

**SANTE AU TRAVAIL
ET
RISQUES PSYCHOSOCIAUX**

Santé au travail

● Changements importants constatés dans le monde du travail depuis les années 80 :

- Intensification du travail,
- Changements dans les organisations,
- Modifications profondes de la structure des entreprises,
- Introduction de nouvelles technologies,
- Introduction de nouvelles contraintes pour les entreprises : qualité, environnement, économie d'énergie, concurrence, etc..

Santé au travail

- **Étude européenne de 2005 sur les conditions de travail**

☞ **27% des salariés en Europe** déclarent que leur santé est affectée par le **stress au travail**

= Principal problème de santé après les maux de dos et les TMS

- **Études dans les pays occidentaux** évaluent les coûts des conséquences du stress entre 0,8% et 1,2% du PIB

Santé au travail

● Selon la CNAM

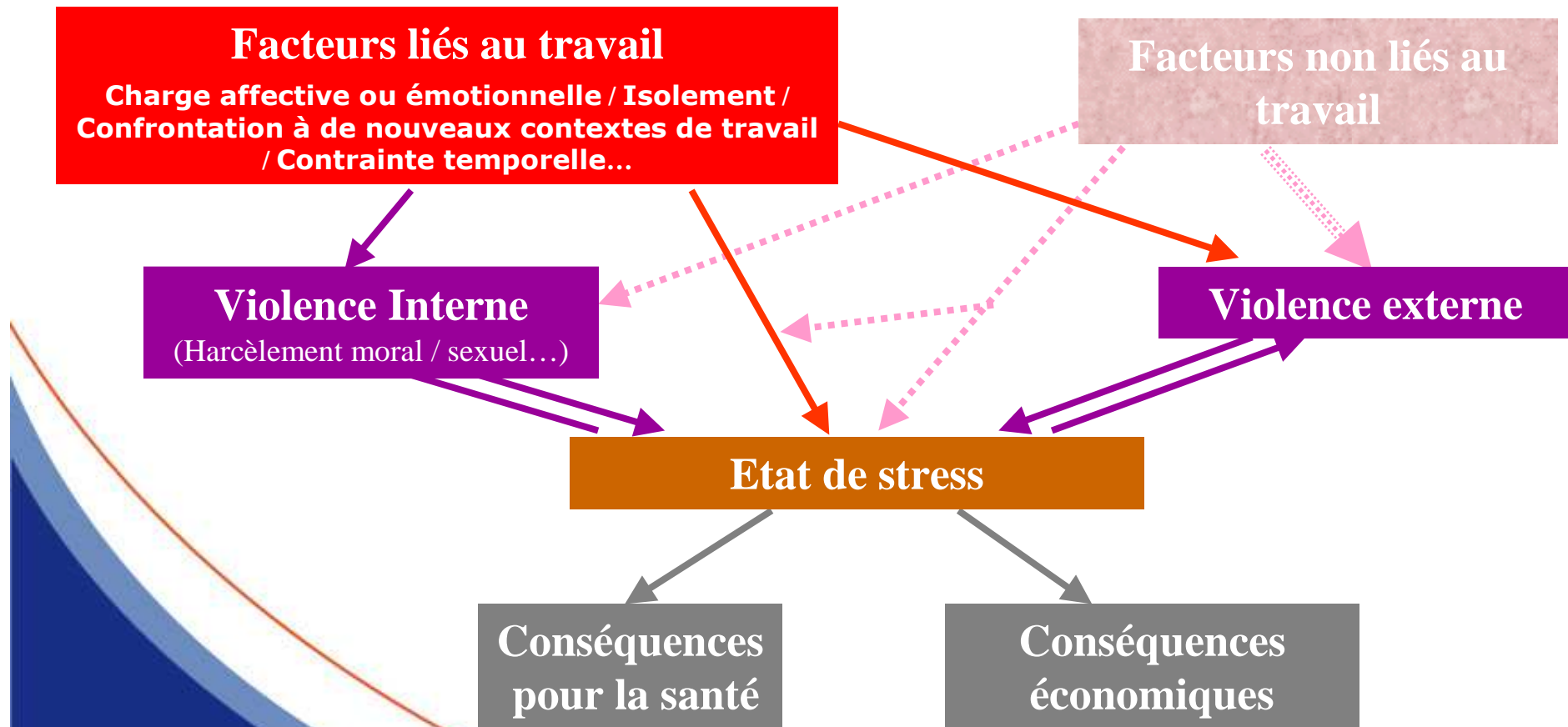
2 causes « d'IJ » les plus fréquentes sont :

- Les maladies ostéo-articulaires (25%)
- Les troubles mentaux et du comportement (20%)



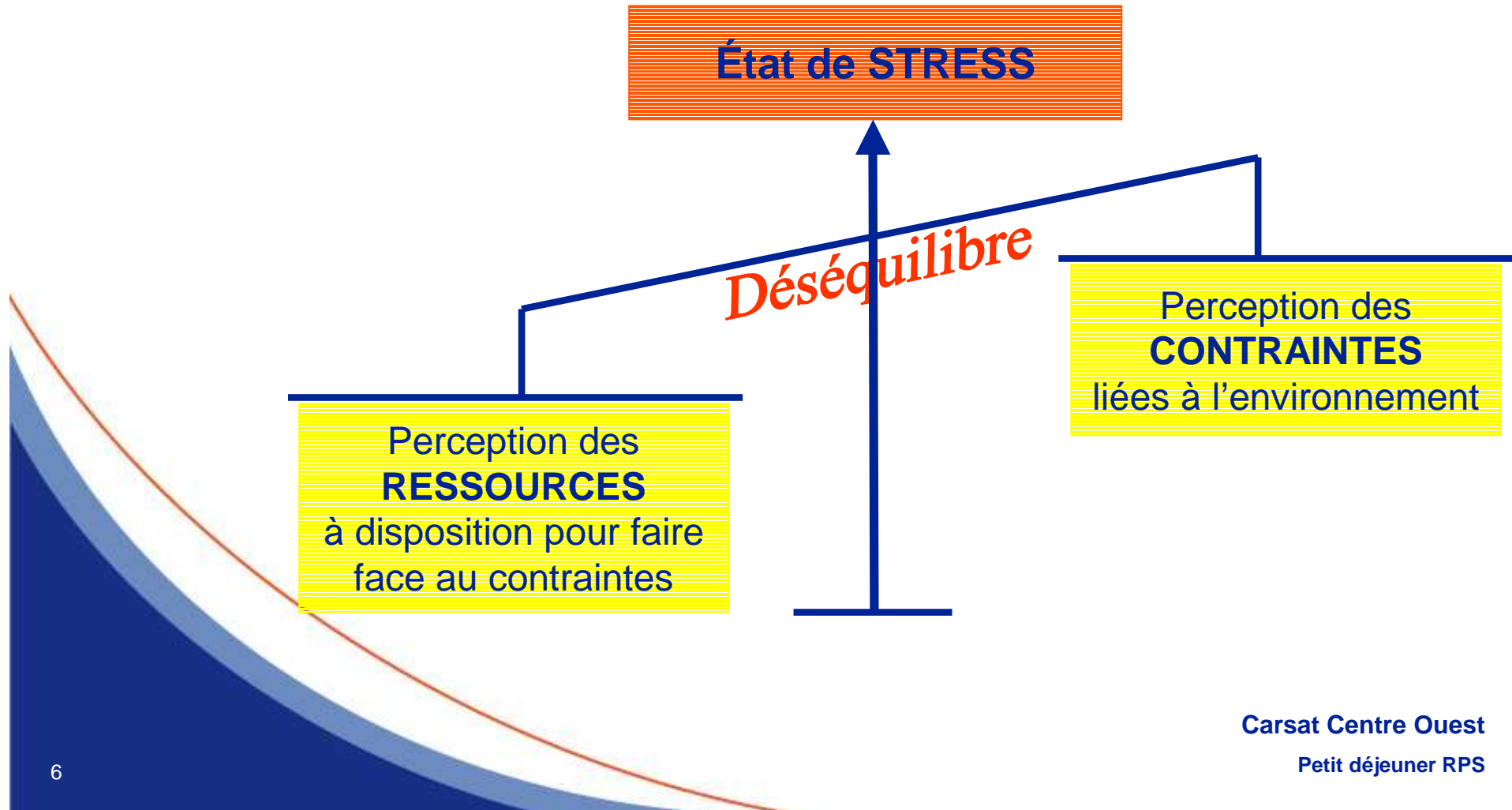
Santé au travail

Facteurs de risques psychosociaux



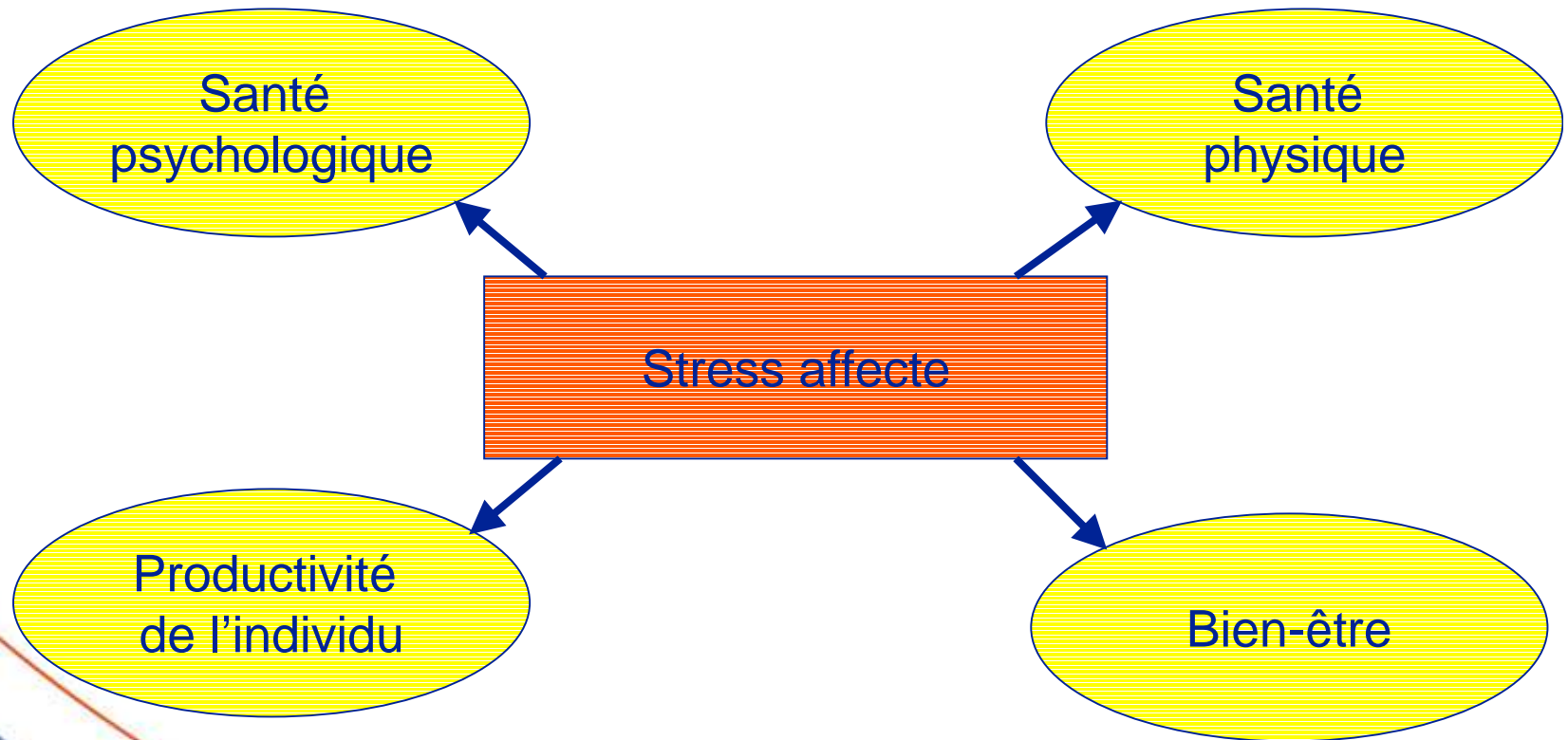
Santé au travail

● D'où vient l'état de stress ?



Santé au travail

● Effets du stress



Santé au travail

● Adaptation de l'organisme face au stress

- **Production de substances** par l'organisme pour se défendre et réagir face aux contraintes

Objectif =

- **Stimuler les réactions de défense** : augmentation du potentiel mental et physique
- **Donner de l'énergie** pour alimenter les muscles
- **Résister à la douleur**
- **Les substances produites doivent être consommées pour ne pas devenir toxiques**

Santé au travail

- **Stress aigu** = l'individu doit faire face à un événement ponctuel exigeant

Le stress disparaît à la fin de l'évènement

- **Stress chronique** = l'individu est confronté à des contraintes durables de travail

- Accumulation de substances
- Épuisement de l'organisme dû à cette hyper-stimulation

Santé au travail

● Animation INRS



Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● **Risque de stress aigu**

Ces situations doivent rester :

- exceptionnelles

Et dans la mesure du possible être :

- choisies ou au minimum acceptées
- comprises

Santé au travail

● Symptômes liés au stress chronique

- **Physiques** : coliques, maux de tête, tensions musculaires, articulaires, TMS, troubles du sommeil, de la digestion, essoufflement, oppression, sueurs inhabituelles...
- **Émotionnels** : sensibilité accrue, nervosité, crises de larmes, angoisse, excitation, tristesse, mal être,...
- **Intellectuels** : perturbation de la concentration source d'erreurs et d'oublis, difficultés à prendre des initiatives ou des décisions...
- **Comportementaux** : Modification des conduites alimentaires, comportements violents et agressifs, isolement social, consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques...)

Santé au travail

● Comportements associés

- **Recours à des calmants** : somnifères, anxiolytiques, alcool, drogues,... pour tenter de mettre au repos l'organisme,
- **Prise d'excitants** : café, tabac, pour se remettre en route
- **Fuite de l'environnement agressant** : inhibition, repli sur soi, diminution des activités sociales,...

Santé au travail

● Recherche d'issues

- **Stratégies individuelles :**
 - **Réponse émotionnelle**
colère / inhibition...
 - **Évitement**
demande de changement de poste, arrêt du travail...
- **Stratégies individuelles et collectives :**
réorganisation du travail, meilleure information, sollicitation des collègues, mise en place de stratégies collectives...

Santé au travail

- **La personne réussie dans ses tentatives**

- ☞ Effets du stress disparaissent

- **SINON :**

- ☞ Symptômes s'aggravent entraînant des altérations de la santé parfois irréversibles

Santé au travail

● Conséquences

- **Physique :**
 - **Cardiovasculaire** : atteintes coronariennes, accidents cardiaques et vasculaires cérébraux
 - **Musculosquelettique** : TMS...
- **Mentale** : dépression, anxiété, suicide.

Les études mettent en évidence une forte probabilité d'atteinte du système de défense immunitaire, des désordres hormonaux, certaines pathologies de la grossesse (prématurité) et infertilité.

