

PRÉSENTATION DU
13 SEPTEMBRE 2023
APSM – SEPT-ÎLES, QC

Charles Côté Ph.D (Docteur en Kinésiologie)

Kinésiologue et Ergonome

Professeur agrégé en santé au travail

Département des sciences de la Gestion

UQAR

REMERCIEMENTS À VOUS

L'APSM

Vous êtes pro-actif en SST

APSM, en 2016, entre 1999 et 2016, la fréquence des accidents indemnisés dans le secteur minier est passée de 10,9% à 2,4% (APSM)....Je suis fier de vous.....

(Laroche et al., 2018, 2023)

J'AI CRÉÉ UN NOUVEAU RÉSO SST ET UN 2^E CYCLE À DISTANCE SUR LA PRÉVENTION DE LA SANTÉ AU TRAVAIL, UQAR



CHARLES CÔTÉ Ph.D.

PROFESSEUR AGRÉGÉ EN SCIENCES DE LA
GESTION (UQAR) ERGONOME TITULAIRE ET
KINÉSIOLOGUE

Lorsque les normes
influencent le travail
humain.

24 février 2023, 9h à 11h30
en ligne ou en présentiel



Ergonomie physique et cognitive

(Transport Canada, 2023-2024 avec UQAR-Université de Sherbrooke-
Université de Terre-Neuve)



POETE (Pérusse, 2011)
Personne-Organisation-Équipement-Technique de travail-
Environnement



Charge physique et cognitive (ou mentale)

Les GO PRO sont installées et on analyse....

Bruit

LUX

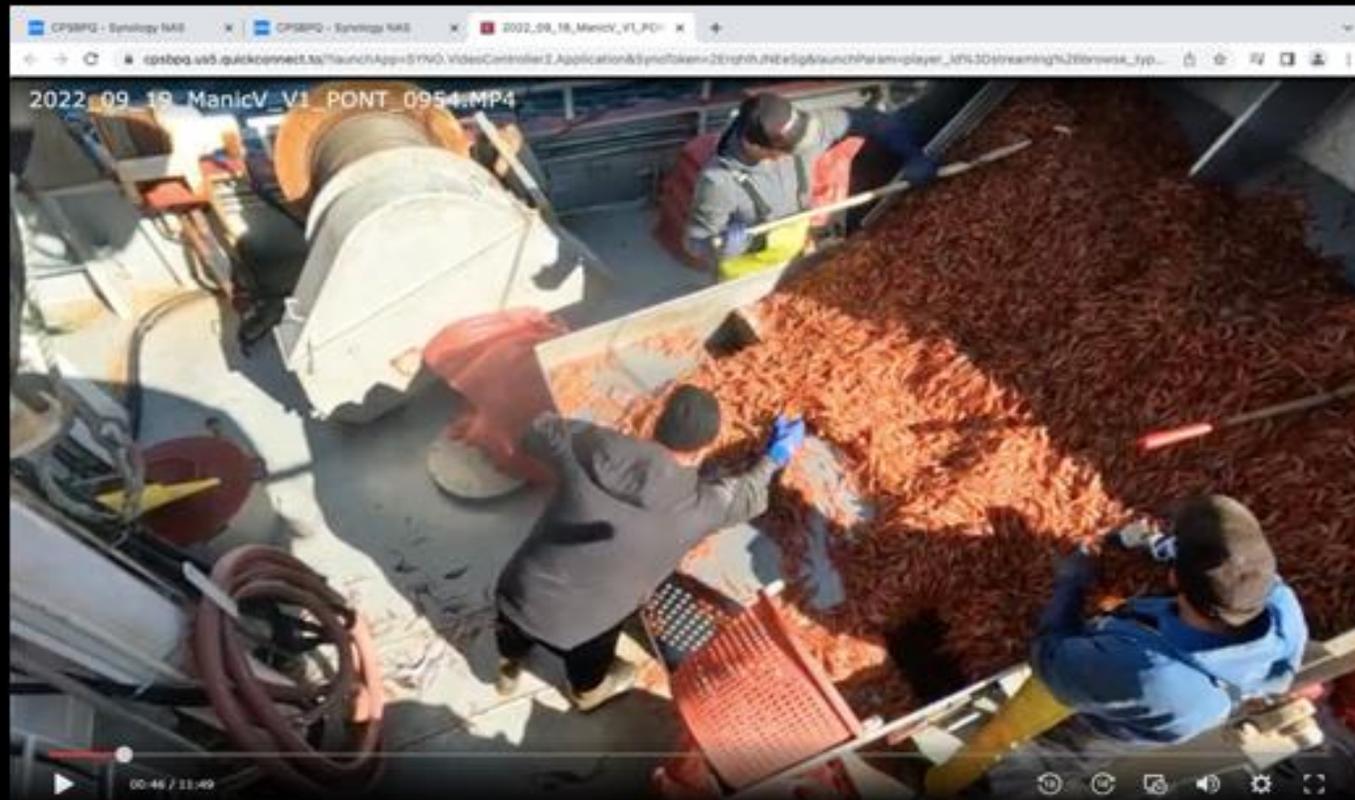
TMS

ASPECTS PSY

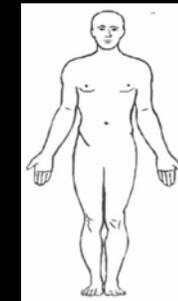
FATIGUE

SÉCURITÉ

.....



Les fameuses normes pour identifier les risques (mais il y a plus.....)



