



# mieux vivre au travail

numéro 28

Janvier—février—mars 2016

## EIPAS en 2016

### 1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites aux risques psychosociaux
- De nouvelles formations (consulter [www.eipas.org](http://www.eipas.org))
- Des accompagnements collectifs tel. : 06 37 89 50 13

### 2 Pour les personnes en souffrance au travail

Des ateliers collectifs

- Affirmation de soi, gestion des émotions tel. : 04 73 70 76 91
- Relaxation, pleine conscience tel. : 04 73 70 76 91
- Sophrologie tel. : 06 82 94 19 17
- Mieux manger, moins stresser E-mail : [menneteau@wanadoo.fr](mailto:menneteau@wanadoo.fr)

Des consultations psychologiques

- A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91
- A Giat, tel : 06 67 20 52 51
- A Issoire, tel : 06 69 03 93 55
- A Riom, tel : 06 87 04 77 70
- A Thiers, tel : 06 78 62 73 16
- A Vichy, tel : 06 34 56 50 67
- A Yzeure, tel : 06 60 82 30 64

### 3 Comme les années précédentes, des rendez-vous grand-public et des conférences gratuites.

Conseil scientifique

- Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CHU de Clermont-Fd.
- Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, AIST63.
- Dr. Bernadette Roux, médecin de prévention du Rectorat de Clermont-Fd.
- Dr. Véronique Gabet, médecin de prévention du Ministère de la Justice.
- Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par  
Espace Investigation Prévention  
Accompagnement du Stress (EIPAS)

Directeur de la publication : Docteur Denise Lanoir  
Tél.: 06 37 89 50 13  
A.S. Agnès Sabatier, psychologue

## Meilleurs vœux pour 2016 de la part



de l'équipe EIPAS

Loys

## La prévention des RPS au cœur du PST3 3ème plan santé travail (2016-2020)

Le nouveau Plan Santé au Travail (PST3) est établi pour la période 2016-2020. Ses principales orientations qui ont été définies par les partenaires sociaux du Conseil d'orientation des conditions de travail (Coct) reposent sur les lignes directrices suivantes :

→ Faire de la **prévention** une priorité, la réparation ne pouvant être que complémentaire ; cette nouvelle approche privilégie la promotion de la santé et le **bien-être** des individus au travail. C'est une approche positive du travail qui s'appuie notamment sur la démarche "**Qualité de Vie au Travail**"

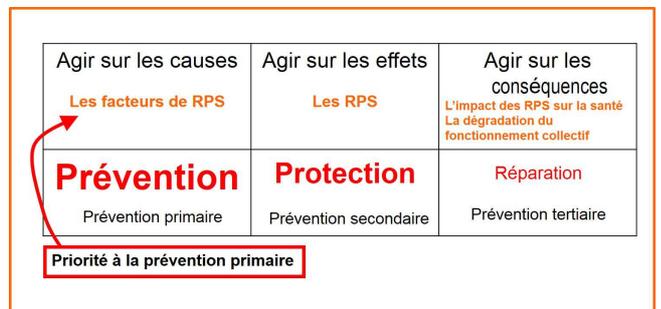
→ Développer l'accompagnement des travailleurs et des entreprises dans la **prévention de la désinsertion professionnelle** ;

→ **Simplifier les normes**, pour une plus grande efficacité des règles de prévention ;

Prioriser certains risques, notamment les risques récurrents dont les **RPS** ;

→ Rassembler et mettre en perspective les **données de santé au travail** ;

→ **Structurer** un système d'acteurs, afin d'assurer une gouvernance partagée et opérationnelle de la santé au travail.



### Les AXES STRATEGIQUES du PST3 (2016-2020)

**Axe stratégique n°1** : donner la priorité à la **prévention** primaire et au développement de la culture de la prévention

**Axe stratégique n° 2** : améliorer la **qualité de vie** au travail, levier de santé, de **maintien en emploi** des travailleurs et de **performance économique et sociale** de l'entreprise

**Axe support transversal** : renforcer le dialogue social, les acteurs et les ressources de prévention (simplifier les normes, rassembler les données de santé, structurer un système d'acteurs de prévention, développer des outils de prévention notamment en direction des TPE-PME).

Le PST3 est structuré autour de deux axes stratégiques principaux et d'un axe support transversal. Dans chaque axe ont été définis des objectifs déclinés en actions, dont certains sont particulièrement pertinents dans la prévention des RPS :

**Axe n°1 - Priorité à la prévention**  
Objectif n° 1 : Favoriser la culture de prévention

- \* en accompagnant la démarche d'évaluation et de prévention notamment dans les PME-TPE
- \* en renforçant la formation en management du travail

Objectif n° 3 : Cibler des risques prioritaires, notamment les RPS :

- \* mener une campagne de communication sur la prévention des RPS,
- \* renforcer la prévention du burnout
- \* élaborer des recommandations de bonnes pratiques à destination des professionnels de santé

>>>

>>>

- \* veiller aux conditions d'usage des outils numériques
- \* impulser et coordonner une offre de services régionale et nationale en matière de prévention des RPS
- \* animer un réseau spécialisé de consultants en prévention des RPS
- \* évaluer et pérenniser les démarches de prévention des RPS
- \* développer et diffuser des outils d'évaluation et de prévention des RPS notamment pour les TPE-PME.

### Axe n° 2 - Qualité de vie au travail (QVT), maintien en emploi et performance

Objectif n° 4 : Qualité de vie au travail

- \* valoriser le développement d'un management de qualité (former les managers, diffuser les bonnes pratiques managériales) et soutenir les initiatives visant à favoriser un changement de la culture de management
- \* promouvoir auprès de tous les acteurs de l'entreprise la QVT, en les outillant en les formant notamment pour conduire les transformations des organisations
- \* mettre les technologies numériques au service de la QVT dans le cadre du dialogue social (révision du cadre du télétravail, droit à la déconnexion, régulation collective de l'usage des outils numériques)
- \* impulser une offre régionale de service en matière de QVT notamment en direction des PME-TPE (réguler un réseau de consultants QVT).

En abordant le problème par le versant positif QVT, en soulignant les bénéfices attendus d'une prévention efficace des risques, en simplifiant la réglementation, en développant des outils accessibles aux PME et TPE, le PST3 veut motiver les acteurs de l'entreprise.

Ces nouveaux objectifs peuvent donner plus de sens à la prévention des RPS et inciter les entreprises à la pérenniser.

D.L.

## > parole de psy

Comme nous l'avons vu dans le n°24 de Mieux vivre au travail, qui présentait l'aspect théorique et technique de la « critique », l'expression d'une critique est un aspect très sensible de la communication. Faire une critique est souvent difficile, car il est évident que personne n'aime recevoir de critiques. Ce dernier point doit être bien pris en compte afin de formuler une critique constructive (c'est à dire sur un comportement) et d'éviter des conséquences négatives.

Il est important de ne pas éviter la critique. Sans critique, il n'y a pas d'authenticité dans les rapports, et on risque de s'enfermer dans une relation dominant-dominé, avec comme conséquence de la frustration et une diminution de l'estime de soi.

Rappel des fondamentaux pour une critique réussie :

1. On critique un comportement et non une personne
2. On essaie de le faire rapidement après les faits

Exemple : « votre collègue, Alice, avec lequel vous partagez le secrétariat arrive en retard, tous les matins, depuis quelques semaines. En son absence, vous devez gérer seule tous les appels téléphoniques, ce qui est très difficile compte tenu de la densité des appels. Cela constitue pour vous un moment de surcharge de travail qui vous retarde dans vos autres tâches. Vous êtes d'autant plus agacée qu'elle ne s'excuse pas et se plaint de ses enfants qui la mettent en retard. »

La démarche :

1. Préparer la critique
2. Décrire les faits
3. Préciser les conséquences et vérifier qu'elle ait compris
4. Enoncer la demande de changement
5. Faire une proposition de compromis

- Pour préparer la critique, on peut se poser les questions suivantes :

- \* qu'est ce qui ne va pas exactement dans le com-

## Savoir faire une critique de la théorie à la pratique

- portement de l'autre ?
- \* quelles sont les conséquences pour moi ?
- \* est ce un comportement exceptionnel, peut il devenir une habitude ?
- \* pourquoi l'autre se comporte comme cela, est il responsable et peut il changer ?

Restez sur des faits précis afin de maintenir la possibilité d'un dialogue.

Les faits doivent être précis afin d'être ouvert, au dialogue et non aux accusations :

« Alice, je constate que tu es arrivée avec une demi heure de retard aujourd'hui, ainsi que les trois derniers jours. »

- On précise les conséquences pour soi et on s'assure de la compréhension de la critique :

« J'ai eu à gérer beaucoup d'appels, certains n'ont pas pu être traités et je n'ai pas ouvert le courrier. Est ce que tu comprends que je suis très gênée par la situation ? »

- On propose un changement dans le comportement et on fait une proposition :

« Je souhaiterais que demain tu sois à l'heure. Peut-être pourrais tu lever tes enfants plus tôt afin d'éviter qu'ils ne soient en retard. Cela permettrait à tout le monde de commencer la journée dans de meilleures conditions. Qu'en penses tu ? »

- Enfin on prend le temps de remercier.

A partir de cet exemple, on comprend que la critique n'est pas un reproche. On reste sur des faits réels et non sur un trait de personnalité. Cela permet d'éviter toute forme d'agressivité et surtout de préserver une meilleure communication.

A.S.

## > actu EIPAS

### Nouveau Groupe de parole Harcèlement moral

Vous vivez une situation de harcèlement moral au travail. Vous souhaitez en parler avec des personnes dans la même situation, dans le cadre de séances animées par une psychologue spécialiste de la souffrance au travail.

**Le premier mardi du mois de 18h à 20h**  
Au Centre EIPAS, 16<sup>E</sup> rue Gautier de Biauzat à Clermont-Fd

**Renseignements et inscriptions**  
auprès de **Annabelle Bétizeau**, psychologue  
tel : **06 58 00 20 23**

Tarif par séance : 10€



### Contact

E-mail : [contact@eipas.org](mailto:contact@eipas.org)

Pour un rendez-vous de consultation : **04 73 70 76 91**

Pour vous inscrire à une formation : **06 37 89 50 13**

Pour tout autre renseignement : **06 37 89 50 13**

[www.eipas.org](http://www.eipas.org)

## > actu EIPAS

### La prévention des RPS

Prochaine sensibilisation gratuite  
**Vendredi 5 février 2016 de 9h à 12h**  
Au Centre EIPAS, 16<sup>E</sup> rue Gautier de Biauzat à Clermont-Fd

Le contenu de la sensibilisation

- \* Définition des risques psychosociaux (RPS)
- \* Rappels règlementaires
- \* Les facteurs de RPS et leurs conséquences
- \* La démarche de prévention
- \* Comment évaluer les RPS ?
- \* Comment agir en prévention des RPS ?
- \* Quelles précautions prendre ?
- \* Les RPS dans le document unique

Le public visé : Toute personne qui souhaite s'engager dans la prévention des risques psychosociaux au travail

Inscrivez-vous

E-mail : [contact@eipas.org](mailto:contact@eipas.org)  
tel : 06 37 89 50 13