

Risques psychosociaux – approche personnelle et stratégies d'adaptation



Définition : Risques psychosociaux

- Les risques psychosociaux sur le lieu de travail sont des risques liés à l'environnement professionnel qui peuvent engendrer un stress ou des troubles psychiques.
- Ils comprennent les atteintes à l'intégrité personnelle (mobbing, harcèlement sexuel, etc.).
- Ils couvrent également la surcharge de travail ou la sous-exploitation du collaborateur ainsi que le manque de ressources pour traiter les contraintes.
- Ils peuvent avoir un impact psychique, physique et social négatif et entraîner, par exemple, du stress professionnel, un burn-out ou une dépression.
- *Les risques sont présents lorsque l'on se dit : « Je n'en peux plus ».*

Conséquences à court terme : stress aigu

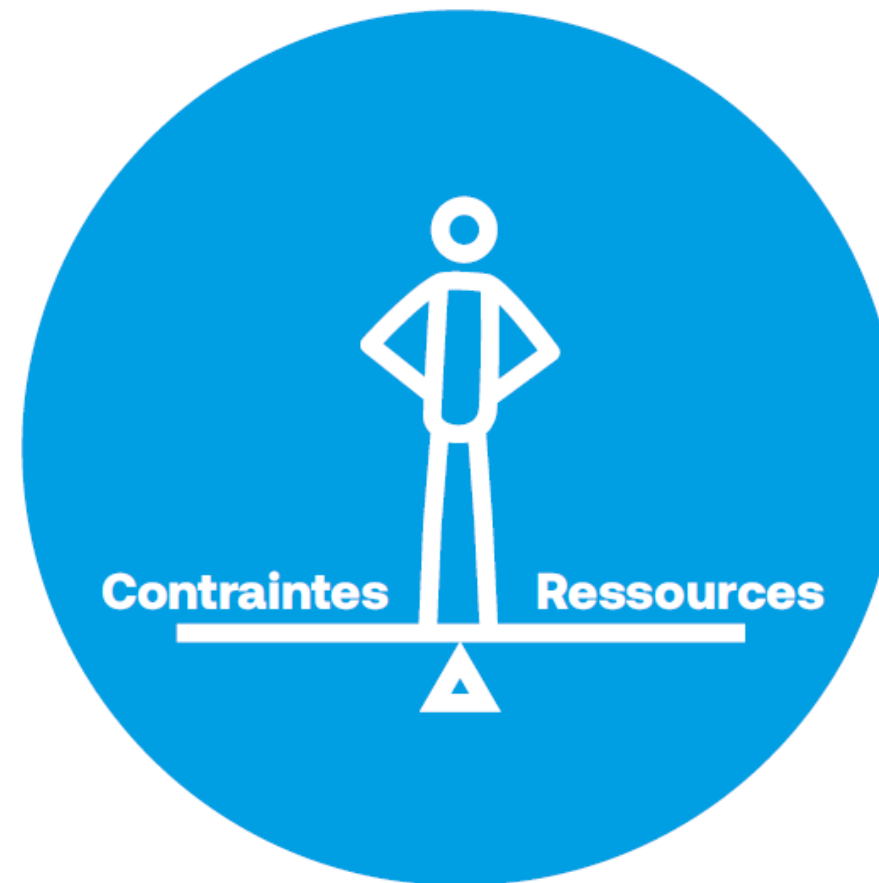
Conséquences à long terme : stress chronique avec des répercussions sur la santé mentale et physique

Ressources – contraintes

Il est important que le rapport entre ressources et contraintes soit équilibré.

Contraintes

- Intensité et complexité du travail
- Manque d'organisation du travail
- Mauvaises relations sociales au travail
- Gestion inappropriée
- Manque d'autonomie
- Conflits de valeurs
- Conditions de travail incertaines



Ressources externes

- Moyens pour gérer les exigences professionnelles
- Réduction ou prévention des facteurs de stress

Ressources internes

Tes connaissances / compétences / confiance en toi / sociabilité / gestion des conflits et aptitudes à communiquer / schémas de réflexion et d'évaluation

Relations entre contraintes et santé

Contraintes liées au travail :

Activité professionnelle, organisation du travail, contraintes sociales, poste de travail et environnement du poste de travail

