

Risques Psycho Sociaux :

- Objectifs : Pourquoi ?

Car les pathologies psychiques prises en charge en 2016, au titre des maladies dites « hors tableaux », connaissent une hausse de 40% liée à l'augmentation du volume de demandes de reconnaissance. Sur la totalité des dossiers transmis aux comités médicaux, 50% sont reconnues d'origine professionnelle.¹

Car les politiques de prévention permettent de générer un bénéfice sur le long terme : 1€ investi génère un bénéfice de 13€ (EU-OSHA 2014 - Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail).

« De nombreuses entreprises croient à tort que la lutte contre les risques psychosociaux entraînera des coûts supplémentaires alors que, en fait, ne pas répondre à ces risques peut être encore plus coûteux pour les employeurs, les travailleurs et la société en général. »²

L'étude européenne tente ainsi de combattre ces préjugés en évaluant les conséquences positives des politiques de prévention.

- Public :

Toutes entreprises souhaitant faire bénéficier à ses employés d'une formation préventive et éthique contre les situations d'ingérence et les risques psychosociaux.

Pré-requis :

Aucun

- Modalités pédagogiques :

Présentiel, inter et intra

Plusieurs lieux de formation proposé sur PACA pour l'inter

Intervention sur toute la région PACA pour l'intra.

- Durée maximum de la session de formation :

Inter-entreprises : 14h

Intra entreprise 14h

- Moyens pédagogiques :

Méthode pédagogique participative et active : exposés théoriques et mise en situation à travers des ateliers, analyse des pratiques (prendre du recul pour s'observer et partager avec les autres). Auto-défis choisis individuellement, accompagnés par le formateur à développer son potentiel. Retour d'expériences intersession pour faire le point collectivement sur les résultats obtenus (réussites/obstacles).

Remise de documents de cours.

Apports de méthodologie et d'outils, de bonnes pratiques

- Programme :

I / MINDFULNESS

La psychothérapie qu'est la Mindfulness « désigne l'aptitude à observer ce qui se passe en moi ou hors de moi, à l'accepter comme étant ma réalité, sans porter de jugements positifs ou négatifs ».4 Cette aptitude a été décrite et initiée par Jon Kabat-Zinn

Cette pratique permet de surmonter « stress, anxiété, douleur et maladie ».

- ❖ Aux Etats-Unis, près d'1/4 des organisations ont mis en place des programmes de Mindfulness comme Google, Sony, Twitter, Facebook, Apple, Harvard University5.

- ❖ En Europe : Air liquide, Accenture, AXA, Chanel, Danone.6

Un programme a été lancé par Health care company en 2011 sur 13 000 salariés sur 3 ans. Il est démontré que les participants récupèrent 62 minutes de productivité par semaine et que le stress perçu diminue de 36% avec les programmes de Mindfulness.

La Mindfulness se base sur les dernières avancées en matière de sciences cognitives, sur le thème de la conscience, de l'attention et de la psychophysiologie avec les questions touchant à la variabilité de la fréquence cardiaque.

- ❖ La pratique régulière permet au cerveau et à ses milliards de neurones et de synapses d'équilibrer ses activités et ses connections.

- ❖ La neuro-imagerie montre que la Mindfulness influe sur les caractéristiques physiques du cerveau, elle produit un épaississement :

- Du cortex frontal
- De l'insula droite
- De l'hippocampe
- Du corps calleux
- De l'amygdale

La Mindfulness, une action sur le travail7 (pourcentage issu de l'expérimentation d'AETNA Health care company).

- ❖ Action en pleine conscience : +26.5%
- ❖ Efficacité personnelle : +13%
- ❖ Qualités d'observation : +26%
- ❖ Non réactivité : +25%
- ❖ Non jugement : +22%
- ❖ Symptômes médicaux : -32%
- ❖ Symptômes du stress ressentis : -29%

Quel gain financier ?

Les dépressions « professionnelles » en Europe coûtent 617 milliards d'euros par an. La facture inclut le présentéisme et l'absentéisme (272 milliards d'euros chaque année), la perte de productivité (242 milliards d'euros), les frais de santé (63 milliards d'euros) et les allocations pour inaptitudes (39 milliards d'euros).⁸

Le stress a un coût financier

❖ Les pressions accrues sont liées :

- A la compression des délais
- A une surabondance de données
- Au fait de mener plusieurs activités en même temps : « Multitask »
- Au sentiment de vivre dans un monde de moins en moins sûr

❖ Les coûts du stress et de la dépression :

- Absentéisme
- Manque de décision
- Perte de productivité
- Frais de santé
- Turn-over
- Allocations pour inaptitudes
- Impact de perte de chances

International Labour Organisation = 30 % des pathologies liées au travail sont dues au stress.