

Feuille de route

Risques psychosociaux : et si on en parlait ?



Table des matières

1. Préparation	3
2. Présentation	3
3. Introduction	4
4. Support visuel	4
5. Discussion	4
6. Mission	4
7. Conclusion	7
7.1. Questions	7
7.2. Point d'action	7

1. Préparation

Avant la formation

Objectif

Objectif de cette formation :

- Acquérir des connaissances sur les risques psychosociaux.
- Oser parler du bien-être mental.
- Comprendre comment prendre soin de son propre bien-être mental et de celui de ses collègues/collaborateurs.
- Éviter les risques psychosociaux.

Matériel didactique à prévoir :

- Un ordinateur portable pour montrer la vidéo. Visionnez la vidéo sur le site web ou sur la page YouTube de Volta.

www.youtube.com/@volta778/playlists

To do

- Lisez le guide global et les informations générales.

2. Présentation

Début de la formation (± 10 minutes)

Accords

Voir le manuel, point 1.

- Abordez quelques règles avec le groupe avant de commencer la mini-formation : l'utilisation du GSM, les pauses éventuelles, tout le monde participe, interdiction d'interrompre les autres, qui se charge de gérer le temps, ...
- Passez également des accords de discrétion, par exemple, ne parlez pas au sujet de collaborateurs en particulier (« le superviseur de l'équipe X est un tyran »), les informations issues du brainstorming restent confidentielles, etc. De cette façon, les limites et les accords sont clairs pour tout le monde.

Questions

Organisez un échange sur le bien-être au travail. Demandez à chaque collaborateur de réfléchir à ce que signifie le bien-être pour lui - voir l'exercice 2 du manuel. Le groupe peut ensuite échanger ses idées.

Bien-être au travail :

-
-
-
-
-
-

3. Introduction

(± 2 minutes)

Objectif

Motiver et encourager les collaborateurs à parler du bien-être mental et à conclure des accords concrets à ce sujet.

4. Support visuel

Montrez la vidéo (± 1 minute)

5. Discussion

(± 5 minutes)

Vous pouvez discuter de la vidéo en posant quelques questions telles que :

- Que s'est-il passé dans le film ?
- Qu'en est-il chez nous au travail ?
- À qui pouvez-vous vous adresser lorsque vous éprouvez des difficultés ?
- Avons-nous suffisamment de réunions d'équipe ?
- Chez nous, ce qui doit être dit, peut-il être dit ?

6. Mission

(± 15 minutes)

Demandez aux participants de se réunir en petits groupes et, pour chaque domaine, d'identifier ce qui va bien et ce qui va moins bien dans l'entreprise - cf. exercice 3 du manuel.

Éléments	Qu'est-ce qui fonctionne bien ?	Qu'est-ce qui fonctionne moins bien ?
<p>Contenu du travail</p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vos tâches sont-elles claires ? • Ce que vous devez effectuer est-il clair ? • Comment est la charge de travail ? • Disposez-vous d'une autonomie suffisante dans votre travail ? • Comment trouvez-vous votre travail en général ? • ... <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 ?	Éléments	Qu'est-ce qui fonctionne bien ?	Qu'est-ce qui fonctionne moins bien ?
<p>Organisation du travail</p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment les tâches sont-elles réparties ? • Comment trouvez-vous l'organisation du travail dans l'entreprise ? • Que pensez-vous de la politique générale ? • Êtes-vous suffisamment informé des choses importantes ? • Êtes-vous suffisamment impliqué dans les changements et les décisions ? • Avez-vous des suggestions pour améliorer l'organisation ? • ... <p><i>Exemple de réponse :</i> « Avec tous ces différents changements dans notre organisation, nous finissons par y perdre notre latin ! »</p>			<p>Relations interpersonnelles au travail</p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment est l'ambiance sur le lieu de travail ? • Comment se passe le soutien des collègues et de l'employeur/la hiérarchie ? • La concertation est-elle suffisante ? • Recevez-vous suffisamment de feedback ? • Pouvez-vous donner votre propre avis ? • Y a-t-il des comportements indésirables au travail (violence, harcèlement moral, harcèlement sexuel) ? • Comment se passe le contact avec les clients, les fournisseurs et autres ? • Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ? • ... <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>		

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>Conditions de travail</p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les possibilités de formation et d'avancement sont-elles suffisantes ? • Que pensez-vous de la rémunération ? • Y a-t-il des avantages extra-légaux ? • Le travail est-il compatible avec votre vie privée ? • Quels sont les horaires et les modalités de congé ? • ... <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>			<p>Environnement de travail</p> <p>Exemple de question :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À quoi ressemble le bâtiment dans lequel vous travaillez ? Quel est votre environnement de travail ? • Travaillez-vous parfois dans des situations dangereuses ? • Disposez-vous d'un équipement de protection individuelle suffisant ? • Savez-vous travailler de manière ergonomique ? • Les outils de travail sont-ils suffisants ? • Travaillez-vous en sécurité ? • ... <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>		

Quels sont les points d'attention de l'exercice ?

- Il est normal que l'exercice soulève quelques questions quant à l'interprétation correcte (à quoi cela correspond-il exactement, ...). Il est important de noter qu'il s'agit d'un exercice initial.
- C'est toujours une combinaison d'éléments parmi les 5 A qui constitue un danger objectif.
- Dans le cas des risques psychosociaux, il est plus difficile de comprendre les relations de cause à effet. Ce n'est pas toujours sans ambiguïté.
- Les perceptions et les personnalités des travailleurs jouent un rôle dans les dommages occasionnés. Cela varie d'une personne à l'autre, mais l'employeur est uniquement tenu de s'occuper de ce sur quoi il a un réel impact.
- Toutes les conséquences ne peuvent pas être attribuées au travail.
- Toutes les conséquences des risques psychosociaux ne sont pas connues. Il existe de grandes différences entre les individus.
- Le danger objectif varie d'une organisation à l'autre.

Lorsque tout le monde a inscrit son premier exercice sur papier, échangez et placez toutes les réponses sur une grande feuille.

7. Conclusion

(± 10 minutes)

7.1 Questions

Quelles dispositions peuvent être prises autour des risques apparus au niveau individuel, au niveau de l'équipe ou au niveau de l'entreprise ? - voir exercice 4 du manuel.

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			

7.2 Point d'action

Si nécessaire, les travailleurs peuvent suivre une formation sur la prévention des risques psychosociaux. Pour cela, Volta travaille en collaboration avec divers partenaires de formation.

En outre, vous pouvez demander une prime de formation pour autant que vous disposiez d'un crédit-prime suffisant et que la formation remplit les conditions fixées à cet effet.

Pour plus d'informations, contactez votre conseiller régional :

www.volta-org.be/fr



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