Image not found or type unknown

# L'anxiété de performance : nouvelle ennemie du salarié

**Actualité législative** publié le **19/03/2013**, vu **1778 fois**, Auteur : Juritravail

*L'anxiété de performance est un sentiment relié à la peur de l'échec et peut se traduire de différentes manières : stress élevé, panique ou encore crises d'angoisse.*

Elle devient un trouble chronique, au coeur des **risques psychosociaux au travail**, la performance étant la clé de réussite en entreprise et la concurrence étant exacerbée.

Quel salarié n'a jamais pensé ponctuellement "**je ne suis pas à la hauteur**, je ne vais pas y arriver, il faut que je mette la gomme" ?

Le monde de l'entreprise pousse parfois à l'extrême les capacités de production et d'adaptation du salarié.

Lorsque le salarié commence à **se mettre la pression**, cela peut vite dériver vers un **comportement destructeur** pouvant aboutir sur une maladie telle que la dépression.

Le Dr Laurent Chneiweiiss, interviewé par Le Figaro, affirmait que cette anxiété de performance est en nette augmentation, notamment dans le monde du travail.

Le contexte actuel y est pour beaucoup. En effet, selon le Dr Christophe Massin, formateur en risques psychosociaux en entreprise, les causes de cette anxiété sont notamment "des **objectifs chiffrés de plus en plus hauts**, des **comparaisons d'employés entre eux** et de services entre eux, la **nécessité de faire plus avec moins de moyens**… De nombreux salariés me disent se sentir pressés comme des “citrons” et frustrés de ne pouvoir faire le travail aussi bien qu'ils le souhaiteraient. Lorsque les contraintes ne sont pas reliées à des situations temporaires, mais se généralisent, elles installent peu à peu une pression globale à laquelle il devient difficile de résister". "Peu à peu, le travailleur se donne beaucoup, tout en se sentant menacé. Il a l'impression qu'il fait tout mal, commence à patiner tout en augmentant ses heures de présence… Lorsqu'il s'épuise ainsi, on se rapproche du **burn-out**".

La volonté d'obtenir des résultats rapides et visibles a pour conséquence la naissance d'un fort stress chez le salarié. Cette forme de stress, d'anxiété de performance efface toute notion de plaisir et de satisfaction du travail bien fait.

Cette accumulation de stress et d'angoisse peut avoir des **effets néfastes sur le corps** qui peuvent se manifester sous des formes diverses telles que des tendinites, des maladies cardio vasculaires, des insomnies, .... Autant de signes qui démontrent un réel mal être au travail.

Cet état de stress peut également avoir un **impact psychique** : troubles de concentration et de mémoire, perte de capacité, épuisement mental, ...

Lorsqu'il est confronté à cette situation le salarié, pour s'en sortir, peut se faire aider. Il existe des **formations, des groupes de paroles, des thérapies, ou tout simplement une séance avec un psychologue**

, qui sont autant de méthodes qui peuvent permettre au salarié en situation de mal être au travail de se sortir de cette spirale afin de retrouver un équilibre mental et physique.

Le salarié en souffrance peut notamment apprendre à s'appuyer sur son corps. Le corps percevant souvent la limite avant le psychique. Le Dr Massin exipluqe que "c'est donc notre corps qui doit devenir un support pour nous aider à reconnaître la surcharge mais aussi à nous détendre, retrouver du recul et nous recentrer".

A cette fin, le salarié peut opter pour des méthodes diverses : **relaxation, sophrologie, yoga, coaching,** ... qui sont les techniques très en vogue du moment.

La volonté d'être performant ne doit pas disparaître de l'état d'esprit du salarié, mais celui-ci doit simplement apprendre à lâcher prise et à prendre soin de lui. Ainsi, il pourra retrouver goût au travail sans se mettre en état de sur-stress. Ce qui aura des impacts sur son corps, son bien être mais également sur son efficacité.

*Source : Le Figaro, 15 mars 2013*

Copyright © 2025 Légavox.fr - Tous droits réservés