Santé au travail

● Burn out

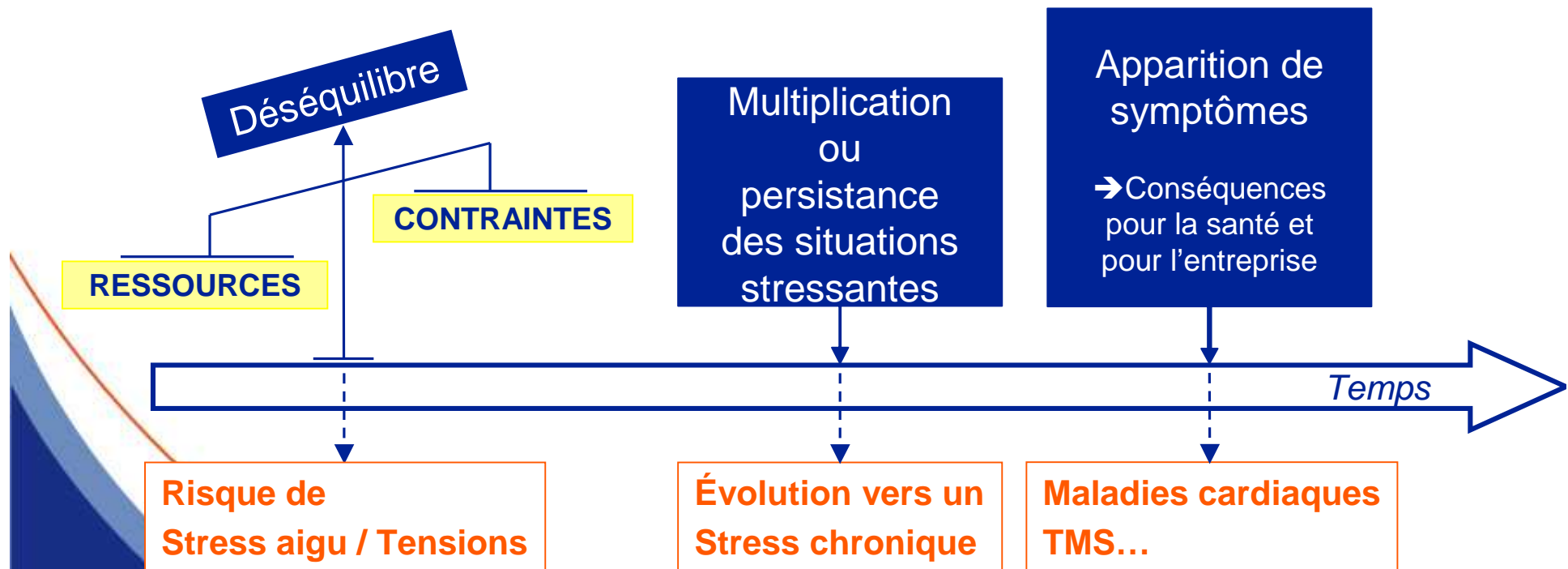
= Syndrome ***d'épuisement physique et mental*** qui atteint des personnes en situation de stress chronique

Exemples de symptômes :

- Épuisement émotionnel, saturation affective et émotionnelle vis à vis de la souffrance d'autrui,
- Désinvestissement de la relation avec des attitudes et des sentiments négatifs vis à vis d'autrui,
- Auto-évaluation négative de son travail

