



mieux vivre au travail

numéro 8
janvier / février / mars 2011

édito

Depuis 3 ans, l'association EIPAS informe, accueille, agit pour réduire le stress au travail. Le 17 février 2011, nous fêtons cet anniversaire avec vous. Vous trouverez le programme de cette journée portes ouvertes sur le site internet www.eipas.org.

Toute l'équipe EIPAS vous souhaite une excellente nouvelle année et vous invite à la rejoindre pour construire ensemble les conditions qui nous permettront de mieux vivre au travail.

D.L.

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CHU de Clermont-Fd.

Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, médecin inspecteur régional à la Direction Régionale du Travail Auvergne.

Dr. Bernadette Rodier, médecin du travail, médecin de prévention du Rectorat de l'Académie de Clermont-Fd.

Dr. Véronique Gabet, médecin du travail.

Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress (eipas)

Directeur de la publication :

Docteur Denise Lanoir

Tél. : 06 37 89 50 13

Psychologues : Sylvie Bournel,

Agnès Sabatier

Psychologue stagiaire : Vinciane Maume



Marcher, bouger C'est bon pour le travail

En 2011 EIPAS vous invite à retrouver le plaisir de marcher, bouger, en accord avec votre entreprise.

Pourquoi promouvoir l'activité physique dans le cadre de l'entreprise ?

Quelques bienfaits de l'activité physique pour les salariés :

- amélioration de la condition physique
- amélioration de la mémoire et de la concentration
- diminution du stress et développement du bien-être au travail
- prévention de certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète, ostéoporose, dépression, certains cancers)
- diminution des troubles musculo-squelettiques

Et pour l'entreprise :

- réduction des taux d'absentéisme et de rotation du personnel
- amélioration de la qualité de vie au travail
- amélioration de l'efficacité et de la productivité
- amélioration des relations entre les salariés et du climat social
- diminution du risque d'accidents et de blessures
- amélioration de l'image de l'entreprise.

Comment l'entreprise peut-elle promouvoir la pratique d'une activité physique régulière auprès de ses salariés ?

C'est à cette question que EIPAS propose de répondre le 11 avril prochain au cours d'une conférence-débat animée par le Dr Marguerite Dupéchet, médecin conseiller de la Direction Régionale Jeunesse Sports et Cohésion Sociale Auvergne, avec l'intervention du Pr Martine Duclos, Chef de service de Médecine du sport, CHU de Clermont-Ferrand et le témoignage d'entreprises auvergnates.

> focus métier

Pompier,

Sang-froid, cœur chaud

Le Service départemental d'incendie et de secours du Puy-de-Dôme (SDIS 63) est composé de sapeurs-pompiers professionnels et volontaires et de personnels administratifs et techniques (PAT).

L'opérateur du Centre de traitement et d'alerte (CTA) a un poste très important. C'est lui qui vous répond lorsque vous composez le 18. Par son diagnostic, il dirige les secours. Il aide et réconforte les personnes qui appellent. Il doit savoir se projeter dans la situation d'urgence et poser les bonnes questions, afin de faire le bon diagnostic. Il a de très fortes responsabilités. Si les secours ne sont pas adéquats, les conséquences peuvent être catastrophiques pour les victimes. Il ne peut pas intervenir. Il reste au téléphone. C'est une fonction frustrante, mais essentielle.



Le commandant des opérations de secours (COS), dirige l'unité d'intervention. Sa responsabilité est énorme. Il doit faire des choix cruciaux dans l'immédiateté. Il doit se former continuellement pour acquérir des automatismes qui lui permettront de prendre instantanément la bonne décision. Il est responsable de la vie des victimes et des membres de son équipe. Il débriefe les interventions difficiles et aide son équipe à faire face psychologiquement.

Dans certaines interventions, les pompiers peuvent être amenés à affronter un risque physique très élevé.

D.L.

suite page 2 >>>

Mais 70% des interventions sont des secours aux personnes dans lesquelles ils sont confrontés à la souffrance humaine. L'habitude, la cohésion et la solidarité entre pompiers, permettent de mieux supporter ces situations.

Sur le terrain, aux côtés des pompiers interviennent les gendarmes, la police, le SAMU, des élus. Tous ont la volonté d'agir au mieux pour les victimes, mais leurs méthodes diffèrent. Depuis 2004, la loi de modernisation de la sécurité civile a ancré le principe de commandement des opérations de secours : la nature du secours définit qui dirige l'intervention.

Les médias peuvent aussi être un facteur de stress supplémentaire pour les pompiers : il faut secourir la victime, protéger son identité, sécuriser les lieux... et protéger et informer les médias qui font aussi leur travail.

Il peut exister entre les PAT et les opérationnels des incompréhensions sur les priorités et sur la vision du métier de pompier. Les PAT sont indispensables au fonctionnement des services opérationnels : sans eux, les pompiers ne seraient ni payés ni formés...

