



# mieux vivre au travail

numéro 11

octobre / novembre / décembre 2011

## édito

**Remettre le cap sur le long terme, une nécessité pour redonner du sens au travail.**

C'est ce que nous démontrera le Pr Godin dans sa conférence le 22 novembre prochain.

C'est aussi dans cette direction que les experts invitent les entreprises à s'orienter. En développant des valeurs humanistes durables et en favorisant un nouveau management respectueux de tous les salariés, l'entreprise donne envie à chacun de s'engager et de donner le meilleur pour la réussite collective. Cela permet à l'entreprise d'optimiser sa capacité d'adaptation. C'est pour elle une question de survie dans le contexte socio-économique actuel toujours plus complexe.

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 : Agnès Sabatier, Marie Porte,  
Delphine Py, Nathalie Laforêt,  
Elodie Fandard, Alixe Guigon, Sarah Béraud,  
Yamina Attar, Françoise Berger.



## Cap sur le long terme

**P**our certains sociologues et groupes de réflexion, le contexte socio-économique actuel est de plus en plus complexe et de moins en moins prévisible. Un nouveau modèle d'entreprise visant la réussite collective dans le souci du long terme serait plus adapté au contexte actuel que l'entreprise visant le profit à court terme.

« La réflexion sur l'organisation ne doit plus être une réflexion logique a priori sur la meilleure façon rationnelle d'organiser le travail. Ce doit être une réflexion sur la capacité des groupes humains à coopérer dans des systèmes beaucoup plus complexes. » [Michel Crozier]

Le contexte socio-économique évolue. La société se transforme et devient moins prévisible et moins contrôlable.

Les citoyens sont plus autonomes, sceptiques et donc plus critiques. La qualité de vie prime avant toute autre considération. Les migrations s'intensifient. Les pays en voie de développement deviennent des acteurs économiques majeurs. Les idées et les informations voyagent librement à la vitesse de la lumière. Ces changements fondamentaux appellent de nouvelles manières de travailler ensemble.

« Pour survivre à long terme, les organisations sont contraintes d'accroître leur

souplesse d'adaptation » [Hervé Sérieyx].  
Comment faire ?

- développer l'autonomie
- réduire les procédures et les contrôles excessifs et improductifs
- limiter les niveaux hiérarchiques
- promouvoir la simplicité
- développer la transparence, la confiance
- encourager la créativité et l'innovation.
- favoriser le fonctionnement transversal, la responsabilisation
- miser sur l'intelligence des acteurs de terrain

Les limites de l'autonomie individuelle sont moins définies par les règles ou par les ordres que par les valeurs partagées. Le nouveau manager sait écouter, tenir compte des opinions de ses collaborateurs, s'appuyer sur leur diversité.

Une organisation dans laquelle des employés autonomes et profondément différents les uns des autres forment une véritable communauté de sens et d'intérêts ; une organisation dans laquelle les hommes et les femmes se développent quotidiennement : une utopie ? Non, une nécessité. « Le regard empathique assure l'avenir à long terme » [Omar Aktouf].

D'après « Du management panique à l'entreprise du XXIème siècle » de Jean Marc Salvet, Presse de l'Université du Québec

## > focus métier

### Trieuse Virtuose du recyclage

Le centre de tri traite les bacs contenant papiers-cartons-plastiques. Un premier tri mécanisé sépare les déchets selon leur taille puis un second tri sépare les déchets creux (bouteilles, cannettes...) des déchets plats.

Les trieuses sont réparties sur différents postes sur les trois lignes de tri. A côté de chaque poste, se trouve l'entrée d'une goulotte dans laquelle elles vont jeter tous les éléments correspondants que le tapis fait circuler devant elles : selon leur poste, elles vont sélectionner les cartons, les différentes qualités d'emballages plastiques (PET<sup>1</sup> clair, PET foncé, PEHD<sup>2</sup>), les briques alimentaires, l'aluminium...

Le tapis circule rapidement. Il faut de la vigilance, de la rapidité et de la dextérité pour prélever les bons produits correspondant au poste. Il faut également de l'endurance pour le faire pendant toute la journée de travail. A la fin de la journée il restera encore à nettoyer le tapis et l'environnement de travail.



Pour prévenir les troubles musculo-squelettiques, les trieuses changent de poste toutes les 45 minutes. Selon les postes, le tapis circule de la gauche vers la droite ou de la droite vers la gauche. La hauteur des postes est réglable pour s'ajuster à la taille de chacune. Les trieuses ont une pause très appréciée toutes les 90 minutes. Le niveau sonore est élevé dans la cabine de tri, obligeant le port de protections auditives.

Si les usagers n'ont pas respecté les règles de tri sélectif, il peut rester des déchets insalubres sur la ligne de tri (déchets organiques, cadavres d'animaux...). Ces

<sup>1</sup> Polyéthylène Téréphtalate, <sup>2</sup> Polyéthylène Haute Densité

D.L.

suite page 2 >>>

déchets vont salir le tapis roulant et générer une odeur très désagréable dans la cabine de tri.

La charge de travail est importante : un tonnage mensuel minimum doit être atteint par l'équipe des trieuses. Elle ont également un objectif collectif de qualité : le pourcentage d'erreurs de tri doit rester en dessous de 5%.

Les différents composants triés seront pressés en balles de 1m3 et vont ensuite être revalorisés :

- Le PET, plastique translucide des bouteilles d'eau minérales, est recyclé dans la fabrication de fibres synthétiques (vêtements polaires, peluches...) ou en flacons opaques non alimentaires.

- Le PEHD, plastique opaque qui compose les bouteilles de lait, les flacons de lessive ou de shampoing..., sera recyclé en bidons, tuyaux, revêtements de sol...

- Les briques alimentaires sont valorisables après séparation des 3 composants qui les constituent (fibres de carton, plastique, aluminium).



- Les papiers et cartons serviront à la fabrication d'autres types de papier et de carton : ils pourront être recyclés successivement de 7 à 10 fois.

Grâce aux trieuses, acteurs clés du développement durable, les contenus de nos poubelles papiers-cartons-plastiques seront revalorisés. Pensons à respecter les règles de tri sélectif pour qu'elles puissent travailler dans de meilleures conditions.

Remerciements à Chantal, Annie, Marie-José, Christine, Nathalie, Marlène, Béatrice, Pascale, Martine, Rose-Marie, Cindy, Chantal, Catherine, Nadine - Praxy Centre

### Les ateliers collectifs reprennent au Centre EIPAS

- > Atelier Gestion des émotions  
Affirmation de soi
- > Atelier Relaxation  
Pleine conscience
- > Atelier Sophrologie

Consultez [www.eipas.org](http://www.eipas.org)

# Savoir repérer le stress au travail, Les signaux d'alarme

**Notre système d'adaptation nous permet de faire face aux situations difficiles. Mais si on en atteint fréquemment les limites, l'épuisement menace.**

Dans le numéro précédent, nous avons abordé, de manière générale, les manifestations physiologiques, psychologiques et comportementales de l'épuisement professionnel ou « burn out ». Dans la majorité des cas, avant d'atteindre l'épuisement, la personne a traversé une période de stress chronique avec une baisse progressive des performances et des troubles de santé (troubles du sommeil, digestifs, métaboliques, cardiovasculaires...). La réaction de stress évolue en trois phases qu'il est souhaitable de connaître pour repérer précocement les signes de stress chronique (sur soi ou sur autrui) et réagir avant l'épuisement.

Repérer précocement les signes de stress pour prévenir l'épuisement

### La phase d'alarme

Lorsqu'on est confronté à des modifications dans son environnement professionnel et qu'on doit faire face à de nouveaux stressseurs, on fait appel à ses propres ressources afin de s'adapter. Si cette période se prolonge, on commence à ressentir des tensions : apparaissent alors les premières insomnies, les premières douleurs à l'estomac, ou des maux de tête.. Néanmoins, on arrive à faire face.

### La phase de résistance

Comme son nom l'indique, pendant cette période on va résister autant que possible. Si la situation stressante ne cesse pas, on s'aperçoit rapidement que les ressources physiques permettant de s'adapter s'affaiblissent. Les premiers grands maux se font sentir : on devient de plus en plus anxieux, de plus en plus émotif. Certaines personnes somatisent. Les troubles du sommeil augmentent. On peut noter une diminution du désir en général. Afin de tenir, on peut avoir recours à des « aides extérieures » plutôt néfastes telles que la caféine, les somnifères, les anxiolytiques... Pendant cette phase plus ou moins longue, on tient bon mais à quel prix !

### La phase d'épuisement

A cette phase, on ne parvient plus à résister, à s'adapter aux stressseurs. On ressent une fatigue importante, les troubles du sommeil peuvent s'aggraver. Certaines personnes perdent l'appétit. Divers troubles de santé peuvent survenir. On est en situation de stress chronique, permanent.

Savoir reconnaître les symptômes associés à ces trois stades permet d'être réactif et de mettre en place les techniques adaptées à la gestion du stress et à la prévention de l'épuisement. Ces techniques qui sont proposées au centre EIPAS, vous seront présentées dans les prochains bulletins.

A.S

Prochaine Conférence EIPAS  
Le 22 novembre 2011

### Cap sur le long terme

Revenir à une perspective long terme pour sauver le travail

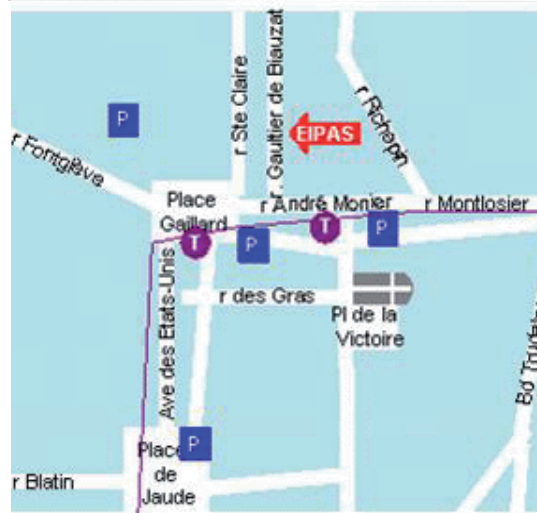
Pr Christian Godin  
à 20h au CRDP

15 Rue Amboise à Clermont-Ferrand

Boucler un budget, renflouer la trésorerie, suivre une procédure, vérifier des indicateurs, gagner un client à tout prix..., nos objectifs de travail évoluent vers le court terme.

Il n'y a plus de place pour la vision globale et l'anticipation à long terme. C'est à la fois une évolution dangereuse et une perte de sens du travail.

Le 22 novembre, Christian Godin nous rappellera combien la vision long terme est essentielle dans l'orientation et l'organisation du travail et quels risques nous prenons à la sacrifier pour le court terme.



### Centre EIPAS

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

Contact

E-mail : [eipas@orange.fr](mailto: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](http://www.eipas.org)

Entrée gratuite