FICHE CONSEIL N°9

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX
INTENSITÉ AU TRAVAIL

Groupement des Entreprises pour la Santé au Travail GEST 05 VOTRE PARTENAIRE

De quoi parlons-nous ? Quantité de travail, complexité du travail, contraintes de temps...

L'intensité du travail correspond « aux exigences associées à l'exécution du travail en termes quantitatifs (contraintes de temps, quantité de travail excessive, etc.) mais aussi qualitatifs (complexité mal maîtrisée des tâches, concentration, demandes contradictoires, responsabilités, etc.) »
(Extrait du Rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail)

Dans les Hautes-Alpes, 18% des salariés déclarent s'interrompre régulièrement lors de la réalisation d'une tâche ; 34% affirment dépasser les horaires de travail prévus dans leur temps de travail ; 29% des salariés estiment être soumis à une forte pression temporelle.
(Résultats de l'observatoire EVREST05 pour 2020-2021-2022)

Des solutions existent pour prévenir les risques liés à l'intensité du travail : demandez conseil à votre Médecin du Travail !

SENSIBILISATION AUX PROFESSIONNELS

SENSIBILISER / IDENTIFIER

LES SIGNES D'ALERTE

- Votre rythme de travail vous est imposé (exigences des clients, délais…),
- Les moyens disponibles ne permettent pas d'atteindre les objectifs,
- Vos responsabilités vous paraissent trop lourdes,
- Vous avez souvent des interruptions qui perturbent votre travail,
- Vous avez le sentiment d'être constamment sous pression,
- Vous avez du mal à concilier votre vie personnelle et votre vie professionnelle,
- Vous pensez à trop de choses à la fois,
- Vous identifiez une baisse de travail qui génère de l'ennui,
- Vous devez changer de tâche, poste ou fonction de manière imprévue.

LES EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

- Perte de confiance en soi,
- Sentiment de débordement, surinvestissement, impact sur la vie personnelle,
- Stress : troubles du sommeil, maux de dos, maux de ventre…,
- Fatigue, surmenage, épuisement professionnel,
- Troubles de l'humeur, troubles anxieux et dépressifs,
- Conduites addictives (consommation médicaments, alcool, drogue…),
- Troubles musculo-squelettiques, accident du travail, problèmes cardio-vasculaires…

LES EFFETS SUR LE TRAVAIL

- Risques pour la sécurité : précipitation, moindre respect des règles de sécurité (accident du travail),
- Retentissement sur la qualité (erreurs, oublis, retards…),
- Augmentation de l'absentéisme et/ou du présentéisme.

Ces effets sur le travail peuvent favoriser l'émergence d'autres facteurs psychosociaux (conflits de valeurs, difficultés relationnelles,…) et contribuer à une baisse de la productivité.
Ces conséquences sont d'autant plus importantes si l'intensité du travail est associée à une faible autonomie et un manque de soutien collectif (collègues, hiérarchie).

ÉVALUER LE RISQUE

Chacun est acteur de la prévention

L'ENTREPRISE

L'employeur

a l'obligation de réaliser l'évaluation des risques (charge mentale, ressenti des salariés…). Il prend toutes les mesures nécessaires pour protéger la santé mentale des salariés.

Le salarié

s'implique autant que possible dans la définition des objectifs et des moyens pour les atteindre (fiche de poste, procédures…). Il alerte l'employeur et/ou le médecin du travail s'il se sent en difficulté dans son travail.

LE GEST05

Le médecin du travail ou l'infirmier

conseille l'employeur et les salariés pour éviter les altérations de la santé. Il oriente si besoin vers la psychologue du travail du GEST05.

L'intervenant en prévention des risques professionnels

aide à évaluer les risques psychosociaux (questionnaires, entretiens individuels et/ou collectifs …) et propose des actions d'amélioration.

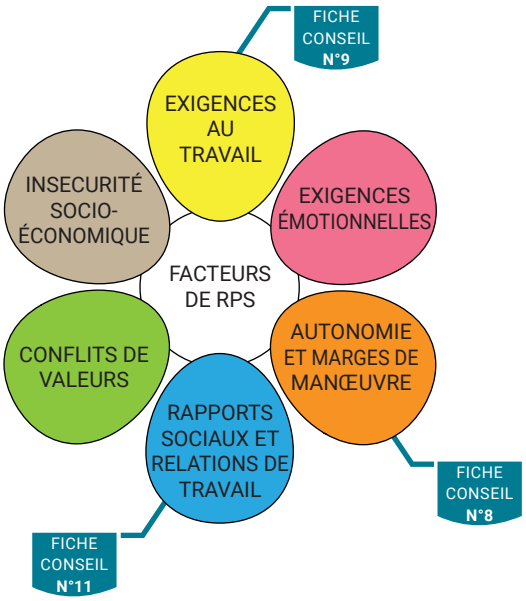
AGIR

ORGANISER LE TRAVAIL

- Informer et ouvrir le dialogue sur la répartition du travail,
- Bien structurer et clarifier l'organisation du travail notamment en définissant le rôle de chacun, en déterminant les personnes qui pilotent, qui informent, qui réalisent les tâches,
- Planifier l'activité: anticiper les variations de la charge de travail (pics d'activité), formaliser la répartition des tâches (organigramme, fiche de poste, consignes écrites...),
- Vérifier l'adéquation entre les objectifs et les moyens,
- Évaluer et adapter la charge de travail de chacun en maintenant une équité entre les salariés,
- Gérer le temps : respecter les temps de repos (code du travail), organiser des pauses, programmer et anticiper les absences, favoriser la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle, veiller au droit à la déconnexion,
- Évaluer les urgences et définir les priorités d'actions pour chaque salarié,
- Organiser les remontées de dysfonctionnements afin de faire évoluer les procédures.

FORMER / INFORMER

- La prévention des risques liés à l'intensité de travail doit passer par une analyse et une action combinée avec les autres familles de facteurs de risques psychosociaux (RPS) au nombre de six.
- Le cumul de plusieurs facteurs peut engendrer de la souffrance et du désinvestissement au travail. Il est nécessaire d'identifier, d'évaluer et d'analyser les facteurs de RPS présents dans votre structure.
- Pour ce faire, le GEST05 vous écoute, vous conseille et peut vous accompagner dans vos actions d'évaluation et de prévention des risques psychosociaux. Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez contacter votre médecin du travail.



EN SAVOIR PLUS

- Brochure « Comment mieux vivre au travail » de la CPID (Commission Paritaire Interprofessionnelle Départementale) des Hautes-Alpes.
- Rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail « Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser » , p82-107 ; DARES, DREES, avril 2011.
- Consulter les sites : www.inrs.fr / www.anact.fr

04 92 51 34 23
Gap - Embrun - Briançon
www.gest05.org
www.presanse-pacacorse.org

Ne pas jeter sur la voie publique / Illustration : Adobe Stock / Mise à jour : Atelier Disbaru - Édition de octobre 2024