

# Thème 6: Comportements à risques

1

## STRESS: FACTEUR DE COMPORTEMENTS À RISQUES



Fanny BEVILACQUA  
Psychologue du Travail

# Risques psychosociaux et Risques routiers: Les aborder CONJOINTEMENT

2

- **Risque psychosocial ??**

Probabilité d'apparition d'un trouble psychosocial (stress, violences internes, violences externes)

**ayant pour origine** l'environnement professionnel

**Facteurs de RISQUES PSYCHOSOCIAUX**

=

**Facteurs aggravants des RISQUES ROUTIERS**

# Risques psychosociaux et Risques routiers: Les aborder CONJOINTEMENT

3

- **Extrait de l'Article Lp.261-1 du CTNC**

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs »



- **La définition de la santé de l'OMS**

« La santé est un état de complet bien être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »



- **Extrait de l'Article R261-4 du CTNC**

« Le danger est la propriété ou capacité intrinsèque d'un équipement, d'une substance, d'une méthode de travail, de causer un dommage pour la santé des travailleurs »

- **Le risques routier professionnel est présent dans 2 cas précis**

1. Risque trajet
2. Risque mission



# OBJECTIFS

4

- VOUS SENSIBILISER AU STRESS ET À SES EFFETS SUR LA SANTÉ DU SALARIÉ ET LA PERFORMANCE DE L'ENTREPRISE
- VOUS TRANSMETTRE DES GRILLES DE LECTURE POUR COMPRENDRE LES LIENS QUI EXISTENT ENTRE RISQUES PSYCHOSOCIAUX (STRESS) ET RISQUES ROUTIERS
- VOUS SOUMETTRE QUELQUES CONSEILS PRATIQUES EN MATIÈRE DE PRÉVENTION DES RISQUES ROUTIERS

# QU'EST-CE QUE LE STRESS?

5



# QU'EST-CE QUE LE STRESS?

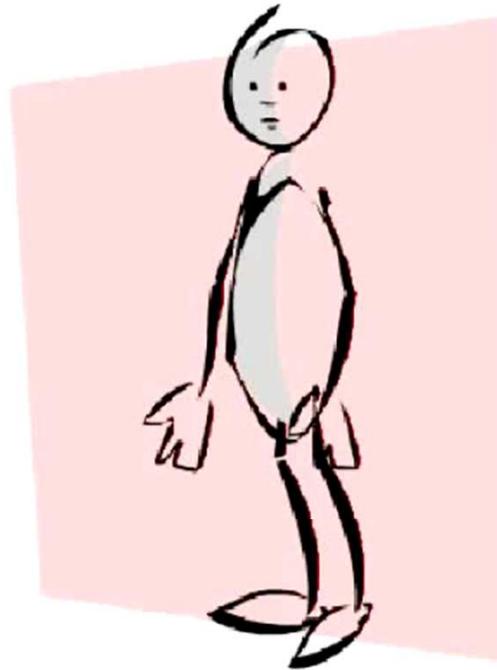
6

## Définition de l'Agence Européenne pour la santé et la sécurité:

« Un état de stress survient lorsqu'il y a un **déséquilibre** entre la perception qu'une personne a des **contraintes** que lui impose son **environnement** et la **perception** qu'elle a de **ses propres ressources** pour y faire face »



## LES MÉCANISMES



© CBI-Multimedia / INRS

## DU STRESS AU TRAVAIL

CLIQUEZ ICI POUR LANCER L'ANIMATION

# **LES FACTEURS DE STRESS**

## **LES PLUS FRÉQUENTS AU TRAVAIL**

8

- La nature des tâches**
- L'organisation de travail**
- La politique des ressources humaines**
  - Les relations de travail**
- La politique générale de l'entreprise**
  - L'environnement sociologique**

# LES FACTEURS DE STRESS SPÉCIFIQUES À LA SITUATION DE CONDUITE D'UN VÉHICULE

9

## Causes de stress que le conducteur ni l'entreprise ne peuvent pas influencer

### Conditions du trafic

- Densité du trafic
- Trafic aux heures de pointe
- Chantiers
- Régulation de la circulation peu compréhensible

### Conditions environnementales

- Aquaplaning
- Circonstances de luminosité et de visibilité
- Températures extrêmes
- Vents

