

## RISQUE LIÉ AU STRESS



©istockphoto

### De quoi s'agit-il ?

Le stress fait partie des risques psychosociaux.

Cette catégorie de risques inclut également :

- les violences externes,
- les violences internes dont le harcèlement moral mais aussi
- le sentiment de mal-être au travail.

Si ces différents risques psychosociaux ont des causes, des manifestations et des conséquences spécifiques, ils peuvent être associés. Un contexte professionnel stressant peut, par exemple, favoriser l'apparition de situations de harcèlement.

Le stress « survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

Bien que le processus d'évaluation des contraintes et des ressources soit d'ordre psychologique, les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique. Il affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité.

La prévention du stress s'inscrit dans le cadre général de la prévention des risques professionnels.

### Quels sont les métiers exposés ?

Tous les métiers de techniciens du spectacle vivant peuvent être exposés à ce risque.

### Que dit la réglementation ?

Voici quelques références au Code du travail, vous pouvez le retrouver sur [www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

- **Protection de la santé mentale des salariés** : articles L. 4121-1 à 3 et R. 4121-1 à 4 du code du Travail

L'employeur prend les mesures pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés.

- **Politique européenne de prévention** : accord européen du 8 octobre 2004
- **Reconnaissance nationale du stress au travail** : accord national interprofessionnel du 2 juillet 2008 étendu par arrêté du 23 avril 2009.

| <b>Situations dangereuses : quand les salariés sont-ils exposés à ce risque ?</b>   | <b>Mesures de prévention : Comment prévenir ce risque ?</b>  |
|---|--|
| <b>Thèmes transversaux :</b>  |  |
| <b>Co-activité</b> : absence de coordination entre les différentes entreprises présentes, entre les différents corps de métiers, absence de plan de prévention, absence de communication.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Préalablement à l'inspection commune, chaque entreprise détermine les activités pouvant générer des risques,</li> <li>▪ Établir un plan de prévention et communiquer les informations à l'ensemble des intervenants,</li> <li>▪ Elaborer les procédures et consignes adaptées,</li> <li>▪ Rédiger les documents spécifiques (par ex : charte de bonnes pratiques),</li> <li>▪ Assurer un suivi des travaux.</li> </ul>  |
| <b>Organisation du travail</b> : contrainte de temps, travail en urgence, précipitation, vigilance, concentration accrue, manque de marge de manœuvre, absence ou excès de process, imprécision des tâches et des rôles de chacun, mauvaise communication.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organiser la formation professionnelle,</li> <li>▪ Organiser l'accueil aux postes de travail,</li> <li>▪ Mettre en place des moyens de communication.</li> </ul>  |
| <b>Environnement</b> : bruit, éclairage, ambiance climatique, méconnaissance des lieux, lieux non adaptés, changement de lieux fréquents.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Repérer les lieux avec les salariés,</li> <li>▪ Former et informer les travailleurs.</li> </ul>   |
| <b>Information, formation du personnel</b> : absence, lacunaire.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Former et sensibiliser les salariés.</li> </ul>   |
| <b>Thèmes spécifiques :</b>   |  |
| <p><b>Tâche</b> : multiplicité des tâches et des consignes, interruptions fréquentes, consignes contradictoires, activité monotone ou répétitive, surcharge ou sous charge de travail.</p> <p><b>Relation de travail, contact (collègue, hiérarchie, public)</b> : absence de soutien, de reconnaissance, de clarté des objectifs, contact avec le public, manque de reconnaissance (du métier, du travail réalisé).</p> <p><b>Ressources individuelles</b> : santé, vie privée, fatigue, personnalité, précarité...</p> <p><b>Communication</b> : absence d'échanges de l'information, absence de culture d'entreprise, absence d'expression des salariés et d'expression sociale.</p> <p><b>Précarité</b> : situation financière, non appartenance à un groupe, isolement, absence d'évolution professionnelle.</p> | <p><b>Organisationnels :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organiser la formation professionnelle,</li> <li>▪ Organiser l'accueil aux postes de travail,</li> <li>▪ Rédiger les consignes au poste de travail,</li> <li>▪ Instaurer un planning, des échéanciers,</li> <li>▪ Adapter le travail demandé aux capacités et aux ressources des salariés,</li> <li>▪ Organiser le travail pour le rendre stimulant et donner l'opportunité au salarié d'utiliser ses compétences,</li> <li>▪ Organiser régulièrement des réunions pour faciliter les échanges et le dialogue social et réduire les incertitudes,</li> <li>▪ Définir clairement les rôles et les responsabilités de chacun,</li> <li>▪ Donner la possibilité aux salariés de participer aux décisions et aux actions de changement qui peuvent affecter leur travail.</li> </ul> <p><b>Formation, information, sensibilisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formation continue,</li> <li>▪ Former les responsables hiérarchiques au management.</li> </ul> |

**Pour tout complément d'information ou question relative aux risques liés au stress** n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail ou la Conseillère en Prévention des Risques Professionnels du CMB à [intervention@cmb-sante.fr](mailto:intervention@cmb-sante.fr)