



## Votre carrière meteostress.com lutte contre l'angoisse au bureau

Marie Nicot

**TOUT DÉMARRE** par un simple test : estimez-vous que les difficultés s'accroissent ? Les choses évoluent-elles comme vous le souhaitez ? Au premier clic, le nouveau site *meteostress.com* déroule un questionnaire afin d'évaluer le niveau d'anxiété. Un verdict rapide s'affiche ensuite : « Vous êtes nettement stressé. Attention, vous tirez sur la corde ! »

A condition de s'abonner individuellement ou via l'entreprise (10,75 € par mois au maximum), le site devient un allié quotidien de la lutte contre l'angoisse et l'inefficacité. Chaque jour, il faut intégrer des indications sur le moral, l'agenda de la journée, les craintes de surcharge et même les douleurs physiques. Le site conserve en mémoire les hauts et les bas et fournit des conseils pour se sentir mieux. La confidentialité est garantie.

Le Dr Florence Bénichoux et l'ostéopathe Nicole Dutheil sont à l'origine de cette innovation. Elles s'inspirent de sites américains de suivi du diabète. « J'ai connu moi-même une période de surchauffe, donc je connais le stress, explique Florence Bénichoux. Nous avons créé un site scientifique et abordable pour prévenir les situations de souffrance. » Pour le médecin, il s'agit d'anticiper les périodes d'angoisse afin de mieux les gérer. Le cadre devient alors son « propre coach ».

**« On ne transformera pas l'entreprise en paradis »**

Le site tombe à pic. Fin novembre, les partenaires sociaux ont signé un accord pour « augmenter la prise de conscience et la compréhension du stress au travail ». Un nouveau chantier s'ouvre donc pour les directions des ressources humaines.

MétéoStress suffit-il à régler un problème si complexe ? Le site serait plutôt le complément d'une prévention plus globale. Laurent Edel, consultant spécialisé dans la souffrance au travail, étudie toute l'organisation de l'entreprise. « L'école de Palo Alto, dont je fais partie, n'exige pas du cadre de prendre sur lui pour éliminer le stress. On agit sur les relations entre les individus, le système hiérarchique, le dialogue..., sachant qu'on ne transformera pas l'entreprise en paradis », explique le spécialiste dont l'accompagnement d'une semaine coûte entre 1.000 et 3.000 € pour une équipe de cinq personnes.

### A lire sur le même thème

■ *L'Open Space m'a tué*. Alexandre des Isnards et Thomas Zuber, éditions Hachette Littérature, 216 p. Témoignages et description du stress quotidien des cadres.

■ *Quand les cadres se rebellent*, de David Courpasson et Jean-Claude Thoenig, éditions Vuibert, 178 p. Les auteurs observent que l'entreprise respecte de moins en moins la sphère privée des cadres.

■ *Les Risques psychosociaux*, de Bénédicte Haubold, éditions Eyrolles, 214 p. Cet ouvrage définit la notion de stress et passe en revue les méthodes de prévention.