### Autres causes

- Erreurs ou comportements agressifs des autres usagers de la route
- Contrôle de police
- Adresses de destination fausses ou incomplètes

# LES FACTEURS DE STRESS SPÉCIFIQUES À LA SITUATION DE CONDUITE D'UN VÉHICULE

10

## Causes de stress que le conducteur et l'entreprise peuvent influencer

### Etat et qualité du véhicule

- Défauts du véhicule
- Réglage du siège
- Eclairage à l'intérieur et à l'extérieur
- Climatisation de l'habitacle

### Comportements du conducteur

- **Téléphoner en conduisant**
- Ecouter de la musique
- **Manœuvres de conduite** (dépassements, virages rapides, etc)

### Prédispositions

*Quand le stress monte avec nous en voiture*

- Etat de santé et douleurs physiques (fatigue, mauvaise alimentation, situations de la vie privée)
- **Risques de stress liés au travail**

# LES EFFETS DU STRESS SUR LA SANTÉ

11

## LES EFFETS DU STRESS SUR LA SANTÉ MENTALE

- Fatigue et irritabilité chroniques**
- Troubles anxieux**
- Troubles dépressifs**



## LES EFFETS DU STRESS SUR LE COMPORTEMENT

- Fragilité émotionnelle (pleurs, auto et/ou hétéro-agressivité)**
- Consommation accrue de médicaments**
- Consommation accrue d'alcool, de tabac et autres substances psychotropes**
- Comportement à risque**



## LES EFFETS DU STRESS SUR LES CAPACITÉ INTELLECTUELLES

- Difficulté à se concentrer et à mémoriser**
- Difficulté à prendre des décisions**

# LES EFFETS DU STRESS SUR LA SANTÉ

12

## LES EFFETS DU STRESS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

- Troubles du sommeil** 
- Prise ou perte de poids
- Ulcère
- Augmentation des problèmes de dos
- Augmentation des maladies cardiovasculaires
- Migraines
- Perturbation du système immunitaire
- Dysfonctionnement sexuel

## LES EFFETS DU STRESS SUR L'ORGANISATION

- Diminution de la vigilance dans le travail  
(augmentation du risque d'accident)** 
- Diminution de l'engagement vis-à-vis de l'entreprise
- Diminution de la créativité dans son travail
- Augmentation de l'intention de quitter l'entreprise
- Augmentation de l'absentéisme de courte durée

# LE STRESS AU TRAVAIL PEUT-IL AVOIR DES EFFETS NÉGATIFS SUR LA CONDUITE?

13

- Le stress peut être particulièrement nuisible. Associé à la fatigue, il est **l'une des principales causes d'accidents routiers professionnels**
- Un excès de stress au volant augmente les risques d'incident et d'accident de la route car il influe **directement** sur :
  - Le **comportement du conducteur** (agressivité)
  - Les **capacités cognitives** du conducteur (traitement de l'information, altération des capacités d'attention, de jugement)

# LES EFFETS DU STRESS SUR LA SANTÉ

14



- ◆ *Un stress passager provoque de la distraction et de l'inattention*
- ◆ *Un stress permanent génère un style de conduite agressif*



