

31

Objectif : prévenir le risque lié à la charge mentale

Le risque lié à la charge mentale

Témoignage de Lucien, 59 ans

« J'ai du mal à m'endormir quand je pense au travail qui m'attend le lendemain. Je dois de plus en plus mener de front différentes tâches, ce qui m'empêche de prendre mes pauses. J'ai du mal à m'adapter aux nouvelles technologies numériques, et je trouve que le patron et les collègues ne m'aident pas vraiment à affronter les difficultés que je rencontre. Je fais des heures supplémentaires pour respecter les temps qui me sont impartis et celles-ci ne sont pas forcément prises en compte. Je suis fatigué de travailler toujours dans l'urgence, je déprime... »



© Phovoir



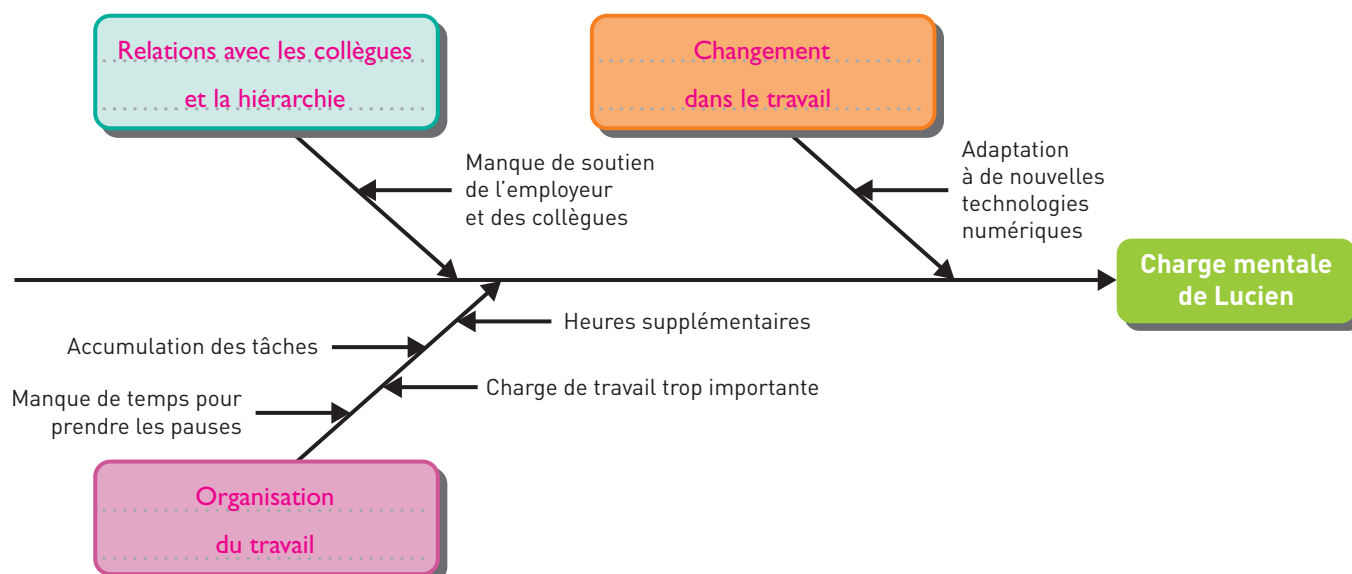
ANALYSER LA SITUATION

1 Cochez le problème posé dans la situation.

- ☐ La rémunération des heures supplémentaires.
- ☐ Les nouvelles technologies numériques.
- ☒ Le stress lié à la charge mentale.

2 À partir de la situation, attribuez, à chaque famille de causes du diagramme d'Ishikawa, le titre qui lui correspond :

Relations avec les collègues et la hiérarchie – Organisation du travail – Changement dans le travail.





PROPOSER DES SOLUTIONS

3 Proposez, pour chaque famille de causes du diagramme d'Ishikawa, un moyen de prévention.

Famille de causes	Moyen de prévention collective au niveau de l'entreprise
Organisation du travail	Adapter le travail demandé aux capacités et aux ressources des salariés
Changement dans le travail	Donner la possibilité aux salariés de participer aux actions de changement qui affecteront leur travail
Relations avec les collègues et la hiérarchie	Faciliter le dialogue et les échanges entre tous les acteurs de l'entreprise

4 Indiquez à Lucien deux moyens de prévention individuelle.

Observer une bonne hygiène de vie (se relaxer, pratiquer un sport, opter pour une alimentation saine et équilibrée...).

Se faire suivre sur le plan médical et/ou psychologique.

.....

.....