



**Simon L. Dolan, Eric Gosselin  
et André Arsenault**

2022 | 256 pages

978-2-7605-5627-0 **38,00 \$** PAPIER

Les prix sont sujets à changement sans préavis.

# STRESS, SANTÉ ET PERFORMANCE AU TRAVAIL

## 2<sup>e</sup> édition

### De la compréhension à l'action

La gestion du stress, de la santé et de la performance au travail demeure un enjeu crucial pour les organisations soucieuses d'assurer leur développement et leur pérennité. Cette réalité était vraie il y a quelques années, mais l'est davantage aujourd'hui alors que des défis inédits émergent, tels la relance post-pandémique, les nouveaux modes d'organisation du travail ou l'obligation de transiger avec la pénurie actuelle de main-d'oeuvre. Le présent ouvrage fait la démonstration que de bonnes pratiques en matière de gestion du stress et de la santé sont des leviers à l'amélioration de la performance au travail.

Plus particulièrement, cette deuxième édition de *Stress, santé et performance au travail* cherche à équiper les décideurs organisationnels des plus récentes connaissances dans le domaine du stress et de la santé au travail permettant d'optimiser la performance au travail. Elle offre un parcours stimulant qui démystifie la notion de stress et propose des explications structurées, ainsi qu'une panoplie d'outils facilitant la gestion du stress et de la santé au travail. Loin de se restreindre à l'énumération de solutions communes permettant de limiter le stress ou d'améliorer la santé, cet ouvrage présente les savoirs essentiels afin de diagnostiquer l'organisation pour entrevoir les meilleures actions possibles dans des contextes particuliers.

Ce livre ne permettra pas seulement au gestionnaire d'acquérir des connaissances techniques concernant des solutions génériques, mais il lui permettra surtout d'être habilité à choisir les modes d'intervention les plus adaptés à son entreprise. Dans cette optique, l'ouvrage s'adresse tant aux entrepreneurs, aux administrateurs, aux professionnels en gestion des ressources humaines, qu'aux futurs gestionnaires en formation.

# TABLE DES MATIÈRES

## INTRODUCTION

### CHAPITRE 1

#### Stress, santé et travail : vue d'ensemble

- 1.1 Peut-on concilier performance et bien-être au travail ?
- 1.2 Qu'est-ce que la qualité de vie au travail ?
- 1.3 Qualité de vie et stress au travail
- 1.4 Stress, santé psychologique et travail
- 1.5 Grands paradoxes du stress
- 1.6 Post-scriptum

### CHAPITRE 2

#### Stress professionnel : modèles et concepts

- 2.1 Concept et définition
- 2.2 Qu'est-ce que le stress professionnel ?
- 2.3 Principaux modèles explicatifs du stress
- 2.4 Facteurs déterminant le stress au travail
- 2.5 Stress, émotions et santé
- 2.6 Post-scriptum

### CHAPITRE 3

#### Antécédents et conséquences du stress professionnel

- 3.1 Une question d'adaptation à l'environnement
- 3.2 Antécédents du stress au travail
- 3.3 Stress et personnalité
- 3.4 Conséquences du stress professionnel
- 3.5 Post-scriptum

### CHAPITRE 4

#### Estime de soi : pierre angulaire de la santé psychologique

- 4.1 Pourquoi l'estime de soi ?
- 4.2 Qu'est-ce que l'estime de soi ?
- 4.3 Multiples facettes de l'estime de soi
- 4.4 Origines et incidences de l'estime de soi
- 4.5 Estime de soi et travail
- 4.6 Estime de soi – équilibre entre accomplissements et valeurs
- 4.7 Comment développer l'estime de soi et éviter le stress
- 4.8 Estime de soi organisationnelle
- 4.9 Post-scriptum

### CHAPITRE 5

#### Stratégies de gestion du stress : de l'individu à l'organisation

- 5.1 Gérer le stress pour mieux performer
- 5.2 Stratégies individuelles
- 5.3 Stratégies organisationnelles
- 5.4 Post-scriptum

## CONCLUSION

## ANNEXE

Stress, estime de soi, valeurs et bien-être psychologique en contexte de COVID-19

# AUTEURS

**SIMON L. DOLAN** est professeur associé en gestion des ressources humaines à l'Université du Québec en Outaouais (UQO), président de la Global Future of Work Foundation et du Groupe Canadien MDS.

**ERIC GOSSELIN** est professeur titulaire en psychologie du travail et des organisations à l'Université du Québec en Outaouais (UQO).

**ANDRÉ ARSENAULT** est spécialiste en médecine nucléaire et chef du Département de médecine nucléaire à l'Hôpital Jean-Talon du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Funded by the  
Government  
of Canada

Canada

SODEC  
Québec

#### Distribution

Canada : Prologue inc.  
Belgique : SOFEDIS / SODIS

France : SOFEDIS / SODIS  
Suisse : Servidis SA



418 657-4399  
puq@puq.ca

 Presses  
de l'Université  
du Québec

50 ans  
de savoir