

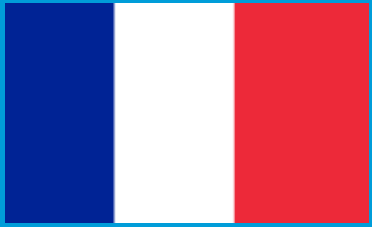
COMMENT AIDER LES SALARIES EN SOUFFRANCE ?



13 octobre 2021

Jean-Paul Vouiller

- Historique
- Les principaux types de souffrances
- Les 30 situations à risque
- Les 15 effets sur la santé
- Les 8 effets sur le travail
- Comment en est-on arrivé là ?
- Quelles ressources ?
- La dépression
- Le burn-out
- 10 conseils pour se préserver venus du Québec
- Méthodologie simple
- Conclusion



HISTORIQUE

- **2006** : 1^{ère} détection d'outils et bonnes pratiques en France
- **2015** : formation à Montréal puis Forum Social Mondial
- **Depuis 2016** : forum France-Canada, Université du Bonheur au Travail, Formation australienne de Premier Secours en Santé Mentale, 14 formations organisées (plus de 200 salariés dans 36 entreprises différentes)...

<http://dsecftc91.fr>

QUELS TYPES DE SOUFFRANCE ?

Souffrance professionnelle (38 %)

- Conditions de travail éprouvantes
- Perte de sens, déshumanisation
- Difficultés à concilier vie pro et vie perso

Burn-out (épuisement professionnel)

Bore-out (ennui au travail)

Brown-out (tâches absurdes)

Près de 4 millions de salariés en danger d'épuisement professionnel (15%)

Souffrance personnelle (37%)

- Difficultés financières
- Rôle d'aidant familial
- Maladie grave

Près de 7 millions de salariés proche-aidants (25%)

Augmentation des addictions

30 situations à risque (1/3)

Intensité et complexité du travail :

- Contraintes des rythmes de travail (nuit, week-end, soir)
- Objectifs difficiles à atteindre
- Exigences contradictoires
- Interruptions dans le travail
- Surcharge de travail
- Nouvelles technologies (messagerie, téléphone)

Horaires de travail difficiles :

- Grande amplitude
- Changements de plannings
- Difficulté de conciliation entre vie professionnelle et personnelle

30 situations à risque (2/3)

Exigences émotionnelles :

- Tension avec le public
- Confrontation à la souffrance d'autrui

Manque d'autonomie professionnelle :

- Peu de marge de manœuvre, pas de participation aux décisions
- Pression du temps
- Non-utilisation et non-développement des compétences

Conflits de valeurs :

- Travail non conforme aux valeurs professionnelles
- Qualité empêchée
- Travail inutile
- Souffrance éthique

30 situations à risque (3/3)

Rapports sociaux au travail dégradés :

- Manque de soutien de la part des collègues et/ou des supérieurs hiérarchiques
- Défaut de reconnaissance dans le travail
- Incivilités
- Violences verbales
- Brimades
- Irrespect
- Mauvaise communication

Insécurité de l'emploi :

- Réorganisation et restructuration
- Difficulté à se projeter dans l'avenir

15 effets sur la santé !

- Anxiété, irritabilité
- Troubles de l'humeur, perturbation du sommeil
- Souffrance mentale, état dépressif (pouvant aller jusqu'au suicide)
- Palpitations, hypertension artérielle, troubles de l'appétit, douleurs abdominales
- Troubles musculosquelettiques : cervicalgies, dorsalgies...
- Consommation de substances psychoactives : alcool, tabac, médicaments, cannabis,
- Autres drogues..., jusqu'à l'addiction
- Stress professionnel, épuisement professionnel

8 effets sur le travail !

- Troubles de la concentration, de la mémorisation
- Erreurs plus fréquentes
- Lenteur d'exécution des tâches
- Démotivation
- Perte de confiance
- Détérioration des relations professionnelles
- Isolement
- Individualisme, baisse de l'entraide

COMMENT EN EST ON ARRIVE LA ?

Souffrance physique-mentale/Stress /Risques Psycho-Sociaux
-> *Qualité de Vie au Travail/Bien-être/Bonheur/Chief Happiness*

Positivisme pour camoufler la réalité et les causes :

- 1980 : Capitalisme industriel -> financier avec les cabinets de consultants et les fonds de Pension visant d'abord les multinationales. Vision froide de l'humain en tant que ressource
- Tout est quantifié, tout est traduit en terme de profit, de quotas de notation individuelle : les ordinateurs adorent cela !
- Le libéralisme sans contrôle touche tous les pays et tous les secteurs (privé, public, associatif). En France 2 facteurs aggravants : le management pyramidal et les lois travail
- Réorganisations permanentes et refus d'examiner la responsabilité de l'organisation du travail et des alternatives au tout libéralisme

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs... »

Article L 4121-1 et suivants du Code du travail

Conseils au salarié en difficulté

- Ne pas vous isoler
- Échanger avec votre entourage professionnel
- Consulter votre médecin traitant dès les premiers symptômes
- En parler avec le médecin du travail qui vous conseillera et vous orientera
- Vous faire aider pour analyser la situation, la charge de travail (autonomie, priorisation), pour reprendre confiance
- Veiller à l'équilibre vie professionnelle et personnelle

Démarche de prévention dans l'entreprise

1 Réduire les contraintes

- Gestion de la charge de travail et anticipation des risques d'imprévus (retards, pannes)
- Anticipation des conséquences liées aux restructurations
- Vigilance sur les dépassements d'horaires et les rythmes de travail irréguliers
- Limitation des sollicitations professionnelles pendant le temps personnel

2 Soutenir

- Soutien du management de proximité
- Reconnaissance du travail, respect
- Maintien d'un collectif de travail
- Mise en place d'espaces de dialogue et d'expression des salariés
- Accompagnement au changement

3 Développer les ressources

- Participation des salariés à l'organisation du travail
- Communication interne régulière sur la situation économique et les orientations de l'entreprise
- Enrichissement des compétences (formation, accompagnement)

4 Suivre des indicateurs d'alerte

- Turn over, absentéisme
- Accidents du travail, maladies professionnelles
- Arrêts maladie

Relais et acteurs d'accompagnements

En interne :

- Management de proximité
- Ressources Humaines
- IRP et Direction
- Service de Médecine du Travail (infirmier, psychologue, médecin)
- Permanence psychologique (sur place)
- Centre d'écoute psychologique (par téléphone)

Et les collègues !

Chaque salarié doit être vigilant pour lui et peut aussi l'être pour ses collègues en détectant un comportement différent

En externe :

- Médecin traitant (si bonnes relations)
- Psychiatre (à privilégier pour traitement et diagnostic)
- Psychologue - Psychothérapeute
- Centre Médico-Psychologique (CMP)
- Associations (UNAFAM, France Dépression etc.)
- Médecines alternatives selon la sensibilité de chacun(e)
- L'entourage familial et personnel (si bonnes relations)

L'importance des collègues de travail

- 72 % des salariés français estiment que leur employeur ne s'intéresse pas du tout à leur bien-être psychologique, ou seulement de manière superficielle.
- 43% des salariés ressentent un fort besoin de compréhension, d'écoute et d'empathie
- Les salariés se tourneraient d'abord vers leurs amis et leurs collègues (58 %) alors que seulement 20 % en parleraient à leur manager et 11 % aux ressources humaines de l'entreprise.

Ce qui aggrave la dépression

- Poste non épanouissant ou stressant
- Rupture du collectif et du lien social
- Conflits au sein des équipes
- Culpabilisation ou sur-victimisation
- Ne pas préparer avec le/la salarié(e) son éventuelle absence
- Absence ou mauvaise communication avec les différents relais (hiérarchie, services médicaux internes, IRP etc.)
- Absence d'accompagnement au retour à l'emploi ou au changement

