

# Programmez!

6 RUE BEZOUT  
75014 PARIS - 01 55567055FEVRIER 2007  
Mensuel

Page 1/2

## Le stress dans l'informatique: une réalité de plus en plus admise

*Qu'est-ce que le stress? Il existe autant de réponses que de personnes, même si deux dénominateurs communs semblent réunir les avis: cet état est provoqué par une situation et surtout, il n'existe pas une, mais plusieurs formes de stress.*

Rarement une définition n'a été aussi compliquée à trouver. Maladie ou origine de troubles pour les uns, le stress est un état naturel d'adaptation à la contrainte de l'environnement pour les autres. Mais c'est surtout une expérience impossible pour les acrobates selon **Elena Fourés**, fondatrice du cabinet Idem-per-Idem : " Le mauvais stress peut être fatal dans certaines professions. Un acrobate ou un coureur ne doivent pas imaginer la chute. Ce scénario leur est interdit. En revanche, ils doivent prendre les mesures de sécurité adéquates. Il en est de même lorsqu'on présente un projet ou dans le cas d'un examen: l'échec ne doit pas avoir de représentation mentale. Mais il faut prévoir la pirouette, adapter en amont ses réflexes et évacuer définitivement l'auto-pollution, le sabotage que l'on crée soi-même et qui entraîne souvent l'échec. "

### Le secteur informatique particulièrement concerné

Le taux de stress varie selon la profession. Une enquête européenne de Kelly Services indiquait, en novembre 2005, que ce sont les personnes actives dans le secteur informatique, dans lequel 46% des questionnés se sont dites stressées, qui sont les plus touchées. Les taux les moins élevés sont constatés dans les secteurs administration (26%), ressources humaines et comptabilité avec chacun 22%. " Mais quelles sont les fonctions les plus touchées par le stress? **Wilhelm Laligant**, Directeur Général



Wilhelm Laligant,  
Directeur Général  
d'Advancers Executive

d'Advancers Executive, filiale du Groupe Vedior France (cabinet conseil en recrutement) souligne que « contrairement aux apparences, les développeurs sont plus épargnés par le stress

qui se situe généralement au niveau du chef de projet. Ce dernier est en effet en permanence sous la pression d'un ou de plusieurs clients, il doit surveiller le travail de son équipe et rendre des comptes à sa hiérarchie. Or, il lui faut impérativement respecter les critères de qualité, de délai et de coût. Dans un monde qui s'accélère, la contrainte de temps véhicule le stress. Mais ceux qui travaillent dans les salles de marché subissent le plus de stress, à hauteur des sommes colossales qui y transitent. » Olivier confirme. Directeur de projet dans une SSII parisienne spécialisée dans le domaine financier, il a vécu les affres du stress. « Je venais d'arriver dans cette entreprise où je suis depuis 15 ans. Je devais présenter un schéma directeur au client, aidé d'un senior. Or, je ne connaissais rien en langage d'assurances ! A la fin du développement du prototype, le senior m'a laissé faire la présentation. Je bafouillais, je n'en ai pas dormi pendant plusieurs jours. » Sans démissionner alors qu'il y a pensé, Olivier passe ce rite initiatique. Mais à nouveau le stress le guette : « Je ne savais pas dire non, j'en faisais trop ». Une opportune fusion de sa société avec les Etats-Unis l'oblige à prendre du recul. Il gravit les échelons en revenant en France et connaît encore la déprime. "J'ai été confronté à une guerre interne. Ce qui m'a motivé lorsque j'ai débuté, c'est la confiance que mon supérieur avait en moi. J'étais épaulé. Mais il n'y a rien de pire que de ne pas être soutenu ». Et même s'il connaît encore « le stress managérial lié à un certain nombre de responsabilités », Olivier a davantage confiance en lui et souligne ses règles d'or travailler en osmose avec son équipe et ne rien avoir à se reprocher sur un plan professionnel.

### Des solutions adaptées à chacun

Pour remédier à ces états de stress négatif, certaines entreprises engagent des cabinets comme Idem-per-Idem. D'autres, comme **Jean-Marc Amouroux**, directeur de Normactlon

(offres globales en Télécoms), ont fait appel à un coach. « Je suis de nature stressée et nous avons vécu une introduction en bourse en 2005. Je savais que j'aurais des présentations à faire à un public.



Jean-Marc Amouroux  
Président de Normactlon

Pour supporter la situation, j'ai eu recours à un coach qui m'a appris à ne pas m'asphyxier lorsque je prenais la parole en public. Il m'a fait travailler deux heures par semaine pendant un mois. Je suis désormais plus

calme et j'essaie de faire passer le message auprès des commerciaux. Que je trouve particulièrement soumis au stress. Depuis, je souhaite que l'entreprise soit sous tension mais sous tension positive! » Dernière possibilité les formations. Cegos par exemple, propose des sessions de 4 jours pour gérer le stress. **Agnès Nicoulaud**, consultante indique : « Il s'agit de savoir comment la personne va percevoir les demandes et les contraintes de son environnement et comment elle va percevoir ses propres ressources. L'objectif de la première journée est de mettre des mots sur



Agnès Nicoulaud,  
consultante chez  
Cegos, spécialiste de la  
question du stress

les mécanismes du stress, faire un autodiagnostic. Puis, à l'aide de techniques, on apprend à travailler sur ses valeurs, pour parvenir de manière durable à être mieux avec soi-même, et donc, plus efficace. » D'ailleurs l'Europe ne s'y est pas trompée. L'accord-cadre stress signé par les pays européens à Bruxelles en juillet 2004, a été mis en œuvre deux ans plus tard. Reste à savoir quand la France prendra la mesure d'un problème qui touche 30% d'Européens.

■ Claire Padych



## Entretien avec Elena Fourès, fondatrice du cabinet Idem Per Idem

*Consultante internationale en performances des équipes dirigeantes. Polyglotte, linguiste, sémanticienne et docteur es sciences, elle est l'auteur de plusieurs ouvrages \* qui traitent de l'executive coaching.*

### **Est-il facile d'être coach?**

*C'est très difficile! Le terme vient du sport: comment imaginer un bon entraîneur qui n'aurait pas été sportif de haut niveau! Or, ce mot est souvent galvaudé en France et l'on voit de plus en plus de personnes au chômage qui veulent se reconvertir comme coach. C'est un non-sens et je ne me reconnais pas dans ces personnes qui pratiquent du " baby-sitting" des cadres. C'est pourquoi, je préfère me définir comme consultant en performance.*

### **Comment détecte-t-on le stress ?**

*Mais le stress est excellent pour la santé! Il suffit de définir de quel stress on parle. Il existe 3 zones niveaux de stress. Ne pas être du tout stressé signifierait, comme pour les animaux de zoo, un ennui mortel. Certains métiers manuels répétitifs s'en rapprochent. Un bon stress est celui qui permet au sportif d'être performant, à l'acteur de monter sur scène et de bien jouer ou à un cadre d'avoir une pression saine, un rythme soutenu et un véritable intérêt dans son métier. Quant au stress que l'on évoque très souvent, c'est celui qui détruit l'organisme. On perd sa gaité, on dort mal, on est survolté, on peut contracter des ulcères à l'estomac ou des maladies somatiques... Autant de manifestations d'un corps qui proteste mais que l'on n'écoute pas toujours.*

### **Que faire pour chasser le mauvais stress ?**

*La respiration est un excellent moyen de se détendre, tout comme le yoga et les arts martiaux pour réguler le stress. D'autres préféreront faire une pause dans leur vie pendant quelques jours afin de se ressourcer en voyage, jardinage ou dans la pratique d'une activité culturelle. Mais la bonne méthode est surtout d'explorer ce qui existe à côté de son travail, d'avoir d'autres occupations. Et savoir non pas pourquoi on est stressé mais d'identifier ses failles pour lutter efficacement contre ce stress autodestructeur !*

### **" Et comment trouver ses failles?**

*Chacun est composé de ce que je nomme le "triangle identitaire ". Il faut savoir qui parle lorsque l'on se sent stressé. Un DSI par exemple est composé de 3 parties: sa fonction de directeur; son métier d'informaticien et sa personne (il est le fils de ses parents, le père de famille ou l'ami de X et Y). Lorsqu'il intervient comme directeur, c'est dans sa fonction qu'il doit le faire et même si l'informaticien ou le père lui commandent autre chose, c'est le DSI qui doit « parler ».*

### **Les informaticiens sont-ils davantage soumis au stress que les autres ?**

*Oui, l'informatique est l'un des métiers les plus stressants. Tout vient de la technique qui est partout. Si une paralysie intervient. "c'est la faute de l'informatique ". Mais paradoxalement, tout le monde en dépend! Dans cet univers du " zéro défaut ", on ne pardonne rien aux informaticiens qui, de leur côté, parlent un langage qui n'est pas facile à comprendre. Le décalage culturel entre les informaticiens et les autres est très important. Un bon moyen de savoir si un informaticien est soumis au stress est de regarder ses coudes: les allergies de peau sont très fréquentes chez les responsables en informatique ...*

\* *Comment coacher "(2003), Petit traité des abus ordinaires. Un pavé dans la mare du coaching en France" (2004), " Pénalement responsable" (2004)*  
Site: <http://www.idem-per-idem.com/>