Les pompiers sont des personnes importantes notamment dans la vie des communes rurales.

Les sapeurs pompiers volontaires sont confrontés aux mêmes difficultés que les professionnels. De plus, ils sont souvent amenés à secourir des victimes qu'ils connaissent, un voisin, un ami ou un proche et ils peuvent être touchés personnellement.

Comme dans toutes les organisations, les pompiers peuvent vivre des problèmes relationnels entre collègues. Chez les pompiers, celui qui dirige l'équipe est à la fois manager et « commandant ». Il peut avoir des difficultés relationnelles en tant que manager, mais en intervention, ces difficultés sont effacées. Il devient celui que l'on écoute et qui commande. Il n'est pas remis en cause.

Il arrive parfois que les pompiers soient eux-mêmes victimes de violence, que leurs efforts ne soient pas reconnus.

Qu'il soit professionnel ou volontaire, un pompier doit être dans la performance. Il est sans cesse évalué, en formation ou « recyclage ». Il passe des concours pour changer de grade et peut se retrouver en compétition avec des collègues d'une même section.

Il n'y a pas de doute, les pompiers restent les sauveurs dans notre imaginaire et sur le terrain.

Merci à B. VEZINE, JP. DELBOS et JF. BOILOT et à la collaboration des services PAT comme mesdames L. LASVEAUX et MA. LAVAUD.

S.B

« L'homme vraiment libre, c'est celui qui sait refuser une invitation à dîner sans donner de prétextes. » Jules Renard

Cette citation peut sembler inacceptable ou impossible à appliquer, et pourtant elle contient une grande part de vérité. Si une personne ne refuse jamais, ou très peu, elle va finir par se retrouver dans des situations difficiles.

Si elle refuse, elle va avoir peur de vexer, de véhiculer une image d'elle négative, de perdre des amitiés.... Or, il n'y a pas de raison a priori pour que, malgré ce refus, elle ne conserve pas de bonnes relations avec autrui. Inversement, on peut se demander si cette personne qui dit toujours « oui » à tout pour tenter de plaire à tout le monde, ne fera pas quand même en retour des mécontents !

Il est souvent plus facile de dire oui que de refuser, mais dans la vie quotidienne il est primordial de savoir exprimer ses opinions et ses besoins, surtout quand ils ne sont pas en adéquation avec ceux d'autrui.

Savoir exprimer un refus : une compétence sociale indispensable

Les comportements liés à l'affirmation de soi tel que « savoir dire non » sont en grande partie acquis à travers l'éducation parentale, mais aussi lors des diverses circonstances de la vie. Contrairement aux idées reçues, rien dans l'affirmation de soi relève de l'inné.

Il est toujours possible d'apprendre..Cela demande toutefois un certain entraînement.

Les différentes étapes pour apprendre à refuser :

- Il est important de commencer sa réponse par « NON ... », et pas par « OUI, mais... ».
- Pendant l'interaction, il est conseillé de répéter le NON à plusieurs reprises, comme un disque rayé.
- Si votre interlocuteur persiste malgré votre refus, il est souhaitable d'insister sur vos émotions, vos ressentis négatifs (par exemple : « cela me gêne que tu insistes, cela me déçoit que tu ne comprennes pas ma position... »)
- Il est possible, si vous sentez qu'il y a encore une tentative de vous faire changer d'avis, de mettre fin à la discussion (par exemple, en ajoutant un geste : mettre la main en avant et refermer la porte, comme face à un vendeur importun)

Bien sur, ces étapes ne sont pas toujours applicables dans leur intégralité, et doivent être adaptées au contexte. Vous pouvez aussi exprimer votre difficulté à refuser si c'est un ami, ou encore recadrer pour mieux vous faire comprendre.

Ces techniques s'apprennent à partir de jeux de rôles. Les participants se les approprient au fur et à mesure des séances en les appliquant à des situations réelles et en variant le contexte (professionnel, privé, amical...).

A.S.

Le 17 février 2011
3ème anniversaire de
l'association EIPAS
Journée portes ouvertes
Programme des animations
sur www.eipas.org

Le 11 avril 2011
Marcher, bouger
pour mieux vivre au travail
Conférence-débat

en partenariat avec
la Direction Régionale Jeunesse et Sports
et la Mutualité Française Auvergne

à l'UFR-STAPS aux Céseaux - 63170 Aubière
de 14h30 h à 16h30
Entrée gratuite



Centre EIPAS

16 E, rue Gaultier de Biauzat - 63000 Clermont-Fd

E-mail : eipas@orange.fr

Pour vous inscrire à une formation : 06 37 89 50 13

Pour un rendez-vous de consultation : 04 73 70 76 91

Pour tout autre renseignement : 06 37 89 50 13

www.eipas.org