



Donnez à vos salariés
les moyens de **mieux**
gérer leur stress

Depuis une dizaine d'années, le stress est devenu un véritable enjeu de santé en France.

Il est responsable d'une part importante des arrêts maladie de courte et longue durée⁽¹⁾.

L'état de stress peut se manifester de différentes façons. Ce n'est pas une maladie en soi mais lorsqu'il est intense et qu'il dure, il peut avoir des effets graves sur la santé physique et psychique des salariés concernés⁽²⁾.

D'ailleurs, pour plus de 4 salariés sur 10, le stress au travail s'avère une réalité, et plus particulièrement pour les managers et les femmes (5 salariés sur 10)⁽³⁾.

Exigences émotionnelles, tensions élevées avec des clients internes ou externes, horaires de travail contraignants, tâches monotones et répétitives, manque de temps, d'autonomie, de soutien moral, de visibilité, de reconnaissance... sont autant de raisons d'être stressé.

Toutes les catégories professionnelles peuvent être concernées par ce symptôme : ouvriers, employés, cadres et managers. Le stress peut générer des maladies et des accidents.

Les femmes sont souvent les plus touchées par le stress : double journée, sentiment de manque de légitimité ou de reconnaissance...

Il est à noter que 24 % des salariés sont dans un état d'hyperstress, c'est-à-dire à un niveau de stress trop élevé et donc avec des conséquences possibles sur leur santé⁽⁴⁾.

La sévérité du stress, son intensité et sa durée, mais aussi sa fréquence sont déterminantes dans l'apparition de symptômes physiques et psychiques et dans la survenue d'un burnout.



(1) En 2019, les arrêts courts (1 à 3 jours) ont représenté 30 % de l'ensemble des arrêts maladie, contre 9 % pour les arrêts longs. Ce sont les arrêts courts qui ont eu le plus d'impact en termes de désorganisation au sein de l'entreprise. Source : Étude absentéisme Malakoff Médéric Humanis 2019.

(2) Source : INRS.

(3) Source : Étude annuelle 2019 - 11^e édition Baromètre santé et qualité de vie au travail.

(4) Source : Cabinet Stimulus novembre 2017.

Pourquoi une application contre le stress ?

Malakoff Humanis vous propose l'application Coach et Moi*, pour vous accompagner dans une meilleure gestion de votre stress.

Élaborée avec une start-up partenaire, spécialisée dans l'e-santé, **(Coach et Moi)** est une solution innovante qui réunit le meilleur de la technologie et de l'humain pour délivrer une expérience de coaching unique.

L'application propose aux salariés des programmes personnalisés, en fonction de leur niveau de stress, des sources de leur stress, de leurs habitudes de vie et préférences. Elle les aide à réguler leurs tensions, favoriser leur bien-être et agir immédiatement - et dans la durée - sur leur stress. Un questionnaire, validé scientifiquement, permet aux salariés

d'identifier leur niveau de stress. D'autres questionnaires permettent ensuite d'identifier les principales sources de leur stress, qu'elles soient professionnelles ou personnelles, afin d'obtenir des programmes adaptés à leur profil. Ces derniers comprennent des conseils d'experts et des exercices adaptés développés par des spécialistes tels que le yoga, la méditation, la relaxation, la cohérence cardiaque, la sophrologie...

De plus, un conseiller les accompagne par téléphone pour les aider à atteindre leurs objectifs.

COVID-19

Des programmes spécifiques ont été élaborés pour répondre aux problématiques de vos salariés liées au Covid 19 et les accompagner dans ce contexte exceptionnel.

Selon leurs besoins, un conseiller pourra les orienter vers un soutien psychologique.

* La confidentialité et la sécurité des informations sont garanties via un hébergeur certifié de données de santé.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

1

Téléchargez l'application sur le Google Play Store ou l'App Store



3

Évaluez votre niveau de stress et établissez votre premier programme d'exercices

2

Créez votre compte en quelques clics

4

Prenez rendez-vous avec un conseiller dédié pour vous accompagner à atteindre vos objectifs

**DONNEZ À VOS SALARIÉS
LES MOYENS DE MIEUX
GÉRER LEUR STRESS**

**(Coach et Moi) est un service inclus
dans votre contrat.**

**Un kit de déploiement est à votre disposition
pour promouvoir (Coach et Moi) auprès de vos salariés.**

**Pour plus d'information,
contactez votre conseiller commercial ou adressez un email à :
contactprevention@malakoffhumanis.com**

