

# Manuel

Risques psychosociaux : et si on en parlait ?



# Table des matières

1. Accords	3
2. Présentation	3
3. Exercice sur les risques psychosociaux	4
4. Exercice sur les mesures	6
5. À qui puis-je m'adresser en cas de problèmes psychosociaux ?	6
5.1. Interne	6
5.2. Externe	7

## 1. Accords



Nous nous parlons. Nous ne parlons pas en même temps. Nous écoutons. Nous donnons notre avis. Nous faisons part de nos expériences. Nous posons des questions.



Nous arrivons à l'heure. Nous éteignons notre GSM.



On s'écoute les uns les autres et on se laisse parler.



Certaines personnes parlent vite. D'autres parlent lentement. Nous sommes patients. Vous pouvez aider mais donnez d'abord un peu de temps à l'autre personne.



Vous pouvez répondre à une question. Ce n'est pas obligatoire d'y répondre.



On s'en tient au thème.



Vous trouvez que quelque chose n'est pas intéressant ? Essayez tout de même d'y réfléchir et d'en parler.



Êtes-vous en désaccord avec une autre personne ? Ce n'est pas un problème. Peut-être que vous pensez quelque chose de complètement différent. C'est intéressant ! Nous n'allons pas nous convaincre mutuellement de notre propre opinion.



Il n'y a pas de mauvaises réponses. Chacun exprime son opinion calmement.



Nous ne jurons pas. Nous n'insultons pas.



Nous sommes tous égaux, de même importance. Nous apprenons les uns des autres.



Tout ce qui est dit ici reste dans le groupe. Nous n'en parlons à personne !

## 2. Présentation

### Que signifie pour vous le bien-être au travail ?

Bien-être au travail :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### 3. Exercice sur les risques psychosociaux

Par petits groupes, passez en revue pour chaque domaine ce qui va bien et ce qui va moins bien dans votre entreprise.

Éléments	Qu'est-ce qui fonctionne bien ?	Qu'est-ce qui fonctionne moins bien ?
<p><b>Contenu du travail</b></p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vos tâches sont-elles claires ?</li> <li>• Ce que vous devez effectuer est-il clair ?</li> <li>• Comment est la charge de travail ?</li> <li>• Disposez-vous d'une autonomie suffisante dans votre travail ?</li> <li>• Comment trouvez-vous votre travail en général ?</li> <li>• ...</li> </ul> <p><i>Exemple de réponse :</i> « Il faut remplir et tenir à jour de plus en plus de papiers. Il est de plus en plus difficile d'y arriver, d'autant plus qu'il y a beaucoup de travail ! »</p>		

Éléments	Qu'est-ce qui fonctionne bien ?	Qu'est-ce qui fonctionne moins bien ?
<p><b>Organisation du travail</b></p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment les tâches sont-elles réparties ?</li> <li>• Comment trouvez-vous l'organisation du travail dans l'entreprise ?</li> <li>• Que pensez-vous de la politique générale ?</li> <li>• Êtes-vous suffisamment informé des choses importantes ?</li> <li>• Êtes-vous suffisamment impliqué dans les changements et les décisions ?</li> <li>• Avez-vous des suggestions pour améliorer l'organisation ?</li> <li>• ...</li> </ul> <p><i>Exemple de réponse :</i> « Avec tous ces différents changements dans notre organisation, nous finissons par y perdre notre latin ! »</p>		

Éléments	Qu'est-ce qui fonctionne bien ?	Qu'est-ce qui fonctionne moins bien ?	Éléments	Qu'est-ce qui fonctionne bien ?	Qu'est-ce qui fonctionne moins bien ?
<p><b>Relations interpersonnelles au travail</b></p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment est l'ambiance sur le lieu de travail ?</li> <li>• Comment se passe le soutien des collègues et de l'employeur/la hiérarchie ?</li> <li>• La concertation est-elle suffisante ?</li> <li>• Recevez-vous suffisamment de feed-back ?</li> <li>• Pouvez-vous donner votre propre avis ?</li> <li>• Y a-t-il des comportements indésirables au travail (violence, harcèlement moral, harcèlement sexuel) ?</li> <li>• Comment se passe le contact avec les clients, les fournisseurs et autres ?</li> <li>• Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ?</li> <li>• ...</li> </ul> <p><i>Exemple de réponse :</i> « Les relations entre Marie et ses collègues sont de plus en plus tendues. Lorsqu'elle décide d'en parler à son supérieur, celui-ci lui répond que ce n'est pas son problème et que c'est à elle d'apprendre à le gérer, ... Marie perd toute motivation. »</p>			<p><b>Conditions de travail</b></p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les possibilités de formation et d'avancement sont-elles suffisantes ?</li> <li>• Que pensez-vous de la rémunération ?</li> <li>• Y a-t-il des avantages extra-légaux ?</li> <li>• Le travail est-il compatible avec votre vie privée ?</li> <li>• Quels sont les horaires et les modalités de congé ?</li> <li>• ...</li> </ul> <p><i>Exemple de réponse :</i> « Pierre et Stéphane ont un contrat à durée déterminée qui se termine dans trois mois. Un seul d'entre eux obtiendra un contrat de travail à durée indéterminée. Alors qu'ils s'entendaient bien avant, maintenant ils ne se supportent plus et ressentent de la concurrence entre eux, ... L'ambiance est devenue très difficile dans toute l'équipe à cause de cela ! »</p>		

