



## 1. La charge mentale au travail

- C'est l'ensemble des **ressources que l'opérateur doit mobiliser pour effectuer un travail**. Elle est liée à de nombreux facteurs : organisation du travail, relations avec l'entourage, environnement de travail...
- Les conséquences de la charge mentale sont diverses :
  - **physiques** (troubles cardio-vasculaires, migraines...) ;
  - **psychiques** (dépression, crise d'angoisse...) ;
  - **comportementales** (troubles de l'alimentation, isolement social).

## 2. Une des conséquences de la charge mentale : le stress

- Le stress survient lorsqu'il y a un **déséquilibre** entre les ressources de l'individu et les contraintes.
- Le stress se manifeste en trois phases :
  - la phase d'**alarme** : elle se traduit par une augmentation des rythmes cardiaque et respiratoire, un afflux de sang vers les muscles et le cerveau. Ces ressources permettent une mobilisation intellectuelle et une augmentation de la force musculaire ;
  - la phase de **résistance** : elle se manifeste par des douleurs musculaires, des maux de tête... ;
  - la phase d'**épuisement** : elle provoque une grande fatigue physique, voire un état dépressif...

## 3. Les mesures de prévention

- Les mesures **collectives** visent à réduire les facteurs de risques liés à la charge mentale :
  - adapter le travail demandé aux capacités et aux ressources des salariés ;
  - donner la possibilité aux salariés de participer aux actions de changements qui affecteront leur travail ;
  - faciliter les échanges et le dialogue entre tous les acteurs de l'entreprise ;
  - former les salariés à la gestion du stress...
- Les mesures **individuelles** consistent pour le salarié à :
  - observer une bonne hygiène de vie (se relaxer, pratiquer un sport, opter pour une alimentation saine et équilibrée...) ;
  - se faire prendre en charge médicalement ou psychologiquement.