

PREVENTION DU STRESS ET DU BURN-OUT



Stress et burn-out : terreau de l'absentéisme	4
Le stress en chiffres : une dure réalité	6

Notre approche	8
ETAPE 1 / Scan	10
ETAPE 2 / Conseils	11
ETAPE 3 / Action	12

Elargissement vers une politique de prévention plus large	14
---	----

Stress et burn-out : terreau de l'absentéisme

Travailler sainement, c'est travailler sans stress. Trop de travail, trop peu de travail, un travail sous les capacités de votre collaborateur, des collègues qui ne s'entendent pas, des règles et des accords peu clairs... Les collaborateurs qui se sentent bien au sein de votre organisation risquent moins de rencontrer des problèmes de stress, de burn-out ou d'absentéisme pour maladie. Une approche intégrée du stress – axée sur la prévention, la gestion et le rétablissement – est une garantie de tranquillité et d'équilibre dans votre organisation.

Un déséquilibre entre attentes et capacités est source de stress

Le stress est présent dans chaque organisation, mais il ne se manifeste pas partout de la même manière. Si les exigences imposées sont supérieures aux capacités des collaborateurs, ils peuvent développer un **stress lié au travail**.

Si lors de la conception, de l'organisation et de la gestion du travail, le bien-être des collaborateurs n'est pas suffisamment pris en compte, des **risques psychosociaux** peuvent survenir. Les conditions de travail à risque sont notamment :

- ⚠ Une charge de travail et une pression au niveau du temps excessives

- ⚠ Des exigences conflictuelles

- ⚠ Un manque de clarté dans la définition du rôle du collaborateur

- ⚠ Une communication inefficace

- ⚠ Des changements mal gérés au sein de l'organisation

- ⚠ Un manque de soutien par le management ou les collègues

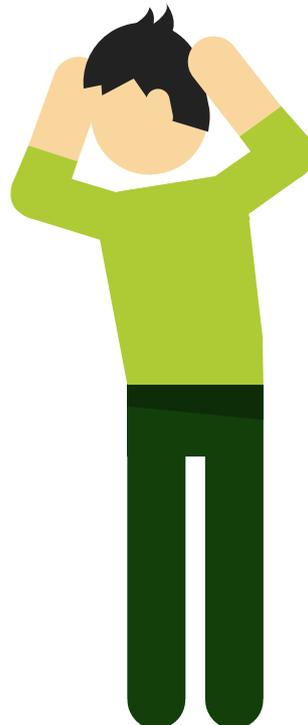
Des facteurs individuels peuvent également provoquer un déséquilibre :

- ⚠ Perfectionnisme

- ⚠ Manque d'assertivité

- ⚠ ...

Si vos collaborateurs sont confrontés de manière chronique à du stress au travail, ils peuvent développer des **problèmes de santé physique ou mentale (sérieux)**, comme le burn-out. Cela peut aussi engendrer un risque d'absentéisme.



Le stress en chiffres : une dure réalité



4 travailleurs sur 10

estiment que le stress **n'est pas bien géré sur leur lieu de travail**

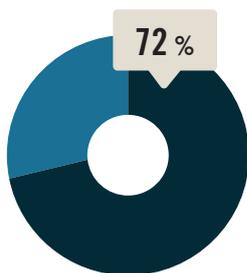
(source : enquête EU-OSHA)



sur **10** souffrent souvent ou **constamment du stress au travail** (quels que soient le sexe, l'âge ou l'activité professionnelle)



Principales **causes** du stress lié au travail

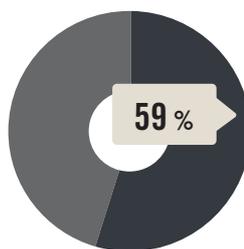


Réorganisations et précarité de l'emploi

(source : enquête EU-OSHA)



Longues journées de travail et charge de travail excessive



Harcèlement et intimidation au travail



2

Notre approche

Mensura souhaite apporter une valeur ajoutée mesurable avec votre budget prévention légal. Nous sommes un partenaire qui identifie avec vous les besoins au sein de votre entreprise et sur cette base, vous conseille et élabore un plan d'action concret. Nous collaborons pour réduire le stress de vos collaborateurs. **Le résultat attendu est : un impact positif sur l'absentéisme évitable au sein de votre organisation.** Pour prévenir et réduire le stress et le burn-out, nous avons développé un trajet spécifique.



SCAN

Où cela fait-il mal ?

- ✓ Analyse actions et objectifs
- ✓ Appliquer méthode SONAR

OBJECTIF

Identifier les risques psychosociaux et les points à améliorer

CONSEILS

Que pouvez-vous faire ?

- ✓ Plan d'approche
- ✓ Groupe de travail bien-être au travail

OBJECTIF

Plan d'action concret avec KPI

ACTION

Que faisons-nous ?

- ✓ Solutions sur mesure (pour l'individu, les chefs, l'équipe)
- ✓ Implémentation dans l'entreprise
- ✓ Evaluation et adaptation

OBJECTIF

Obtenir un impact efficace sur le vécu du stress et l'absentéisme lié au stress

ETAPE 1 SCAN

Nous **scannons** votre entreprise pour identifier les risques de stress et de burn-out

Le point de départ est une **analyse approfondie** de votre organisation. Nous examinons dans un premier temps les chiffres de l'absentéisme et les résultats d'éventuelles enquêtes de satisfaction, nous dressons une liste des initiatives existantes concernant le bien-être au travail et nous analysons les objectifs de l'entreprise en matière de santé au travail.