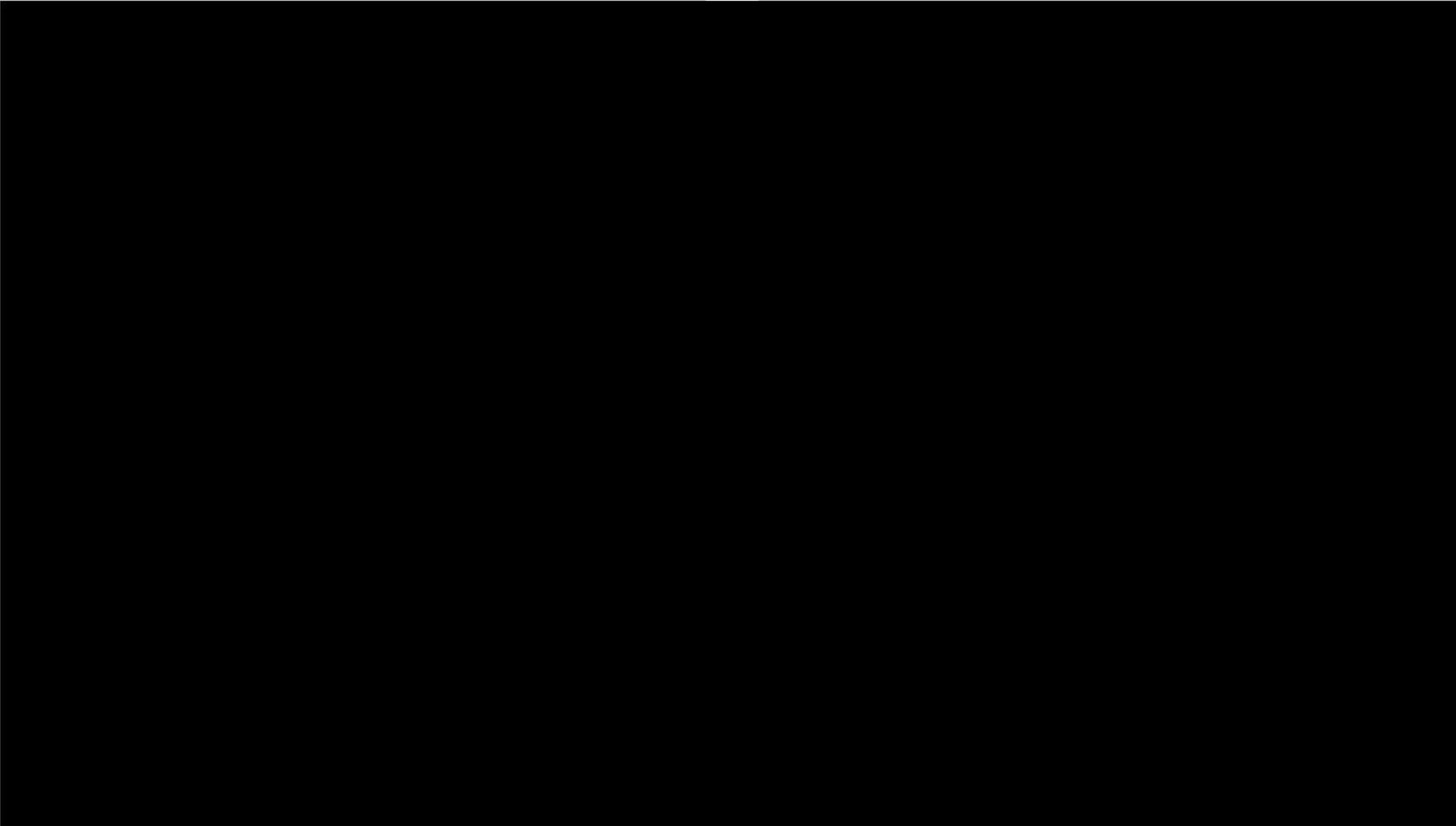
## VII. Quelques conseils

15

### ◆ Agir sur l'organisation de travail

- ❑ Une meilleure organisation de travail (l'optimisation des tournées)
- ❑ La préparation des déplacements
- ❑ Eviter les distractions dues au travail pendant la conduite (téléphoner en conduisant, discussions au contenu complexe et stressant,...)
- ❑ Faire en sorte que le travailleur dispose d'un véhicule approprié et en bon état
- ❑ Eviter les déplacements dans la mesure du possible

 **Ces efforts ciblés doivent faire part d'une démarche globale de gestion des risques en entreprise**



# VII. Quelques conseils : l'entreprise peut utilement intervenir

17

## Gestion des relations de travail

- **Former** le management et le personnel à la « gestion du stress »
- Accompagner et soutenir les salariés victimes de stress
- Mettre en place des principes de respect et de comportements entre salariés

## Aménagement des contraintes de travail

- **Adapter** l'aménagement des contraintes de travail
- **Analyser** les expériences pour identifier et valoriser les bonnes pratiques de réduction de la charge de travail

# VII. Quelques conseils : l'entreprise peut utilement intervenir

18

## Gestion des ressources humaines pour la qualité de vie au travail

- **Sensibiliser** le personnel aux risques psychosociaux
- Communication claires des attentes, des objectifs à l'ensemble des salariés

## Gestion humaine des changements

- Mettre en place une démarche de communication interne et faire participer les salariés
- Monter un plan de formation pour accompagner le changement d'organisation

# Merci de votre attention

## Des questions?

19