Éléments	Qu'est-ce qui fonctionne bien ?	Qu'est-ce qui fonctionne moins bien ?
<p><b>Environnement de travail</b></p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À quoi ressemble le bâtiment dans lequel vous travaillez ? Quel est votre environnement de travail ?</li> <li>• Travaillez-vous parfois dans des situations dangereuses ?</li> <li>• Disposez-vous d'un équipement de protection individuelle suffisant ?</li> <li>• Savez-vous travailler de manière ergonomique ?</li> <li>• Les outils de travail sont-ils suffisants ?</li> <li>• Travaillez-vous en sécurité ?</li> <li>• ...</li> </ul> <p><i>Exemple de réponse :</i> « En raison de l'achat de nouvelles machines, il y a beaucoup de bruit dans l'atelier, si bien que Jules ne peut pas se concentrer suffisamment. Il est constamment stressé à l'idée de commettre une erreur à cause de cela. »</p>		

## 4. Exercice sur les mesures

Quelles dispositions pouvons-nous prendre pour répondre aux points d'attention apparus ? Que pouvons-nous faire nous-mêmes ? Que pouvons-nous faire en tant qu'équipe ? Et que peut-on faire au niveau organisationnel ?

Les 5 T	Mesures de prévention		
	Que puis-je faire en tant que travailleur ?	Que pouvons-nous faire en tant qu'équipe ?	Que peut faire l'entreprise ?
Contenu du travail			
Organisation du travail			
Relations interpersonnelles au travail			
Conditions de travail			
Environnement de travail			

## 5. À qui puis-je m'adresser en cas de problèmes psychosociaux ?

### 5.1 Interne

Parlez-en ! Vous pouvez le faire auprès de votre employeur, de votre supérieur hiérarchique, de votre responsable des ressources humaines ou de vos collègues, mais vous pouvez certainement vous adresser à :



**Personne de contact interne 'Sécurité au travail' (Conseiller en prévention)**

Nom :  
Tél. :  
E-mail :



**Personne de contact externe 'Sécurité au travail'**

Organisation :  
Nom :  
Tél. :  
E-mail :

## 5.2 Externe

Service	Quoi ?	Tél.	E-Mail	WWW
Le médecin du travail	Soutien médical			
Médecin de famille	Aide médicale			
Psychologue	Assistance psychologique			<a href="http://www.compsy.be/fr/psychologist/search">www.compsy.be/fr/psychologist/search</a>
Ligne d'écoute du centre de prévention du suicide	Questions sur le suicide	0800 32 123		<a href="http://www.preventionsuicide.be">www.preventionsuicide.be</a>
SEPPT	Service externe pour la prévention et la protection au travail			<a href="http://www.beswic.be/fr/politique-du-bien-etre/structures-et-organisations/service-externe-pour-la-prevention-et-la-protection-au-travail-seppt?language=fr">www.beswic.be/fr/politique-du-bien-etre/structures-et-organisations/service-externe-pour-la-prevention-et-la-protection-au-travail-seppt?language=fr</a>
Infor drogues	Assistance alcool et drogue			<a href="http://www.infordrogues.be">www.infordrogues.be</a>
Je me sens bien au travail	Bien-être au travail			<a href="http://www.jemesensbienautravail.be/fr">www.jemesensbienautravail.be/fr</a>
Se sentir bien au travail	Outils de prévention des risques psychosociaux.			<a href="http://www.sesentirbienautravail.be">www.sesentirbienautravail.be</a>



**VOLTA**

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK  
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Avenue du Marly 15/8  
1120 Bruxelles



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT