.europa.eu/publications/report/2014/eu-member-states/ | working-conditions/psychosocial-risks-in-europe-prevalence-and-strategies-for-prevention | www.osha.europa.eu/en/surveys-and-statistics-osh/european-opinion-polls-safety-and-health-work