



**Institut Africain d'Informatique**

Etablissement Inter-Etats d'Enseignement Supérieur

Représentation du Togo (IAI-TOGO)

07 BP 12456 Lomé 07 Tél. : (+228) 22.20.47.00

E-mail : [iaitogo@iai-togo.com](mailto:iaitogo@iai-togo.com); [iaitogo@yahoo.fr](mailto:iaitogo@yahoo.fr) Site Web: [www.iai-togo.com](http://www.iai-togo.com)

---

**CONCOURS D'ENTREE EN 1<sup>ère</sup> ANNEE / SEPTEMBRE 2018**

**TECHNIQUES D'EXPRESSION ECRITE**

**Durée : 2 heures**

## **Le stress au travail**

### **« Savoir être humain », un oubli trop stressant**

Surcharge de travail, restructuration, réorganisation, les salariés sont de plus en plus souvent confrontés au stress. Sans compter les problèmes physiques (ulcère, tension artérielle, dépression...) qu'il engendre, le stress coûte cher à la société et à l'entreprise.

Paul Weber, le directeur de l'Inspection du travail et des mines (ITM), est conscient de l'ampleur du problème du stress au travail. [...] Pour prévenir le stress, il faut s'attaquer à la base de la pyramide des situations à risque [...] en suivant trois étapes. En premier lieu, une révision des moyens techniques s'impose avec des équipements de travail répondant aux normes de sécurité et de protection.

Ensuite, la phase la plus importante de cette lutte est le changement des systèmes d'organisation dans l'entreprise. «Il a été prouvé qu'une société qui fonctionne avec des équipes de six à huit personnes a moins de situations à risque. Au contraire, chaque équipe multiplie ses résultats et provoque une augmentation de la qualité et du rendement de son travail. Cette équipe vit comme une famille en s'entraïdant et en restant très solidaire. Les individus n'ont plus d'angoisse ni de peur, [...] et les risques d'erreurs sont nettement diminués», précise le directeur.

Enfin, pour tendre vers le risque zéro, il faut penser au facteur humain qui est très mal géré au sein des sociétés. «Prenons l'exemple des femmes, elles ont une surcharge de travail de 200 %, car à leur vie professionnelle s'ajoute leur vie familiale», explique Paul Weber. «La conséquence de ce cumul est le stress au travail qui souvent se répercute à la maison et vice versa». [...]

Si une personne néglige ses loisirs, sa famille et/ou son physique pour cause de surcroît de travail, l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée sera brisé et le stress s'installera. «C'est la vie avant la mort», reprend le directeur «et le surmenage, le suicide ou la fuite vers les médicaments, la drogue, le tabac ou l'alcool feront leur apparition. L'être humain a besoin de se ressourcer à l'extérieur de son travail.» En préservant sa vie privée, une personne sera beaucoup plus créative, l'innovation deviendra possible. Elle aura plus de réussite. La stabilité interne augmentera la limite de frustration et réduira l'angoisse. Le stress disparaîtra. [...]

La mise en place d'une telle stratégie anti-stress est dans l'intérêt du personnel et donc de l'entreprise, surtout aussi au niveau financier. La culture du bien-être des travailleurs a pour conséquence une valorisation de l'entreprise et une performance accrue. Une augmentation de l'engagement du personnel, une autodiscipline et une responsabilité personnelle, un soutien mutuel, une diminution de l'absentéisme et, au bout du compte, un rendement bien meilleur.

Le stress a également un coût direct et indirect pour l'entreprise (cotisation assurance, pertes). [...] Il a été estimé à un million de francs pour accident et par salarié. Mais ce n'est pas tout. L'incidence des arrêts de travail (d'un jour) sur les finances de l'entreprise n'est pas négligeable. Au Grand-Duché, surviennent 100 accidents de ce type par jour soit 27.000 par an. En 2000, se sont ajoutés 16 accidents mortels sur les lieux du travail et 14 lors du trajet travail, soit un décès tous les neuf jours. «La prévention du stress au travail est donc primordiale. [...] » conclut Paul Weber.

Lydie GRECO, article de LA VOIX, du 8.12.2001

## I. VOCABULAIRE

Expliquez dans leur contexte les expressions soulignées :

- *des situations à risque*
- *tendre vers le risque zéro*

## II. QUESTION SUR LE TEXTE

Par quelles étapes pourrait-on éviter le stress au travail ?

## III. COMMENTAIRE PERSONNEL

Quels facteurs rendent le travail humain malsain **et** par quelles mesures pourrait-on rendre les conditions de travail meilleures ?