

Comment gérer les stress lié au licenciement ?

[Que sont les risques psychosociaux ?](#)


[Emission : Gérer le stress lié au licenciement](#)

[Emission : Harcèlement moral et sexuel](#)

[Emission : Les agressions client](#)

[Emission : Le burn-out](#) [Liens utiles](#)

[Contacts utiles](#)

Veillez appuyer sur  ci-dessous pour changer la langue du clip

&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;lt;a

href="http://www.dvdvideosoftware.com"&amp;amp;amp;amp;amp;gt;free

software&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;lt;/a&amp;amp;amp;amp;amp;gt;

Emission Expert sur RTL du 21.11.2011

Comment se déclare le stress suite à un licenciement ?

Un licenciement peut être assimilé à un deuil. Ainsi, le travailleur peut être victime de **stress post-traumatique**.

Le stress post-traumatique se caractérise par un **syndrome de répétition** et un **grand souci du détail**: le traumatisme est revécu en rêve et dans les discussions autour du phénomène traumatisant. Les conséquences sur la vie quotidienne peuvent être **des troubles de sommeil**, avec notamment une peur de s'endormir, **des signes somatiques et comportementaux importants**, comme des sursauts, de l'agitation ou une forte angoisse. La victime peut également souffrir d'un état d'alerte permanent qui l'épuise littéralement ou d'un état de vigilance par rapport à son environnement qui peut conduire à une certaine **agressivité**. De même, peuvent apparaître certains troubles émotionnels comme l'introversion et la tristesse. **La dépression** accompagne souvent le stress post-traumatique.

La plupart des victimes auront tendance à éviter des situations qui s'apparentent au traumatisme, symptôme qui peut se généraliser à des situations de moins en moins similaires, ce qui augmente **l'isolement** et la **diminution des activités**.

Quels sont les facteurs de risque ?

Il apparaît que les femmes risquent 2 fois plus d'en être affectées que les hommes.

Quels sont les moyens de prévention au niveau de l'entreprise ?

Au niveau de l'entreprise, il est important d'annoncer un licenciement avec méthode :

- Ne pas annoncer un licenciement la veille de vacances ou de jours de fête
- Faire preuve d'une **disponibilité totale**, même dans le cas de conflits important et complexes
- **Rester humain et offrir un maximum de place à la parole**
- **Expliquer, tempérer, distinguer la sphère professionnelle de l'individualité même du collaborateur**
- Gérer l'**onde de choc** que ne manquera pas d'occasionner l'annonce d'un licenciement en initiant des réunions, répondant à des demandes d'explication et en faisant un état des lieux
- **Courage, lucidité et dialogue** sont les piliers d'une séparation professionnelle bien appréhendée. Il n'existe pas de « solution miracle » pour gérer ces moments difficiles, mais une façon ouverte et légitime de les mener à bien.

Quelles sont les solutions pour la personne victime de stress post-traumatique ?

- Accepter cette phase de deuil
- Ne pas cacher ses émotions
- Parler du traumatisme autour de soi
- Partager ses angoisses
- Essayer de rencontrer des gens qui ont vécu le même traumatisme
- Ne pas s'isoler
- Consulter un professionnel pour surmonter ce traumatisme
- Aller de l'avant avec, par exemple, l'aide d'un coach pour gérer cette transition de carrière.

Sources : http://www.web-libre.org/dossiers/stress-post-traumatique_1564.html
<http://www.christianpoussetpartners.com/index.php?rub=4480>

Liens interessants :

- <http://www.itm.lu/helpcenter/helpcenter-faq>
- <http://www.adem.public.lu/>

Contacts :

- **Ministere de la sante- Division Sante au Travail**
1 Allee Marconi -Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg
Email : dsat_lu@ms.etat.lu
<http://www.ms.public.lu>
- **ADEM**
10 rue Bender
L-1229 Luxembourg
Tel : 47 85 300
Email : info@adem.public.lu
<http://www.adem.public.lu>
- **Ligue Luxembourgeoise d'Hygiene Mentale asbl**
11 rue du Fort Bourbon
L-1249 Luxembourg
Tel.: 49 30 29
Email : csm@pt.lu
- **INDR**
BP 3024 - 7 rue Alcide de Gasperi
L -1030 Luxembourg
Tel. : 27 330 885
<http://www.indr.lu>
- **IMS**
BP 128
L-8008 Strassen
Tel. : 26 25 80 13
Email : info@imslux.lu
<http://www.imslux.lu>
- **AdtCenter sàrl**
Madame Joelle Letsch
105 rue de Mamer
L-8081 Bertrange
Tel. : 26 31 51 1
Email : mail@adt-center.lu
<http://www.adt-center.lu>