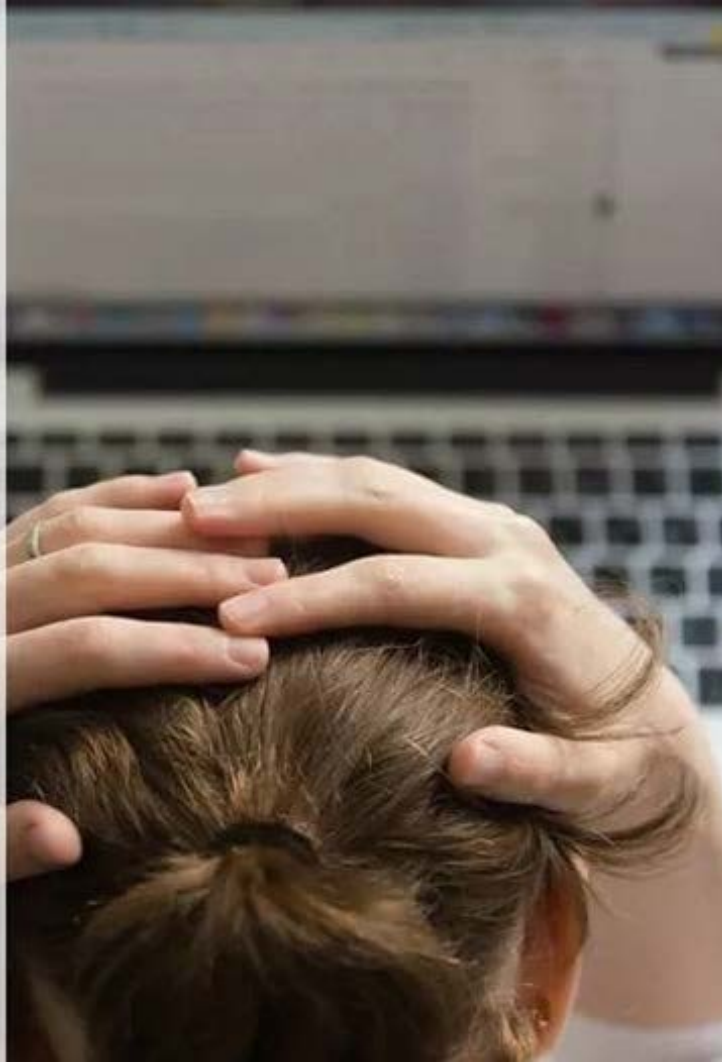
Ce qui protège de la dépression

- Poursuite du travail si épanouissement dans le poste ou si vécu comme sas de décompression
- Relationnel et collectif soutenant
- Adapter la charge de travail au besoin
- Bonne communication avec les relais
- Facilité d'accès aux acteurs de prévention et santé
- Rassurer sur la conservation du poste
- Accompagner et soutenir
- Avoir de l'empathie, de la compassion

Epuisement professionnel

7 SIGNES ANNONCIATEURS DE BURN-OUT

- Sentiment d'inefficacité
- Troubles de l'attention
- Horaires à rallonge
- Fatigue, insomnie
- Le travail est l'unique préoccupation
- Abattement, irritabilité
- Hausse de la prise de tabac, d'alcool, de stimulants...



2 conseils (Boris Cyrulnik) :

- remettre le travail à sa juste place
- favoriser les rapports humains et la solidarité

10 conseils venus du Québec

Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

- Comprendre ce qu'il se passe
- Etablir ses priorités, planifier
- Bien manger/grignoter, s'hydrater
- Faire de l'activité physique, prendre l'air
- Se garder du temps pour les loisirs, se déconnecter
- Relaxer (importance de la respiration)
- Exprimer ses besoins et ses émotions
- Etablir un réseau de soutien
- Voir les choses autrement
- Importance du plaisir dans le travail et hors travail

METHODOLOGIE SIMPLE



**EPUISEMENT PROFESSIONNEL.
HARCELEMENT/PRESSION.
ANXIETE/DEPRESSION. AIDANT FAMILIAL.
ADDICTION. MALADIE GRAVE. CRISE SUICIDAIRE...**

Prendre exemple sur les SST (Sauveteurs Secouristes du Travail):

1. Comprendre -> = *Ecouter*
2. Stabiliser -> = *Proposer des ressources*
3. Agir -> = *Suivre*



MERCI POUR VOTRE ATTENTION !



Espritsciencemetaphysiques.com

« Un oiseau assis sur un arbre
n'a jamais peur que la branche casse.
Sa confiance n'est pas dans la branche
mais dans ses ailes. »

- A.I

**NE CÉSSEZ JAMAIS DE CROIRE EN
VOUS-MEME...**



**TOUSUNIQUES
TOUSUNIS!**

Equipe **CFTC**
La Vie à Défendre