Performances individuelles



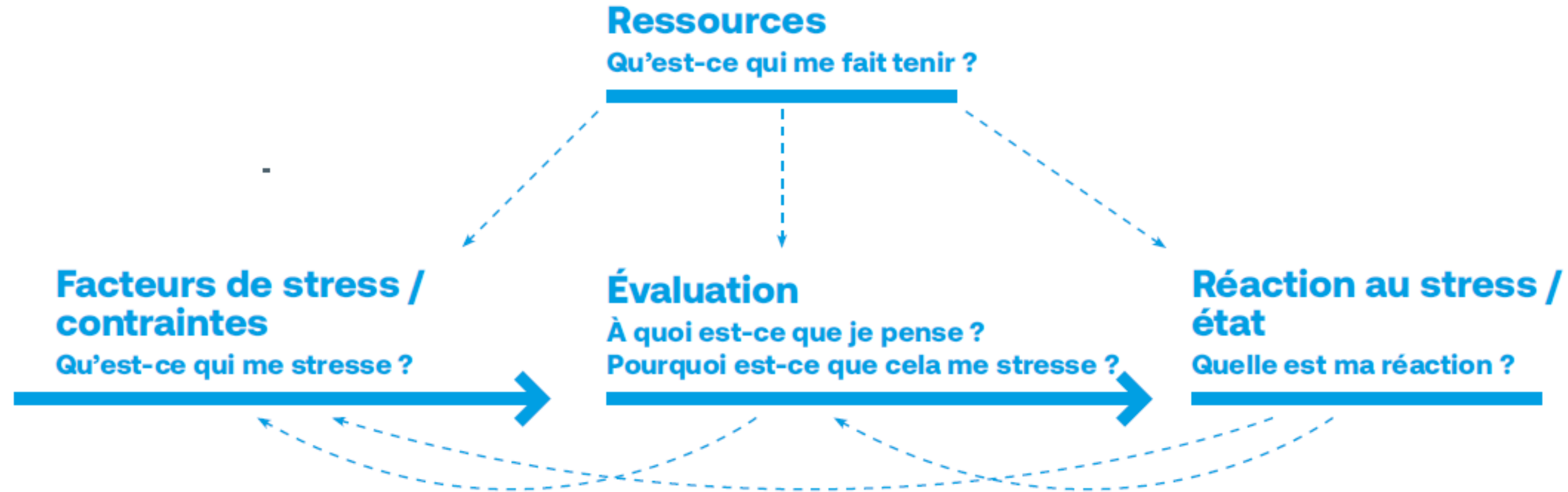
Conséquences positives
p. ex. motivation, plus de force,
meilleure santé, meilleure
satisfaction au travail

Conséquences négatives
p. ex. démotivation, troubles
psychosomatiques,
absences, démission



Les personnes fréquemment à très
fréquemment stressées présentent
cinq fois plus de risques de dépression

Modélisation du stress – réflexion personnelle



A Comment réduire les facteurs de stress influençables ?
Gestion instrumentale du stress

B Comment relativiser mes pensées ?
Gestion du stress par le mental

C Comment me ressourcer ?
Gestion du stress par le ressourcement

A) Gestion du stress par des instruments

Traitement des facteurs de stress / contraintes

Comment réduire les facteurs de stress / contraintes influençables sur le lieu de travail ?



Étendre ses compétences professionnelles

Information, formation continue, échanges avec des collègues



Optimiser l'organisation du travail

Priorités, planification réaliste des objectifs et du temps, délégation, planification des procédures, répartition des tâches



Développer des compétences de communication sociale

Fixer des limites, dire « non » plus souvent, demander de l'aide, construire un réseau, voir les aspects positifs

B) Gestion du stress par le mental

Comment changer de point de vue ?



Introspection émotionnelle

Savoir percevoir ses propres émotions et difficultés et en tenir compte réduit le stress.



Cultiver la pleine conscience et la bienveillance envers soi.
Avoir de la compréhension et de l'empathie pour soi.



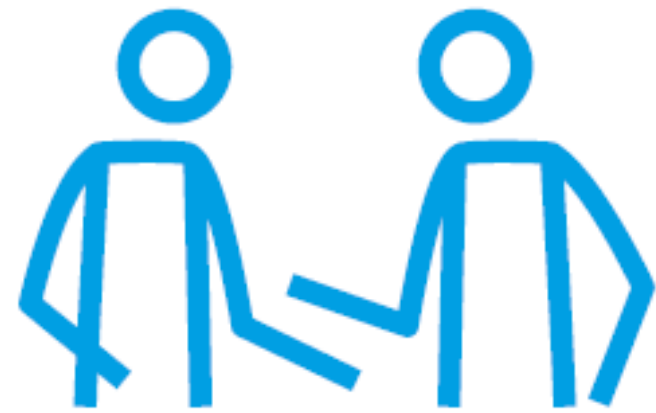
Voir la situation comme un défi.
Renoncer à l'alarmisme réduit la prédisposition aux maladies neurologiques et cardiovasculaires. Les défis incitent à l'action et favorisent la performance et la concentration.

C) Gestion du stress par le ressourcement

Comment me ressourcer / me relaxer ?



**Activité
régulière**



**Contacts
sociaux**



Positivité
(apprécier les petites
choses du quotidien, se
concentrer sur le positif)



**Pratique régulière
d'une technique
de relaxation (p. ex. médi-
tation, peinture, etc.)**



**Demander l'aide de
professionnels (médecins
/ thérapeutes)**

Répercussions

Pour les personnes concernées

- Souffrance psychique
- Mal-être au travail
- Démotivation
- Burn-out / dépression
- Répercussions négatives sur les proches

Pour l'établissement

- Absentéisme (incapacité de travail)
- Présentéisme (présence au travail même si l'état de santé de la personne ne le permet pas)
- Pertes de productivité et de qualité
- Rotation du personnel

Symptômes chez les personnes concernées

- Physiques : maux de tête, douleurs articulaires, troubles du sommeil, problèmes cardiovasculaires, etc.
- Psychiques : sensibilité à leur de peau, dépression nerveuse, anxiété, etc.
- Cognitifs : troubles de la concentration, erreurs, oublis, etc.
- Comportementaux : prise d'anxiolytiques / de produits stimulants, isolement, etc.



**Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'établissement ?
Y a-t-il un potentiel d'optimisation ?**

Réduire les contraintes ?

- Optimiser le processus ?
- Organiser des formations ?

Augmenter les ressources ?

- Optimiser le comportement ?
- Débriefing plus fréquent ?

Avons-nous une personne de confiance au sein de l'établissement ?

Si ce n'est pas le cas, adressez-vous au:

- médecin du personnel, médecin traitant, service d'urgences médicales

Que faire en tant que supérieurs hiérarchiques ?

Si vous relevez des signes de mal-être chez un membre du personnel :

- Initiez un entretien en tête-à-tête ; faites part de vos observations et craintes ; offrez une oreille attentive ; si la personne souhaite parler, demandez comment améliorer la situation ; fixez un nouvel entretien ; dans tous les cas, renvoyez la personne vers le médiateur ou un spécialiste.
- P. ex. Comment vas-tu? Santé psychique au travail - Conseils pour le personnel dirigeant:
[PMS-Neue-Broschueren-Fuehrungskraefte-f-WEB.pdf](#)

Lorsque l'ambiance dans l'équipe s'est dégradée :

- Chercher les raisons, soit dans un entretien individuel (en cas de tensions), soit dans un entretien d'équipe (pour les causes organisationnelles)
- Contribuer à l'amélioration des conditions de travail
- Garantir l'aide des cadres / de la direction

Adressez-vous à des spécialistes !

Liens

SECO : Protection contre les risques psychosociaux au travail – Informations à l'intention des employeurs

[Protection contre les risques psychosociaux au travail – Informations à l'intention des employeurs](#)

[Risques psychosociaux au travail](#)

Box CFST: Auto-organisation, qu'est-ce que le stress ?

[Box CFST : Qu'est-ce que le stress ? – Gestion du stress et auto-organisation au bureau](#)

PSY4WORK, le réseau suisse des psychologues du travail et des organisations à votre disposition:

[Bienvenue](#)

Stressnostress est un portail en ligne pour aider à réduire le stress:

[stressnostress.ch](#) | Réduction et prévention du stress au travail

Promotion Santé Suisse, campagne « Comment vas-tu ? »:

[« Comment vas-tu ? » – Parler de tout, même de santé mentale](#) | [Comment vas-tu ?](#)

Toutes les antennes cantonales : [Organismes responsables](#) | [Comment vas-tu ?](#)

Pro Mente Sana défend les intérêts des personnes souffrant de troubles psychiques et renforce la santé mentale de la population par le biais de la campagne « Comment vas-tu ? » et du programme ensa:

[Pro Mente Sana](#) | [Renforcer la santé mentale](#) | [Pro Mente Sana](#) | [Renforcer la santé mentale](#) (disponible en allemand et en anglais)



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch