

**« Risques et contraintes psychosociaux »**

**Activités prioritaires 2015/16 – Réalisation 2015**

**Tâches des PERCO 2015 :**

* **1.** Informez vos supérieur(e)s des activités prioritaires 2015/16 de notre solution de branche et des objectifs 2015. Décidez d’un commun accord de la procédure à mettre en œuvre en 2015.
* **2.** Informez vos collègues des activités prioritaires et décidez ensemble d’une procédure à mettre en œuvre en 2015 (\*) :
  + Pour introduire le thème, utilisez la documentation du cours pour les PERCO du 29.9.2014 (Lausanne) ou 20.10.2014 (Olten): présentation de Jacqueline Hauswyrth, papillon du SECO.
  + Transmettez à tous vos collègues les documents ci-joints de la solution de branche (« Aide à l’auto-assistance ») et discutez-en avec eux et elles.   
    **En particulier :** complétez avec vos collègues les listes de suggestions supplémentaires!  
    Convenez avec vos collègues d’une réunion pour discuter et partager les expériences faites lors de l’application individuelle de ces documents.
  + Placardez visiblement l’affiche sur les actions prioritaires dans tous les emplacements qui s’y prêtent.
* **3.** Aidez vos collègues en cas de besoin lors de la mise en œuvre de la documentation. Si vous avez des questions, adressez-vous aussi au coordinateur/à la coordinatrice de votre fédération ou organisation. (\*)
* **4.** Évaluez avec vos collègues les expériences réalisées lors de la mise en œuvre de la documentation « Aide à l’auto-assistance » : Qui a appliqué la documentation à son propre cas ? Qu’en est-il ressorti ? Jusqu’où a-t-on progressé ? Quelles conclusions tirer pour la suite de la procédure ? etc.

(\*) **Nota Bene:** le plus possible dans le cadre d’une réunion d’équipe ou d’une réunion spécifique, et pas seulement par écrit!

**« Risques et contraintes psychosociaux »**

**Activités prioritaires 2015 /2016 :**

**Réalisation 2015: « Aide à l’auto-assistance »**

1. **Introduction**

La sécurité au travail et la protection de la santé sont des aspects importants des conditions de travail, comme le montrent spectaculairement les chiffres ci-dessous :

* La Suisse compte chaque année plus de 250 000 accidents du travail. Bien qu’une réjouissante diminution de 12 % soit intervenue durant la dernière décennie, cela représente encore à 1 000 accidents par jour de travail.
* 670 000 salarié(e) s souffrent de troubles de l’appareil locomoteur associés au travail (troubles musculo-squelettiques), en particulier de problèmes dorsaux.
* 1 300 000 salarié(e)s disent qu’ils se sentent souvent ou très souvent stressés (34 % de la population laborieuse). C’est 30 % de plus qu’il y a dix ans.

Ces chiffres montrent clairement qu’au cours des prochaines années, le défi principal en matière de santé et travail sera la prévention des risques et contraintes psychosiocaux.

Il n’est donc pas étonnant que le SECO et l’Association intercantonale pour la protection des travailleurs aient fait de ce thème une nouvelle priorité pour la période 2014-2018. Lors de leurs visites et contrôles d’entreprise, les inspecteurs et inspectrices du travail accorderont une attention particulière et prioritaire aux questions du climat de travail, des salarié(e)s sursollicités ou au contraire sous-sollicités, du harcèlement moral ou de la saisie du temps de travail.

Dans le même cadre, l’Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, à laquelle la Suisse collabore activement, a décidé de lancer une campagne sur la question du stress en 2014-2015.

1. **Risques et contraintes psychosociaux : également un défi pour les organisations syndicales et sans but lucratif**

La protection de leurs propres salarié(e) s contre les risques et contraintes psychosociaux représente pour les organisations syndicales et sans but lucratif un défi à ne pas sous-estimer.

L’organe responsable de la solution de branche pour la sécurité au travail et la protection de la santé de ces organisations a donc décidé de faire de cette question la prochaine action prioritaire de prévention. Au vu de la complexité du cahier des charges, ce sera une action qui se déroulera sur deux ans :

* En 2015, les collaborateurs et les collaboratrices devront être sensibilisés à la question et recevoir des aides concrètes à l’auto-assistance ; le niveau d’action sera celui de la modification du comportement.
* En 2016, les conditions-cadres devront figurer au centre des activités concrètes: le niveau d’action sera celui des conditions de travail.

1. **Réalisation de l’«Aide à l’auto-assistance»**

Dans les pages qui suivent, les collaborateurs et collaboratrices trouveront une liste de contrôle avec des suggestions afin de pouvoir agir directement et de manière autonome, dans cinq domaines, sur les risques et contraintes psychosociaux à leur place de travail.

Des informations plus approfondies et des documents se trouvent en particulier sur les sites web ci-dessous :

[**www.stressnostress.ch**](http://www.stressnostress.ch) **(en ligne)**

**www.psyatwork.ch (prévu pour 2015)**

En cas de questions et de problèmes, le coordinateur ou la coordinatrice de sa propre organisation ou fédération est à disposition. Il ou elle peut aussi être contacté pour trouver des publications ou une documentation sur le thème.

Soyez attentif à l’affiche de la solution de branche, qui doit aussi être présente sur votre lieu de travail.

**« Risques et contraintes psychosociaux »**

**Aide à l’auto-assistance – Champ d’action I :**

Agir sur le flux d’informations !

**Suggestions :**

**Courriel et courrier : séparer l’important du superflu (et ne pas s’occuper de ce dernier) !**

**Ne pas les relever en permanence. Définir des périodes pour cela et s’y tenir strictement !**

**Procéder avec retenue lors de ses propres envois de courriels, que ce soit sous l’angle de la quantité et de celui des destinataires indispensables!**

**Autres propositions : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Application:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ce que je prévois**  Définir des mesures concrètes, fixer des délais. |  |
| **Ce que j’ai fait**  Après l’écoulement des délais, évaluer de manière critique la mise en œuvre des mesures. |  |
| **J’ai fait les expériences suivantes**  Noter les expériences positives et négatives ; se demander quelles sont les causes des insuccès. |  |
| **J’en tire les conséquences suivantes**  Les mesures à adopter définitivement, celles devant continuer à être testées, celles qui seront abandonnées. |  |

**« Risques et contraintes psychosociaux»**

**Aide à l’auto-assistance – Champ d’action II :**

Agir sur le temps !

**Suggestions :**

**Réserver du temps et des moments libres pour l’imprévu !**

**Tenir ponctuellement ses délais et demander que les autres fassent de même !**

**Définir des priorités et exécuter d’abord les tâches importantes (tant qu’on a beaucoup d’énergie), les tâches accessoires ensuite !**

**Autres propositions : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Application :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ce que je prévois**  Définir des mesures concrètes, fixer des délais. |  |
| **Ce que j’ai fait**  Après l’écoulement des délais, évaluer de manière critique la mise en œuvre des mesures. |  |
| **J’ai fait les expériences suivantes**  Noter les expériences positives et négatives ; se demander quelles sont les causes des insuccès. |  |
| **J’en tire les conséquences suivantes**  Les mesures à adopter définitivement, celles devant continuer à être testées, celles qui seront abandonnées. |  |

**« Risques et contraintes psychosociaux »**

**Aide à l’auto-assistance – Champ d’action III :**

Agir sur sa place de travail !

**Suggestions :**

**Prendre des mesures contre les éléments perturbateurs comme le bruit, le passage, la poussière, les odeurs, etc.  !**

**Avoir de l’ordre et écarter ce qui peut distraire l’attention, placer les dossiers en suspens hors de sa vue, mais à portée de main !**

**Avoir ses instruments de travail à portée de main, faire en sorte qu’ils soient fiables, intacts et propres !**

**Veiller à travailler en étant à l’aise, prendre en compte les conseils ergonomiques !**

**Autres propositions: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Application :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ce que je prévois**  Définir des mesures concrètes, fixer des délais. |  |
| **Ce que j’ai fait**  Après l’écoulement des délais, évaluer de manière critique la mise en œuvre des mesures. |  |
| **J’ai fait les expériences suivantes**  Noter les expériences positives et négatives ; se demander quelles sont les causes des échecs. |  |
| **J’en tire les conséquences suivantes**  Les mesures à adopter définitivement, celles devant continuer à être testées, celles qui seront abandonnées. |  |

**« Risques et contraintes psychosociaux »**

**Aide à l’auto-assistance – Champ d’action IV :**

Agir sur le volume et la charge de travail !

**Suggestions :**

**Préparer les travaux et les ressources nécessaires !**

**Demander des instructions et des mandats clairs, afin d’éviter le besoin d’informations et d’explications supplémentaires !**

**Éviter les perturbations (limiter, suspendre ou dévier les téléphones et le courriel) !**

**Etablir un plan hebdomadaire !**

**Autres propositions: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Application :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ce que je prévois**  Définir des mesures concrètes, fixer des délais. |  |
| **Ce que j’ai fait**  Après l’écoulement des délais, évaluer de manière critique la mise en œuvre des mesures. |  |
| **J’ai fait les expériences suivantes**  Noter les expériences positives et négatives ; se demander quelles sont les causes des insuccès. |  |
| **J’en tire les conséquences suivantes**  Les mesures à adopter définitivement, celles devant continuer à être testées, celles qui seront abandonnées. |  |

**« Risques et contraintes psychosociaux »**

**Aide à l’auto-assistance – Champ d’action V :**

Environnement personnel !

**Suggestions :**

**Se soucier de sa santé (bouger, alimentation, posture de travail) !**

**Avoir le courage d’aborder et de discuter de problèmes ou d’incertitudes avec ses collègues ou ses supérieur(e)s !**

**Autres propositions : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Application :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ce que je prévois**  Définir des mesures concrètes, fixer des délais. |  |
| **Ce que j’ai fait**  Après l’écoulement des délais, évaluer de manière critique la mise en œuvre des mesures. |  |
| **J’ai fait les expériences suivantes**  Noter les expériences positives et négatives ; se demander quelles sont les causes des insuccès. |  |
| **J’en tire les conséquences suivantes**  Les mesures à adopter définitivement, celles devant continuer à être testées, celles qui seront abandonnées. |  |

**« Risques et contraintes psychosociaux »**

**Aide à l’auto-assistance :**

Fondamental !

**Suggestions :**

**Lorsque les mesures que pouvez prendre vous-mêmes (voir ci-dessus) ne débouchent pas sur une situation satisfaisante (réduction des contraintes) :**

**Cherchez à temps soutien et conseils. Dans l’échange avec les autres, vous trouverez le plus souvent des solutions plus rapides !**

**Si vous avez besoin d’aide extérieure, contactez le coordinateur ou la coordinatrice de votre fédération ou de votre organisation !**

**Autres propositions : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Application:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ce que je prévois**  Définir des mesures concrètes, fixer des délais. |  |
| **Ce que j’ai fait**  Après l’écoulement des délais, évaluer de manière critique la mise en œuvre des mesures. |  |
| **J’ai fait les expériences suivantes**  Noter les expériences positives et négatives ; se demander quelles sont les causes des insuccès. |  |
| **J’en tire les conséquences suivantes**  Les mesures à adopter définitivement, celles devant continuer à être testées, celles qui seront abandonnées. |  |