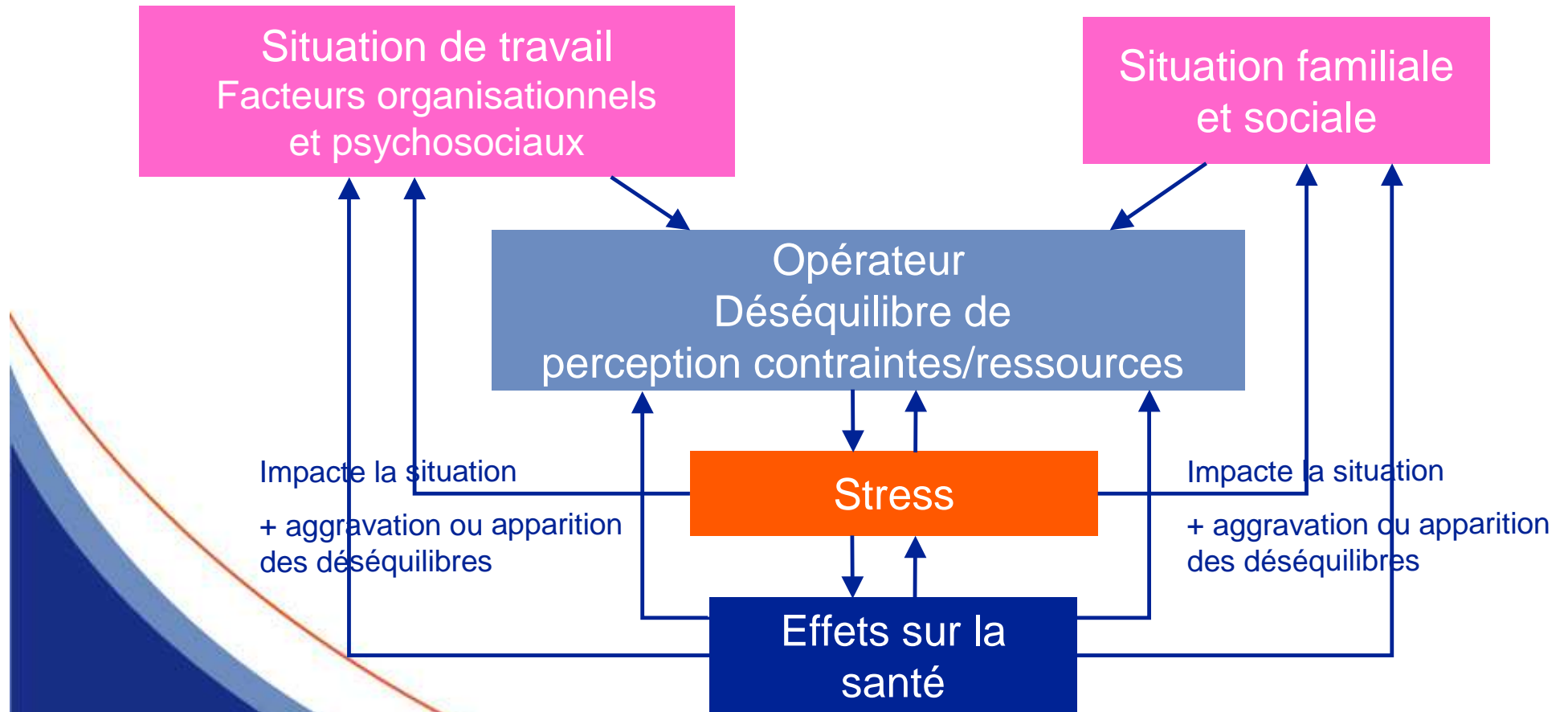
Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

- Rappel des mécanismes du stress et de ses conséquences pour la santé



Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

Facteurs impactant la perception du déséquilibre



Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Différentes approches

- **Prévention primaire** ou comment combattre le risque à la source ?
 - ☞ Prévention durable
- **Prévention secondaire** ou comment renforcer la résistance des salariés au stress ?
 - ☞ Efficace à court terme uniquement
- **Prévention tertiaire** ou comment prendre en charge les salariés en souffrance ?
 - ☞ Réagir à l'urgence des situations

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

- Positionnement du réseau prévention de la sécurité sociale
 - **Prévention primaire** qui s'attaque aux causes à l'origine des RPS
 - Lutte contre **la désinsertion professionnelle** – d'où la nécessité d'identifier rapidement les difficultés des salariés et des entreprises

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● **Difficultés** pour les entreprises et la sécurité sociale

- Les indicateurs prévention ne donnent que peu d'informations sur la réalité des RPS
 - Peu d'accidents du travail déclarés en lien avec les RPS
MAIS par exemple : multitude de malaises sans précision avec des arrêts de travail
 - Pas de maladies professionnelles reconnues faute de tableau
MAIS de plus en plus de sollicitations du comité régional de reconnaissance pour des maladies à **caractère professionnel**
- Pourtant : **une obligation de valider la réalité des RPS** dans l'entreprise avant de s'engager dans une démarche de prévention !

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Proposition du réseau prévention

- Rester centré sur **les éléments en lien avec le travail** à l'origine des RPS
- Agir **sur l'entreprise et les collectifs de travail** en évitant l'individualisation des RPS
- Apporter aux entreprises une méthode avec des outils simples permettant d'aller seule ou accompagnée par ses partenaires naturels jusqu'au **pré-diagnostic**.

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Préalables indispensables de réussite

- Engager l'entreprise sur une **démarche complète et durable** ☞ Attention aux diagnostics sans suite !
- Veiller à la présence **d'une culture en santé et sécurité** au travail dans l'entreprise
- **Utiliser une démarche adaptée à la nature des RPS**, aux **caractéristiques** de l'activité et aux **pratiques** en prévention des risques professionnels de l'entreprise
- **Formaliser l'engagement** de la direction, du CHSCT, du médecin du travail

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Préalables indispensables de réussite

- Informer et impliquer le personnel
- Créer un groupe projet
- Mettre en œuvre **des actions de prévention sur les facteurs de risques**
- Recourir, si nécessaire, à des **ressources extérieures**

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

- **Mobilisation = Être d'accord pour agir ensemble**
- **Pré-diagnostic pour**
 - **Mobiliser l'entreprise** sur le projet de prévention des RPS
 - **Valider la réalité des RPS** dans l'entreprise voire de localiser des unités de travail, des collectifs, des métiers plus concernés
 - **Identifier** certains axes de prévention

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Diagnostic pour

- **Conduire** la prévention des RPS de façon **durable**
- Élaborer les **plans d'actions**

Éléments du diagnostic

- **Facteurs de risques**
- **Contraintes** au poste de travail
- **Déséquilibres perçus** par les opérateurs
- **Ressources sollicitées** par l'opérateur et par l'entreprise
- **Objectifs des actions de prévention** à conduire

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Sur quels facteurs de risques agir ?

- **Facteurs organisationnels** (présents dans le travail)

- Intensification du travail / Pression temporelle / Exigence de productivité / Instabilité de l'emploi / Niveau de concurrence / Santé de l'entreprise / Organisation du travail / Gestion des ressources humaines / Ambiguïté des rôles / Imprécisions des missions / Surcharge / Sous-charge de travail / Inexistence de plan de carrière / Incompatibilité des horaires de travail avec la vie sociale et familiale...

ET aussi...

- ***L'environnement du travail***: ambiance thermique, sonore et lumineuse, sur-occupation des locaux, dégradation de locaux,...

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Sur quels facteurs de risques agir ?

- **Facteurs psychosociaux** (présents dans l'environnement de travail)
 - Utilisation croissante de moyens de communication à distance / Individualisation de l'activité professionnelle : sur-responsabilisation / Exigences-agressivité de la clientèle / Insuffisance de communication / Manque de soutien / Management peu participatif / Manque ou pas de reconnaissance du travail / Isolement physique, social, ...

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Plan d'actions

- **Diminuer ou supprimer les facteurs** à l'origine des RPS
- **Accompagner les changements**
- **Donner de nouvelles marges de manœuvre** à l'entreprise et aux opérateurs (augmenter les ressources des opérateurs et de l'entreprise)

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Quelques pistes de plan d'actions

- Prendre en compte les opérateurs dans la conception des organisations et des politiques de l'entreprise
- Rendre les espaces de travail et les moyens compatibles avec les exigences de l'activité et la préservation de la santé des opérateurs
- Doter l'entreprise des moyens nécessaires pour pouvoir repérer rapidement les situations à risque de RPS
- Identifier, au plus tôt, les secteurs, les métiers, les collectifs en difficultés à l'aide d'indicateurs, d'outils
- Différencier les cas individuels de ceux qui concernent les collectifs à l'aide des outils

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Quelques pistes de plans d'actions

- Remplacer le management par le stress par un management participatif
- Valoriser le développement des compétences en harmonie et par anticipation avec les besoins de l'entreprise
- Être attentif aux évolutions de l'état de santé physique et mentale des salariés
- Construire des organisations favorisant les collectifs dans l'entreprise
- Favoriser le soutien entre salariés / maîtrise / encadrement
- Donner des marges de manœuvre salariés / entreprise

