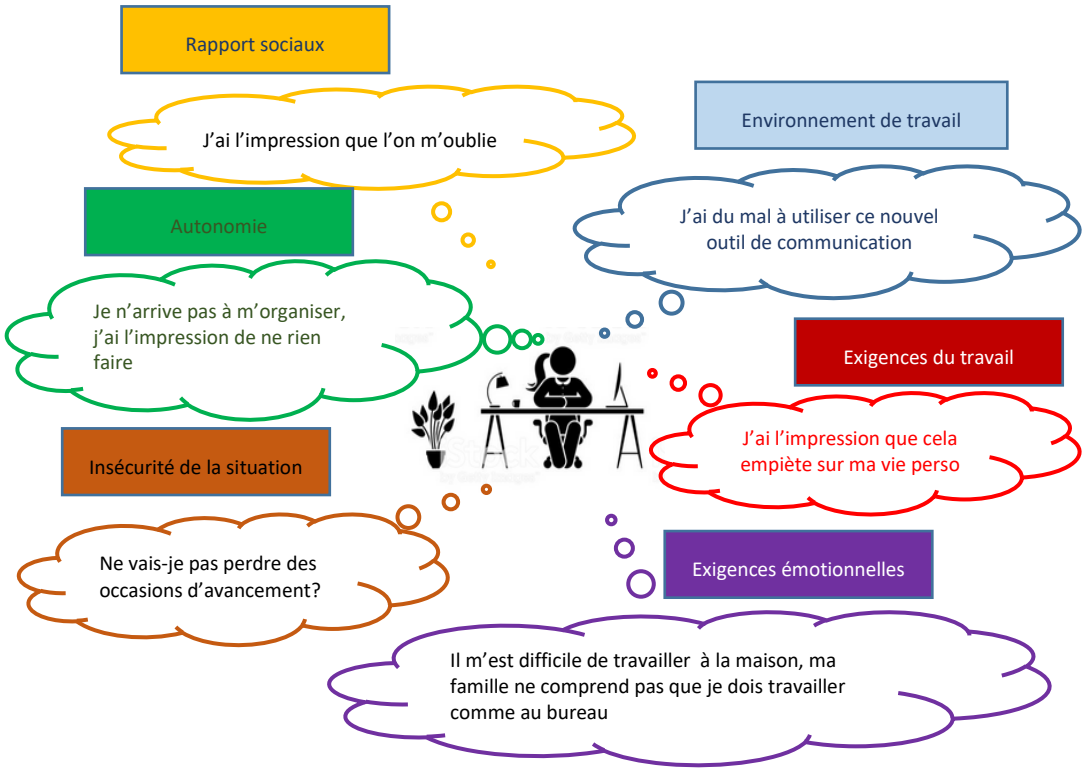
PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Quelques conseils pour prévenir les risques psychosociaux liés au télétravail et au travail à distance.

Le télétravail et le travail à distance peuvent exposer à des risques professionnels amplifiés par le fait que la personne doit souvent y faire face seule. On peut être exposé à une surcharge de travail si l'on n'arrive pas à mettre des limites à son investissement.



Prévenir les risques liés à la difficulté de trouver ou de mettre des limites à son travail

Difficile de séparer vie professionnelle et vie familiale. Faire deux ou trois choses à la fois peut être épuisant, et délétère sur le long terme.

> **Organiser l'espace et le temps chez soi, (y compris de manière symbolique) permet de lutter contre la multiplication et la dilution des tâches.**

La flexibilité des horaires peut devenir un inconvénient. Certaines personnes estiment qu'envoyer un mèl à toute heure du jour ou de la nuit, en semaine comme le week-end ou pendant les vacances, n'engage que soi. C'est oublier que l'on peut maintenir ses collègues dans une sorte d'attente, et parfois, ces derniers se sentent obligés de répondre, par souci de bien faire, et cela, même si, au fond, ils préfèreraient être déconnectés. La charge mentale s'en trouve augmentée, ainsi que la fatigue.

