

De quoi parlons-nous ? Autonomie dans la manière d'effectuer son travail, prévisibilité du travail (possibilité d'anticiper), utilisation et développement des compétences, participation aux prises de décision.



L'autonomie désigne « la possibilité pour le travailleur d'être acteur, et non passif, vis-à-vis de son travail, de sa participation à la production et de la conduite de sa vie professionnelle ».

(Extrait du Rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail)

Dans les Hautes-Alpes, 14% des salariés déclarent ne pas pouvoir choisir eux-mêmes la façon de procéder ; 18% ne s'estiment pas consultés lors de restructurations ; 17% ne connaissent pas leur planning suffisamment à l'avance.

(Résultats de l'observatoire EVREST05 pour 2020-2021-2022)

Des solutions existent pour prévenir les risques liés au manque de marges de manœuvre : demandez conseil à votre Médecin du Travail !

SENSIBILISER / IDENTIFIER

LES SIGNES D'ALERTE

- Vous ne pouvez pas choisir la façon de procéder,
- Vous ne pouvez pas anticiper, vous avez des changements de plannings de dernière minute, vous ne connaissez pas votre planning (horaires, tâches...) suffisamment à l'avance,
- Vous n'avez pas assez la possibilité d'utiliser et de développer vos compétences.

LES EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

- Sentiment de monotonie, d'ennui et de démotivation,
- Manque d'estime de soi,
- Troubles de l'humeur, troubles anxieux et dépressifs,
- Troubles du sommeil, maux de dos, maux de ventre...
- Fatigue, perte de vigilance,
- Conduites addictives (consommation médicaments, alcool, drogues,...),
- Contribue aux troubles musculo-squelettiques, accidents du travail, problèmes cardiovasculaires.

LES EFFETS SUR LE TRAVAIL

- Désinvestissement, perte de compétences
- Accidents du travail,
- Comportement de retrait (retard, présentéisme, absentéisme...),
- Ces conséquences sur le travail peuvent favoriser l'émergence d'autres facteurs psychosociaux (surcharge de travail, difficultés relationnelles, ...) et contribuer à une baisse de la productivité.

ÉVALUER LE RISQUE

Chacun est acteur de la prévention



L'ENTREPRISE

L'employeur

a l'obligation de réaliser l'évaluation des risques (charge mentale, ressenti des salariés...). Il prend toutes les mesures nécessaires pour protéger la santé mentale des salariés.



Le salarié

s'implique autant que possible dans la définition des objectifs et des moyens pour les atteindre (fiche de poste, procédures...). Il alerte l'employeur et/ou le médecin du travail s'il se sent en difficulté dans son travail.



Le médecin du travail ou l'infirmier

conseille l'employeur et les salariés pour éviter les altérations de la santé. Il oriente si besoin vers la psychologue du travail du GEST05.



LE GEST05

L'intervenant en prévention des risques professionnels

aide à évaluer les risques psychosociaux (questionnaires, entretiens individuels et/ou collectifs ...) et propose des actions d'amélioration.

AGIR

ORGANISER LE TRAVAIL

- Donner des marges de manœuvre en positionnant le travailleur comme un acteur de confiance, tout en lui faisant un retour régulier sur le travail effectué (encourager les prises d'initiatives et la créativité, réajuster si besoin, féliciter),
- Maintenir un cadre de travail bien défini et le communiquer à l'ensemble des salariés (organigramme, fiches de poste, répartition des rôles et des tâches...),
- Organiser les remontées de dysfonctionnements afin de faire évoluer les procédures,
- Utiliser au mieux et développer les compétences des salariés (plan de formation, Gestion Prévisionnelle des Emplois et des Compétences...),
- Établir les plannings au moins 15 jours à l'avance (si possible en concertation).

FAVORISER LA PARTICIPATION ET LA REPRÉSENTATION DU PERSONNEL

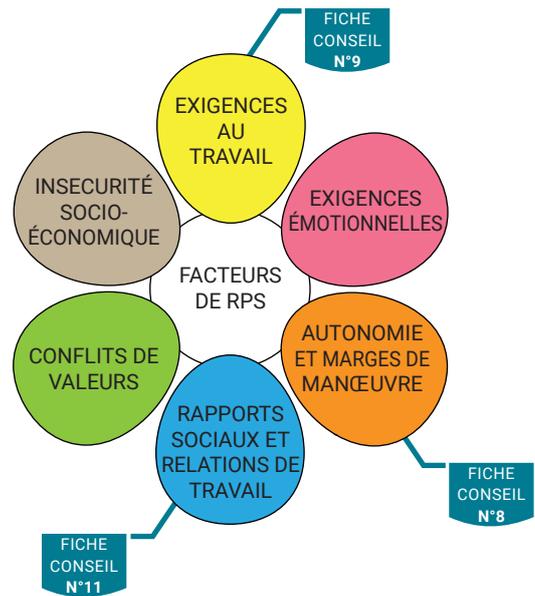
- Faire vivre les instances représentatives : organiser les élections (employeur), s'impliquer en tant que salarié (candidature, vote...),
- Créer un dialogue avec les salariés, s'accorder sur les façons de travailler efficacement et mettre en place des démarches participatives (projets, évaluation des risques...),
- Discuter des critères de qualité du travail,
- Encourager et féliciter chacun à son niveau,
- Consulter le personnel pour les changements organisationnels, de matériel, etc...

FORMER / INFORMER

La prévention des risques liés à un manque de marges de manœuvre doit passer par une analyse et une action combinée avec les autres familles de facteurs de risques psychosociaux (RPS) au nombre de six.

Le cumul de plusieurs facteurs peut engendrer de la souffrance et du désinvestissement au travail. Il est nécessaire d'identifier, d'évaluer et d'analyser les facteurs de RPS présents dans votre structure.

Pour ce faire, le GEST05 vous écoute, vous conseille et peut vous accompagner dans vos actions d'évaluation et de prévention des risques psychosociaux. Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez contacter votre médecin du travail.



EN SAVOIR PLUS

- Brochure « Comment mieux vivre au travail » de la CPID (Commission Paritaire Interprofessionnelle Départementale) des Hautes-Alpes.
- Rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail « Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser », p115-122 ; DARES, DREES, avril 2011.
- Consulter les sites : www.inrs.fr / www.anact.fr

04 92 51 34 23
Gap - Embrun - Briançon
www.gest05.org
www.presanse-pacacorse.org