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Mission de la Caisse d'Assurance Retraite Santé au Travail (CARSAT Centre Ouest)

- Apporter une aide aux entreprises du régime général

POUR :

- **Repérer** la présence des risques psychosociaux
- **Évaluer** le niveau du risque et les enjeux
- **Adopter une démarche de prévention** s'appuyant sur les outils développés par le réseau prévention de la Sécurité Sociale

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● **Accompagnement CARSAT**

- **Pris en charge par le fond de prévention**
- **Dans le respect des valeurs de notre réseau**
 - Le respect de la personne
 - La transparence
 - Le dialogue social

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

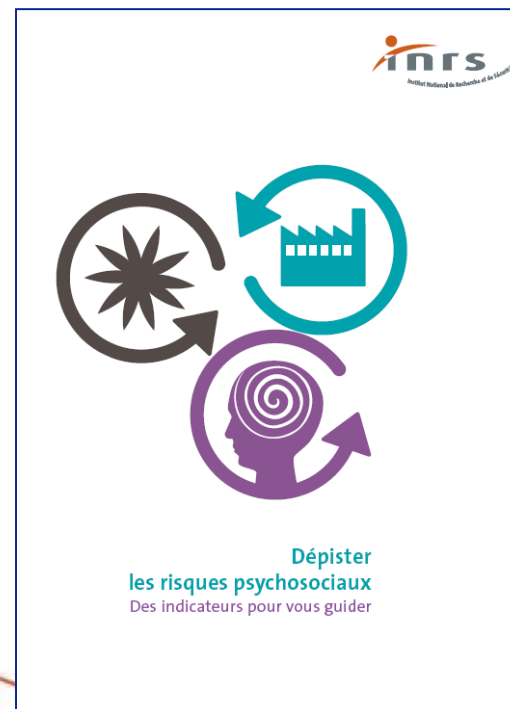
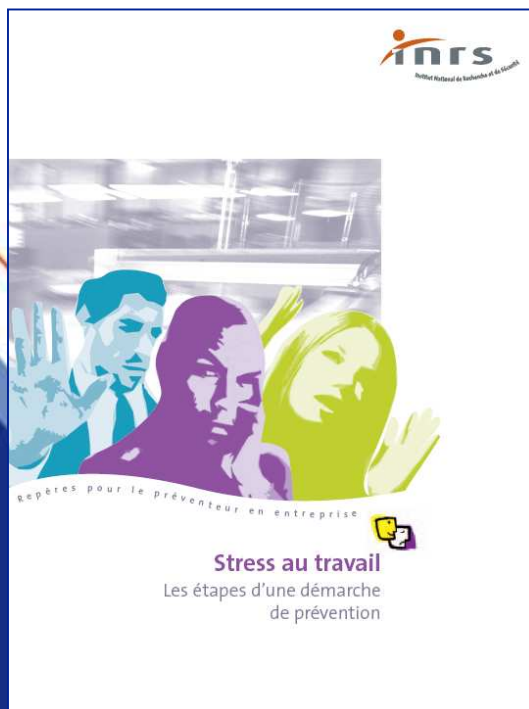
● Offre CARSAT Centre Ouest

- **Conseil** pour aider l'entreprise à cerner les enjeux et la nécessité d'agir sur les RPS
- **Accompagnement** pour construire et suivre les différentes étapes de la démarche de prévention
- **Formation** de référents pour les entreprises
- **Transmission** d'une liste d'intervenants sur les RPS respectant notre convention, nos démarches et nos valeurs

Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

● Bibliographie INRS téléchargeable sur www.inrs.fr

- ED 6011
**Stress au travail -
Les étapes d'une
démarche de
prévention**
- ED 6012
**Dépister les RPS -
Des indicateurs pour
vous guider**
- ED 6070
**Prévention des RPS –
Et si vous faisiez appel
à un consultant ?**



Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

- La CARSAT Centre Ouest vous remercie
pour votre participation à cette manifestation
et pour votre attention