> **Il est souhaitable de se fixer des horaires de début et de fin de journée et de s'octroyer des pauses régulières (5 min. toutes les heures). A titre indicatif, selon le Code du travail, la durée minimale du repos quotidien est de 11 heures consécutives, celle du repos hebdomadaire est de 35 heures consécutives.**

DASE – Rectorat de Toulouse – dase@ac-toulouse.fr

Prévenir les risques liés au sentiment d'isolement professionnel

Perte du sentiment d'appartenance, risque de se retrouver socialement isolé, de se sentir exclu, de perdre le lien social qui nous lie à nos collègues de travail… nombreuses sont les inquiétudes. Elles peuvent être majorées chez les personnes déjà isolées professionnellement à cause d'un congé de longue maladie, de longue durée, d'un deuil…

La mise en œuvre d'un télétravail partiel permet de ne pas isoler les salariés. Le salarié devra avoir la possibilité d'être en relation avec sa hiérarchie de façon régulière en face à face.

Prévenir les risques liés à la charge mentale

La contrainte psychique de **charge mentale** est générée par l'ensemble des opérations mentales effectuées par un travailleur lors de son activité professionnelle. Il s'agit des efforts de concentration et d'adaptation, d'attention et de minutie, de l'accomplissement de tâches de traitement d'informations. S'y ajoutent les pressions psychologiques liées à l'obéissance aux ordres de la hiérarchie et à la gestion des relations avec les collègues et les tiers, ainsi que les exigences de qualité d'exécution, de rapidité, de respect des délais.

Donner des limites temporelles à son travail, hiérarchiser les tâches à accomplir, fixer les plages horaires de disponibilité durant lesquelles on peut être contacté, communiquer sur les attentes en termes d'objectifs…sont quelques pistes pour alléger cette charge.

Parfois, le fait de travailler à la maison peut être considéré comme un privilège par les collègues. Cela peut se traduire par des jugements, des critiques voire des violences au travail.

Il est important de clarifier le mode de répartition des tâches entre télétravailleurs et non télétravailleurs. Chacun doit savoir qui fait quoi.

Prévenir les risques liés à l'hyper- connexion au travail

Le télétravail et le travail à distance peuvent exposer à une inflation de mails, de sollicitations, par le biais des réseaux sociaux notamment. Le besoin de se rendre utile, de ne pas se sentir oublié, la nécessité de maintenir le collectif poussent à l'hyper-connexion.

Il est important de respecter un bon usage des moyens de communication:

Arbitrer selon le sujet, son importance et sa sensibilité entre téléphone ou mail.
Etre précis dans l'objet d'un mail.
Concentrer ses mails plutôt que de les envoyer au fil de l'eau.
Rédiger un mail clair, synthétique et organisé.
Relire les mails avant de les envoyer pour en évaluer l'impact.
Réfléchir à l'utilité ou à la pertinence de multiplier les destinataires en copie.
Respecter les formules de politesse et signer les mails de son nom, utiliser des formulations respectueuses des usages et des personnes.
Envoyer les mails aux heures de bureau surtout s'il s'agit d'un travail collectif.

Les audioconférences ou les visioconférences fréquentes, peuvent mettre en difficulté certaines personnes, notamment celles qui souffrent d'un déficit auditif.

Les audioconférences ou les visioconférences ne dépasseront pas deux heures. Leur nombre sera limité.

Prévenir le risque lié à un mauvais sommeil

Comment faire pour rester « synchronisés », respecter nos rythmes biologiques et sociaux ?

Des experts du sommeil nous proposent 10 recommandations pour limiter les risques d'insomnie, conserver une bonne hygiène du sommeil.



