



## Stress

### Liste de contrôle

**Y a-t-il des situations stressantes dans votre entreprise?**

L'agitation et le stress augmentent considérablement le risque d'accidents. A long terme, ils nuisent aussi à la santé des collaborateurs.

**Les principaux dangers sont:**

- une perception limitée (diminution du champ visuel, entre autres)
- un travail agité, irréfléchi («travailler sans compter»)
- l'abandon des contrôles

Cette liste de contrôle vous permettra de mieux maîtriser ces dangers.

## 1. Remplissez la liste de contrôle.

Si vous avez répondu «non» ou «en partie» à une question, des mesures s'imposent. Veuillez les noter à la dernière page. Si une question ne s'applique pas à votre entreprise, il y a tout simplement lieu de la barrer.

## 2. Mettez en œuvre les améliorations nécessaires.

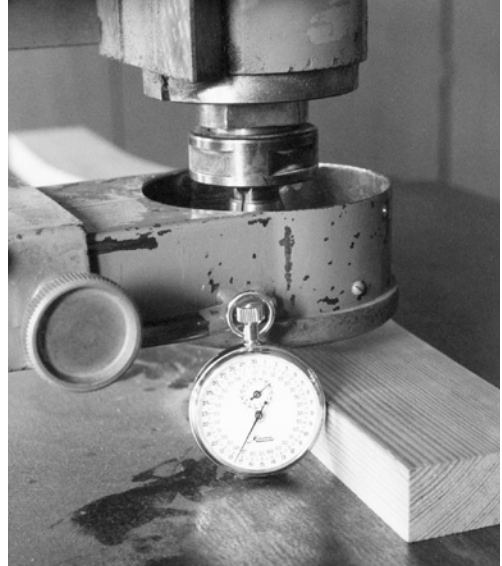
Il est difficile dans la pratique de satisfaire à toutes les exigences. Il faut toutefois s'efforcer de réduire notablement le stress au sein de l'entreprise.

### Identifier le stress

- 1 Maîtrisez-vous réellement les problèmes de stress dans votre entreprise?  oui  
 en partie  
 non
- Le stress se traduit par:
- des plaintes des collaborateurs relatives aux délais et à la masse de travail
  - un absentéisme souvent supérieur à la moyenne, des troubles du sommeil, des douleurs gastriques, des nausées, des maux de tête, etc.
  - une recrudescence des accidents, des incidents et des dysfonctionnements
  - un climat de travail souvent empreint d'une certaine impatience et irritation

### Éliminer les causes de stress (mesure 1)

- 2 A-t-on suffisamment de temps pour planifier et organiser correctement son travail?  oui  
 en partie  
 non
- 3 Les activités sont-elles adaptées aux capacités des collaborateurs (pas de surmenage ou de sous-emploi prolongé ou périodique)?  oui  
 en partie  
 non
- 4 Les collaborateurs disposent-ils au moment opportun d'une quantité suffisante d'outils et de documents nécessaires à leur travail?  oui  
 en partie  
 non
- 5 La communication est-elle bonne entre les personnes et entre les services?  oui  
 en partie  
 non
- 6 La collaboration  
a) au sein du personnel  oui  
b) entre les supérieurs et les collaborateurs  en partie  
c) entre les supérieurs  non  
est-elle bonne?
- 7 Dans la mesure du possible, veille-t-on à éliminer les nuisances environnantes (bruit, poussière, chaleur, courants d'air)?  oui  
 en partie  
 non
- 8 Le travail est-il organisé de telle sorte qu'il puisse être effectué sans interruption (par ex. à cause de visites de clients, de coups de téléphone, etc.)?  oui  
 en partie  
 non
- 9 Les collaborateurs peuvent-ils influencer sur le rythme de travail (par ex. arrêter la machine ou interrompre le travail lorsqu'ils ne peuvent plus suivre le rythme)?  oui  
 en partie  
 non



1 Les contraintes temporelles peuvent engendrer du stress et des accidents.



2 Une bonne organisation et de l'ordre vous épargneront, ainsi qu'à vos collaborateurs, tout stress inutile.



### Créer un bon climat de travail (mesure 2)

- 10 Les collaborateurs participent-ils à la planification et à l'organisation du travail?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 11 Les collaborateurs peuvent-ils émettre des suggestions et faire des critiques aux supérieurs, sans craindre de représailles?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 12 Encourage-t-on une bonne collaboration au sein des secteurs de travail (par ex. compliments, discussions franches, possibilités de se perfectionner, activités communes facultatives durant les loisirs)?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 13 Parle-t-on ouvertement des conflits et les résout-on de façon constructive (ne pas simplement les occulter)?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 14 Les supérieurs considèrent-ils les collaborateurs comme des partenaires dans leur façon de les diriger (pas d'autoritarisme ou, à l'inverse, collaborateurs livrés à eux-mêmes)?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 15 Les collaborateurs sont-ils satisfaits de leur situation professionnelle?  oui  
 en partie  
 non
- 



3 Pouvoir s'exprimer librement est une condition sine qua non pour éviter le stress.

Vous trouverez des infos complémentaires à ce sujet à l'adresse [www.suva.ch](http://www.suva.ch) (mot-clé «stress»).

Si vous avez constaté d'autres dangers concernant ce thème dans votre entreprise, notez également au verso les mesures qui s'imposent.

