

Travail : comment éviter l'accident psychique ?

Plus de 10.000 affections psychiques liées au travail auraient touché les Français en 2016, selon la dernière étude de l'Assurance maladie.

Des troubles psychosociaux reconnus comme accidents du travail, qui bouleversent véritablement la vie des collaborateurs concernés. Dans un contexte où la prévention n'est pas toujours bien appliquée en entreprise, est-il possible, en tant que salarié, de se prémunir des risques ?

Quand l'affection psychique devient accident du travail

D'après la dernière étude de l'Assurance maladie, plus de 10.000 accidents « psychiques » auraient eu lieu en France en 2016. Des affections qui n'auraient cessé d'augmenter en 5 ans, une période durant laquelle les entreprises étaient, par ailleurs, amenées à doubler leur prévention des risques psychosociaux. Ce sont les femmes une quarantaine d'années et salariées qui seraient les plus touchées par le phénomène. Ces dernières exerceraient, en effet, des métiers davantage exposés aux facteurs de risque.

Les troubles psychosociaux sont plus que jamais présents dans le quotidien des travailleurs français, et pourtant leurs conséquences sur la santé sont loin d'être minimes. Burn-out, dépressions, troubles anxieux ou du sommeil, font partie des maux les plus fréquentes. Alors, bien évidemment, la prévention reste la piste la plus essentielle pour enrayer le phénomène au sein des entreprises. Seulement, lorsque les mesures concrètes se font rares, il peut être très utile au salarié d'apprendre à se prémunir des risques.

4 pistes pour éviter les affections psychiques liées au travail

Connaitre les facteurs de risque psychosociaux (RPS)

Cette étape, bien que théorique, est essentielle pour parvenir à mieux identifier, au travail, ce qui nuit à son bien-être. Car, très souvent, le collaborateur perçoit que quelque chose ne va pas sans pour autant parvenir à mettre des mots sa pensée. Connaitre les facteurs de RPS, l'aidera à mieux cerner les sources de la problématique. Cela lui permettra aussi de donner du sens et de la crédibilité à ce qu'il vit en entreprise. Enfin, en identifiant le « danger », le salarié pourra plus facilement s'en préserver ou réclamer la mise en place d'actions concrètes.

Être attentif à ses émotions, ses réactions

La meilleure façon de comprendre qu'une situation devient difficilement supportable reste d'écouter de ses propres ressentis et réactions. Suis-je véritablement sous pression ? Est-ce que je me sens souvent agressé ? dévalorisé ? stressé ? Cela impacte-il sur

mon humeur ? Ma concentration ? La qualité de mon travail ? Certaines méthodes psychocorporelles comme la sophrologie peuvent aider à mieux percevoir ces variations émotionnelles ainsi que leurs manifestations physiques (oppression dans le thorax, gorge serrée, rythme cardiaque accéléré, etc.). Les exercices vus en séance se révèlent souvent être de précieux outils pour les salariés. Ces derniers parviennent, grâce à eux, à diminuer l'impact des émotions dans leur quotidien.

En parler autour de soi

Rechercher du soutien est extrêmement important lorsque l'on se sent dépassé par les événements. Il convient cependant de bien choisir les personnes à qui l'on s'adresse pour évoquer ces sujets délicats. Ces interlocuteurs peuvent se trouver au sein de l'entreprise, et faire ou non partie de la hiérarchie, ou être extérieur à l'environnement de travail (famille, amis, association, etc.). L'avantage en allant vers l'autre, et en se livrant sur ce que l'on vit, c'est que l'on évite de s'isoler dans sa problématique. Cela permet également de recueillir le point de vue ou témoignage de ses interlocuteurs, de voir la situation sous un angle différent ou encore, d'envisager des pistes de solutions.

Ne pas hésiter à se faire accompagner

Bien souvent, les salariés qui franchissent les portes des cabinets de thérapeutes sont déjà dans un état de détresse important. Et bien que tardive, cette démarche n'en reste pas moins essentielle. Bien évidemment, il est tout à fait possible de se faire accompagner en amont, et ce, avant même de se sentir noyé dans son mal-être. Aujourd'hui, de plus en plus de salariés prennent contact avec des sophrologues notamment lorsqu'ils sont confrontés au stress au travail. Certains d'entre eux ont même familiarisés avec la méthode au sein même de l'entreprise, ce qui facilite grandement leur démarche.

Les séances de sophrologie offrent aux salariés un véritable espace de décompression, un temps durant lequel ils peuvent à la fois s'exprimer sur ce qu'ils vivent et apprendre à relâcher la pression. La méthode leur offre des outils concrets pour mettre à distance le flot émotionnel qui les submerge et ainsi prendre du recul face aux problèmes qu'ils rencontrent. Les salariés constatent, en général, une vraie transformation de leur état suite aux séances de sophrologie. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles, les entreprises sont de plus en plus nombreuses à les instaurer en interne. Car, couplées à une vraie démarche de prévention, les séances de sophrologie peuvent réellement apporter un soutien à l'ensemble des collaborateurs et favoriser le retour à une bonne dynamique d'entreprise.