Nous procédons par ailleurs à un scan à l'aide de la méthode SONAR. Nous interviewons vos collaborateurs et entamons avec eux un dialogue. Cette démarche permet de connaître tous les risques psychosociaux dans votre organisation.

La méthode **SONAR** comporte cinq étapes :



- ① Début du scan
- ② Checklist
- ③ Premier retour
- ④ Entretiens
- ⑤ Retour final

Résultat de cette phase

Vous obtenez un bilan actualisé des risques psychosociaux susceptibles de provoquer stress et burn-out dans votre entreprise, et des points potentiels à améliorer.

ETAPE 2 **CONSEIL**

Nous formulons des conseils concrets adaptés à vos besoins

Afin de réduire au maximum les risques psychosociaux, votre entreprise a besoin d'un plan concret. Nous l'élaborons en étroite collaboration avec vous. Au sein d'un groupe de travail bien-être, nous formulons des actions concrètes et les traduisons dans un plan d'action par étapes.

Le groupe de travail peut, par exemple, se composer d'un délégué des RH, de membres de la délégation syndicale, du médecin du travail et du conseiller en prévention aspects psychosociaux. Nous pouvons inclure d'autres personnes à votre demande.

Résultat de cette phase

Vous disposez d'un plan d'action concret avec des actions ciblées pour les groupes spécifiques et les KPI qui y sont liés.



ETAPE 3 ACTION

Nous implémentons le **plan d'action** dans votre organisation

Afin de limiter au maximum le stress et le burn-out dans votre organisation, Mensura propose différentes solutions. L'analyse révélera les actions les plus indiquées.

A noter que nous ne nous concentrons pas exclusivement sur l'individu, mais aussi sur l'équipe et les chefs. Voici une sélection de notre offre.



Organisation

Encadrement de la communication

- Nous vous aidons à communiquer les actions au sein de votre entreprise (e-mails, intranet, posters, etc.) afin que stress et burn-out soient des sujets dont on peut discuter



Chef

Atelier sensibilisation au stress

- Le stress devient un sujet dont on peut discuter
- Les chefs sont informés des causes et de l'impact du stress
- Les collaborateurs comprennent leur propre stress et reçoivent des conseils concrets

Résultat de cette phase

Ces actions vous permettent de réduire l'absentéisme dû au stress.



Equipe

Atelier résilience pour les travailleurs

- Le stress devient un sujet dont on peut discuter
- Les travailleurs apprennent à connaître et gérer les causes et l'impact du stress
- Grâce à l'interaction et aux conseils concrets, les travailleurs prennent conscience de leur rôle dans l'approche du stress

Encadrement de l'équipe

- Nous soutenons les équipes où le stress est important et leur apprenons à reconnaître les signes du stress et à y réagir



Individu

Stress Q

- Questionnaire en ligne portant sur les causes et la gravité du stress sur les plans physique, émotionnel et mental, accompagné de conseils pour gérer le stress

Permanence pour la gestion du stress

- Soutien aisément accessible grâce à une présence régulière du conseiller en prévention psychosociale dans l'organisation
- Accent sur le coaching des collaborateurs pour leur apprendre à gérer le stress

Encadrement individuel en cas de stress ou de burn-out

- Si un collaborateur est absent, un parcours individuel peut être initié pour permettre la réintégration

Élargissement vers une politique de prévention plus large

Avec ce plan d'approche, votre organisation dispose d'une politique du bien-être réfléchie, destinée à prévenir et réduire le stress au travail. Au cours d'une phase suivante, nous pouvons déterminer quelles interventions prévoir sur le plan de l'ergonomie et de la santé pour renforcer votre politique. Il peut, par exemple, s'agir d'apporter le soutien nécessaire en cas de problème au niveau du cou et du dos, d'inciter les collaborateurs à bouger suffisamment pendant et après les heures de travail, ou de planifier un check-up médical approfondi.

Grâce à nos efforts conjoints, vos travailleurs seront physiquement et mentalement en forme, énergiques, résilients et donc moins susceptibles de s'absenter.

COMMENT NOUS JOINDRE ?

Contactez-nous sans engagement et nous examinerons ensemble comment nous pouvons utiliser votre budget prévention de manière ciblée pour concrétiser des objectifs spécifiques.

E-mail : info.sepp@mensura.be

Numéro de téléphone : +32 2 549 71 00



Mensura vous inspire et vous aide à maintenir vos collaborateurs en meilleure forme et plus longtemps au travail. En tant que spécialiste de **la prévention**, de **la sécurité** et de **la santé**, nous vous fournissons des conseils, des solutions et des services adaptés à votre entreprise. Et dans ce cadre, nous dépassons les prescriptions légales. Nous fixons avec vous des objectifs spécifiques et mesurables, que nous concrétisons ensuite ensemble.

Laurentide
Rue Gaucheret 88/90
1030 Bruxelles

T +32 2 549 71 00
F +32 2 223 52 50

info.sepp@mensura.be
www.mensura.be