Et pour les enfants : https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/Fiche-SFRMS-Comment-aider-votre-enfant-a%CC%80-mieux-dormir-en-situation-de-confinement-V4-Avec-SFP.pdf

Les contacts en cas de besoin

Les médecins du travail

Il est conseillé de privilégier les demandes par courriels sur la messagerie du secrétariat :
medecin-de-prevention@ac-toulouse.fr
Téléphone : 05 36 25 83 53

- Dr Marie Georges Départements : 09, 31 (Enseignants 2nd degré), 32, 65
- Dr Jacques Diaz : Départements : 12, 31 Enseignants 1er degré, non enseignants), 81
- Dr Jacques Andrieu : Départements : 46, 82

La psychologue du travail

- Cécile Camassel **:** 05 36 25 75 80 cecile.camassel@ac-toulouse.fr

Les réseaux PAS MGEN (Prévention Aide et Suivi)

Une équipe de psychologues à distance est dédiée à l'accompagnement de soutien psychologique et assure la prise en charge téléphonique sans rendez-vous.
Les **Réseaux PAS** : **0 805 500 005 ou le 0 800 105 056 (Plate-forme PSYA)**

Autres options à envisager…… si l'on veut… si l'on peut

10 RECOMMANDATIONS POUR LUTTER CONTRE LE STRESS ET SON IMPACT SUR NOTRE SOMMEIL EN SITUATION DE CONFINEMENT

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



Maintenir les liens sociaux

Maintenez le lien avec vos proches (messages, appels, vidéos…). Cela réduit le sentiment de stress. Vous pouvez les appeler pour prendre de leurs nouvelles ou faire des visio-conférences si cela vous est possible, surtout pour les personnes âgées ou les personnes seules. Applaudissez tous ensemble le personnel soignant en fin de journée.



Faire de l'exercice physique

L'exercice physique quotidien, quel qu'il soit, a un impact positif sur la santé en général. Il a une action anti-inflammatoire, améliore le rythme veille/sommeil et l'humeur. Pratiquez une l'activité physique tous les jours et arrêtez de préférence au moins 3h avant d'aller se coucher.



Programmer des activités plaisantes

Reprenez une activité plaisante que vous aviez mis de côté faute de temps… Portez assistance aux personnes âgées ou à vos voisins, rendez-vous utile, ces actions stimulent notre système de récompense et génèrent des sentiments positifs.



Prendre soin de son rythme veille / sommeil

Gardez un rythme veille/sommeil stable en respectant une heure de lever fixe. Permettez–vous une brève sieste de 20 minutes en début d'après-midi si besoin. Maintenez vos habitudes quotidienne : continuez à vous laver, vous habiller, et vous apprêter chaque jour.



Adopter une pensée rationnelle

Il est normal de ressentir un état émotionnel désagréable d'anxiété, de tristesse, de colère ou d'impuissance, que l'on soit directement confronté au virus ou pas. Mais il est également normal de ressentir de la joie au cours de nos journées. Autorisez-vous à ressentir et à partager vos émotions avec vos proches.



Limiter l'exposition aux médias

La disponibilité de l'information en continu, n'aide pas à prendre de la distance. Il a été montré qu'une exposition médiatique excessive à un événement stressant augmente son impact délétère sur la santé mentale. Utilisez ponctuellement des sources médiatiques fiables et uniquement pour recueillir les informations nécessaires.



Pratiquer la relaxation

Coupez la journée par de brèves séances de relaxation ou de méditation. Vous pouvez utiliser différentes techniques comme : la relaxation de Schultz, la relaxation de Jacobson ou la méditation de pleine conscience.



Faire une activité calme le soir

Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation…). Aménagez-vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent. Ecrivez une liste de choses à faire pour le lendemain de façon à éviter que les préoccupations n'envahissent vos pensées le soir au moment de vous endormir.



Instaurer un rituel du coucher

Instaurez un rituel avant d'aller se coucher conditionne à l'endormissement et envoie à notre cerveau un signal d'apaisement favorable à la détente. Le rituel du coucher est court et propre à chacun, il doit être choisi et personnalisé selon vos habitudes de vie (par exemple : se mettre en pyjama, se brosser les dents, prendre une tisane etc…).



Ne pas calculer le nombre d'heures de sommeil

Lâchez prise sur l'heure durant la nuit. Essayez de détourner votre attention de vos heures de sommeil, ne les calculez pas et ne vérifiez pas l'heure la nuit lorsque vous vous réveillez.