

**SANTE AU TRAVAIL  
ET  
RISQUES PSYCHOSOCIAUX**

Alain VANDENBERGHE  
Service ARP

# 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

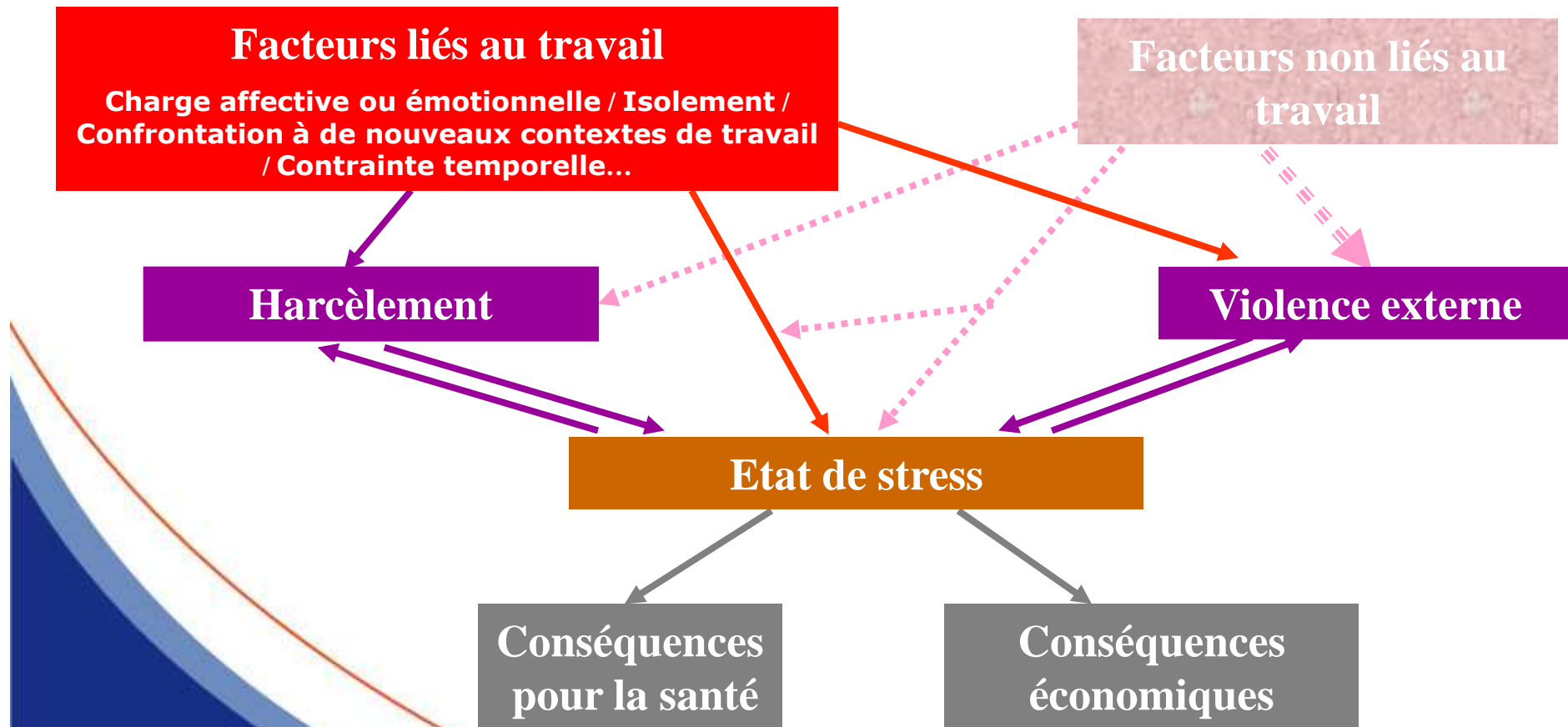
2 causes « d'IJ » les plus fréquentes sont:

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



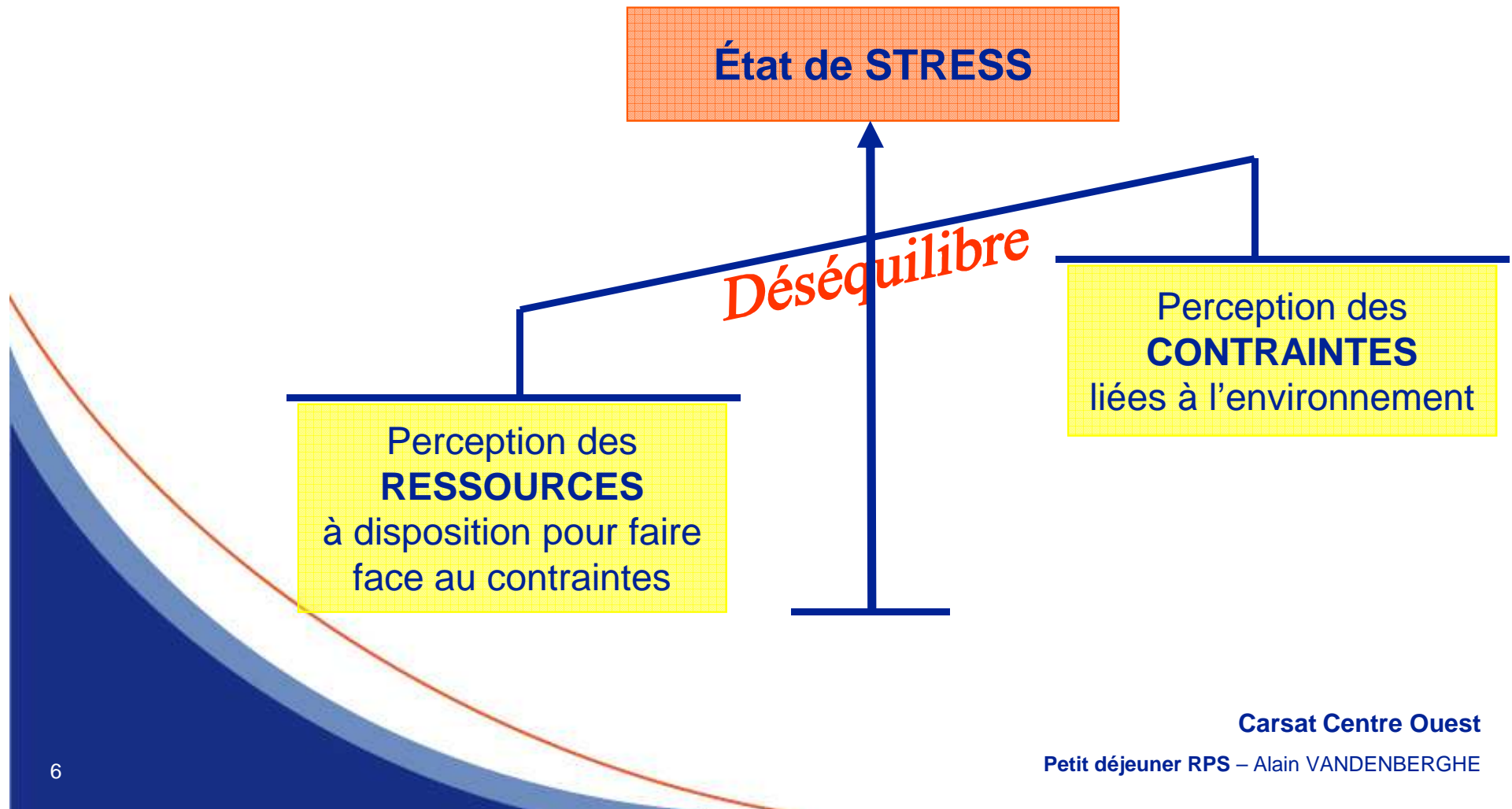
# Santé au travail

## Facteurs de risques psychosociaux



# Santé au travail

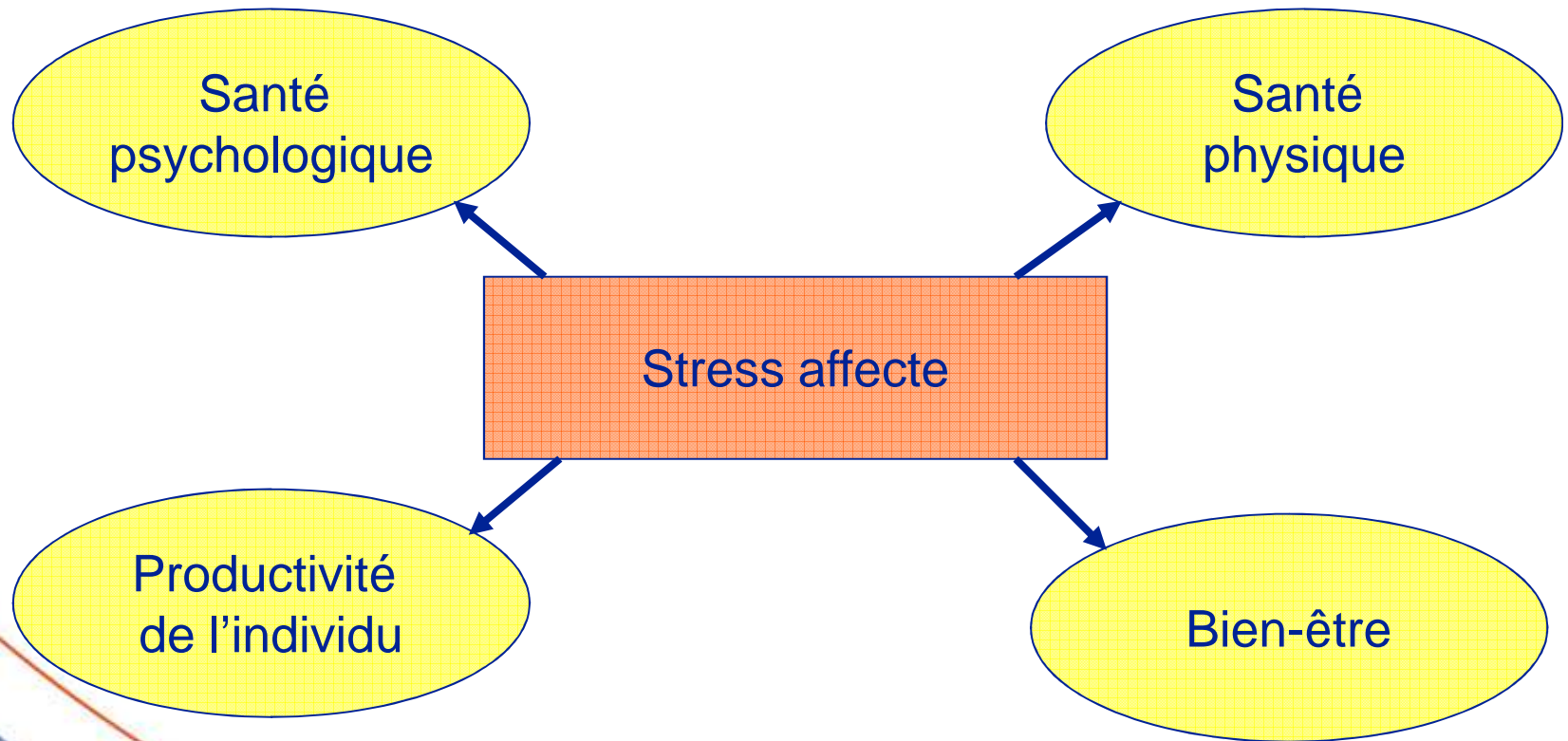
## ● D'où vient l'état de stress ?



# 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



Carsat Centre Ouest

Petit déjeuner RPS – Alain VANDENBERGHE

# 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

---

## ● Quelle issue pour la personne ?

- **Réponse émotionnelle :**  
colère ou au contraire d'inhibition...
- **Évitement :**  
demande de changement de poste, arrêt du travail...
- **Recherche de solutions :**  
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

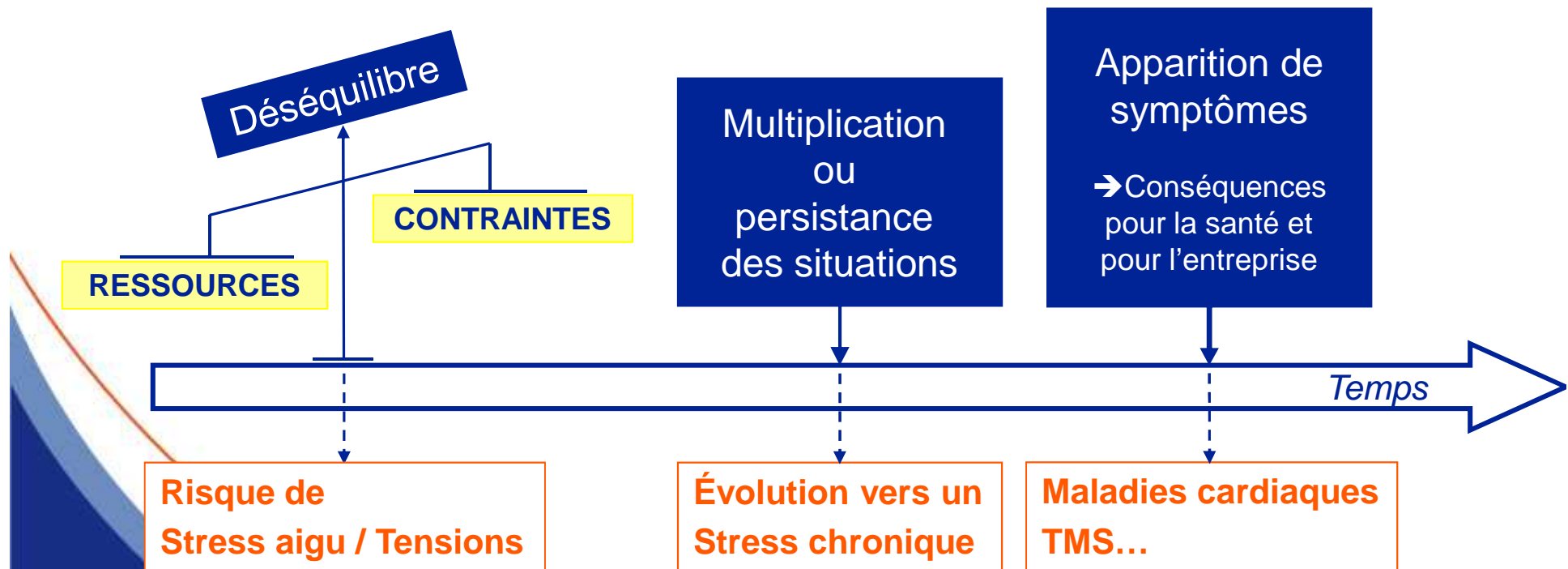
= Syndrome ***d'épuisement physique et mental*** qui atteint des personnes en situation de stress chronique

### 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

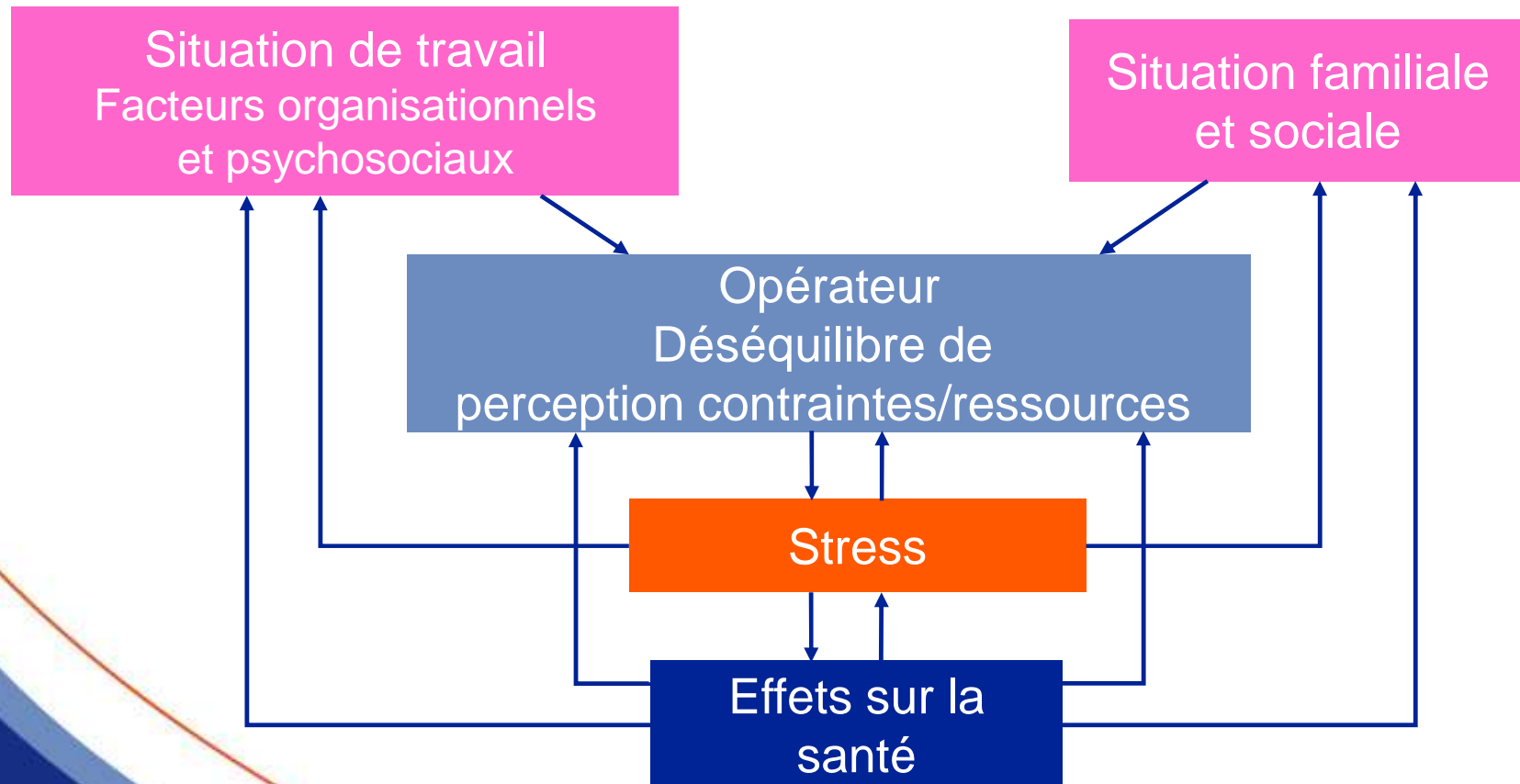
# Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

- 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'à **un pré-diagnostic**.

# Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

## ● Être d'accord pour agir ensemble

## ● Le pré-diagnostic permet de

- **Mobiliser l'entreprise** sur le projet prévention des RPS
- **Valider la réalité des RPS** dans l'entreprise voire de localiser des unités de travail, des collectifs, des métiers plus concernés que d'autres
- **Identifier** certains axes de prévention

## ● Le diagnostic permet de

- **Conduire** la prévention des RPS de façon **durable**



# Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

## ● **Préalables indispensables pour réussir**

- 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
- Pouvoir mettre en œuvre **des actions sur les facteurs organisationnels et psychosociaux**
- **Informé et impliquer le personnel**
- **Créer un groupe projet**
- Recourir, si nécessaire, à des **ressources extérieures** pour certaines étapes de la démarche

# Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

## ● **Conditions favorables** à la réussite de ce projet

- **Adapter** l'investigation 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
- Constituer un **groupe projet** ou de pilotage pour conduire **l'ensemble** de la démarche et assurer le **suivi** dans le temps

# Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

## ● Diagnostic approfondi éclairé sur

- Les **facteurs de risques** qui en sont à l'origine
- Les **contraintes**
- Les **déséquilibres perçus** par les opérateurs
- Les **ressources sollicitées** par l'opérateur et par l'entreprise
- Les **objectifs des actions de prévention** à conduire

# Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

## ● Nature des actions à mener

- **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, en augmentant les ressources des opérateurs et de l'entreprise

# 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,...

Carsat Centre Ouest

Petit déjeuner RPS – Alain VANDENBERGHE

# Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

## ● Sur quels facteurs de risques agir ?

- **Facteurs psychosociaux** (présents dans l'environnement de travail)
  - Évolutions sociologiques / 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

## ● Quelques pistes

- 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
- 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

# Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

- **Agir pour réduire les déséquilibres perçus entre contraintes et ressources**
  - Être attentif aux évolutions de l'état de santé physique et mentale des salariés
  - Construire des organisations favorisant les collectifs dans l'entreprise
  - Favoriser et encourager le soutien entre les salariés, la maîtrise et l'encadrement
  - Donner des marges de manœuvre aux salariés / à l'entreprise

# 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

# Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

## ● **Persistance ou multiplication des situations de stress aigu**

- Envisager les risques d'atteintes à la santé
- 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

## ● 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

Carsat Centre Ouest

Petit déjeuner RPS – Alain VANDENBERGHE

# 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

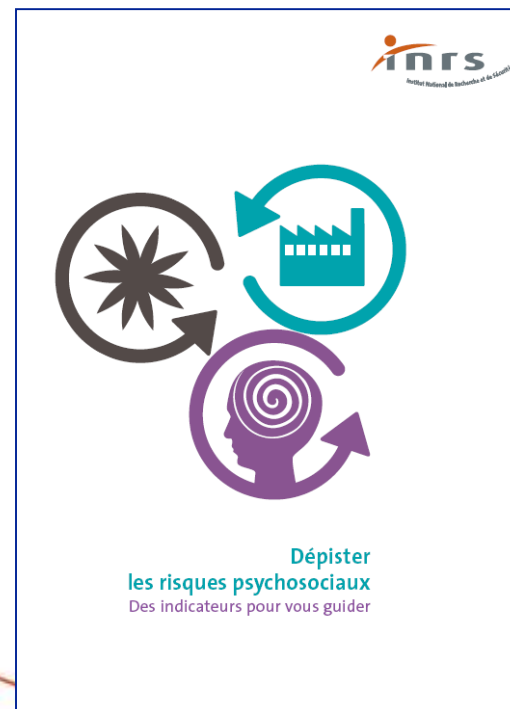
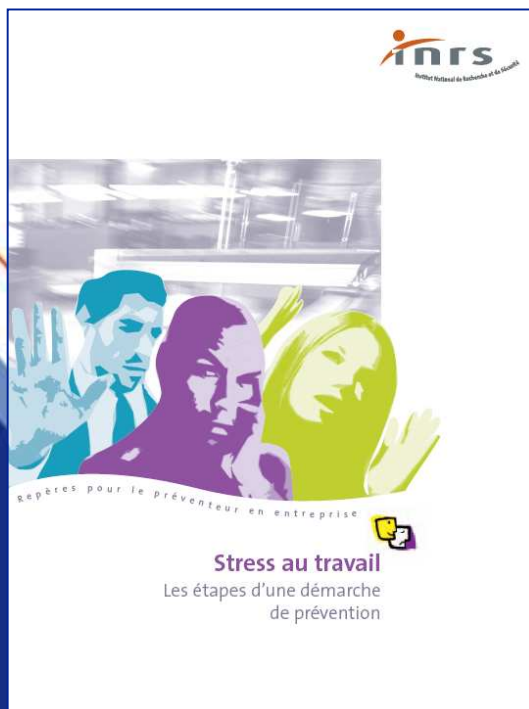
## ● Offre CARSAT Centre Ouest

- **Conseils** 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](http://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

**Carsat Centre Ouest**

Petit déjeuner RPS – Alain VANDENBERGHE