TMS – Membres supérieurs

FACTEURS DE RISQUE

PERRV – Membres supérieurs

- P: Postures et mouvements contraignants
- E: Effort important
- R: Répétitivité accrue
- R: Repos insuffisant
- V: Vibrations nocives



TMS – Maux de dos

FACTEURS DE RISQUE

POIDS-V – Région du dos

- P: Postures et mouvements contraignants
- O: Objet manipulé (poids, charge)
- I: Individu (IMC, cond. phy., etc.)
- D: Durée et répétition élevées
- S: Statisme en cours de tâche
- V: Vibrations nocives



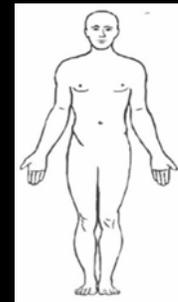
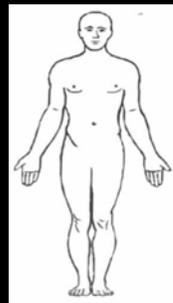
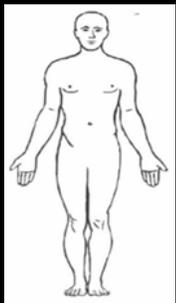
Température – Gants – Relations avec les pairs.....



Définition du mot **Ergonomie** (2^e cycle et 3^e cycle de Charles)

- **ERGON** : Travail humain (travail physique-travail cognitif-travail mental)
- **NOMOS** : Règles – Loi – Normes (ex. NIOSH, OSHA, OREGGE, etc...)

Science qui implique l'anatomie fonctionnelle, des concepts de physique, de psychologie, de sociologie.....



Les lois en SST

- LSST article 49 (travail : lieu de santé ; employés)
- LSST article 51 (travail : lieu de santé physique et psychique ; employeur)
- LMRSSST ; **loi 59** : contrer les problèmes de santé psychiques (violence) (p.80 du livre de Gestion de la SST, lire avec eux).
 - Mettre en place des formations (obligatoires) alinéa # 9
 - Mettre en place une culture en prévention alinéa # 5
 - Mettre en place des politiques et règlements (les écrits restes)
 - Faire des suivis avec vos CSS le matin (des meetings sur les enjeux de la semaine- du mois – de l'année) – en présence (le réel vs le virtuel).
 - Mon dernier LinkedIn.....

[On est 8,485 millions, faut se parler ! | La Presse](#)

LA LOI 59 – LA LMRSST/LSST



PRINCIPES EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

LOI SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

ENTREPRISES DE JURIDICTION PROVINCIALE

49. Le travailleur doit:

[...]

2° prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique **ou psychique**;

3° veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique **ou psychique** des autres personnes qui se trouvent sur les lieux de travail ou à proximité des lieux de travail;

51. L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé et assurer la sécurité et l'intégrité physique **et psychique** du travailleur [...]

LOI 59/LMRSST (NOUVEAU ALINÉA.....)

⚠ L'enregistrement a démarré. Cette réunion est en cours d'enregistrement. En y participant, vous autorisez son enregistrement.

 CAIN LAMARRE

GESTION DES LÉSIONS PSYCHOLOGIQUES : CHANGEMENTS APPORTÉS PAR LA RÉFORME

13

NOUVEAU RÉGIME

PROTECTION DE L'INTÉGRITÉ PSYCHIQUE

51 LSST L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé et assurer la sécurité et l'intégrité physique et psychique du travailleur. Il doit notamment:

[...]

16° prendre les mesures pour assurer la protection du travailleur exposé sur les lieux de travail à une situation de violence physique ou psychologique, incluant la violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel.

Aux fins du paragraphe 16° du premier alinéa, dans le cas d'une situation de violence conjugale ou familiale, l'employeur est tenu de prendre les mesures lorsqu'il sait ou devrait raisonnablement savoir que le travailleur est exposé à cette violence

Joanie Simard 

 2°C
Nuageux



Sophie Gag...

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL – NÉCESSAIRE EN 2023.....

- Pourquoi selon vous, pourquoi est-ce si nécessaire en 2023 ??
- Petit brainstorming.....avec vous en levant la main s.v.p.
 - Charles au portable et écrit.
 - -
 - -

LA SANTÉ (PLUS GLOBALE) : ?? EN 2023

- Biologique (pas de blessure)
- Psychologique (être heureux au travail)
- Sociale (le filet social en 2023, plus important que jamais.....)
 - L'absence de maladie physique ne suffit plus pour expliquer la santé d'un travailleur
 - Greenberg (les 5 sphères) PEPSS : Santé

GREENBERG, 1995

- Santé **p**hysique ;
- Santé **p**sychologique ;
- Santé **s**ociologique ;
- Santé **é**motionnelle ;
- Santé **s**pirituelle.
 - PEPSS : pour le retenir.

RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

En bref, les risques psychosociaux au travail

5 principaux risques	3. Charge de travail / demandes psychologiques <i>(Voir exposé 3)</i>
1. Autonomie décisionnelle / pouvoir au travail	4. Reconnaissance / récompenses <i>(Voir exposé 3)</i>
2. Ressources individuelles / Caractéristiques personnelles	5. Relations interpersonnelles / soutien social

TRÈFLE À 4 FEUILLES : ÉQUILIBRE

T, travail : 45
heures et plus /
semaine.....

Re, repos :
Dormez-vous 7
heures ?

F, famille : Avez-
vous un soutien social
efficace? (sert de filet)

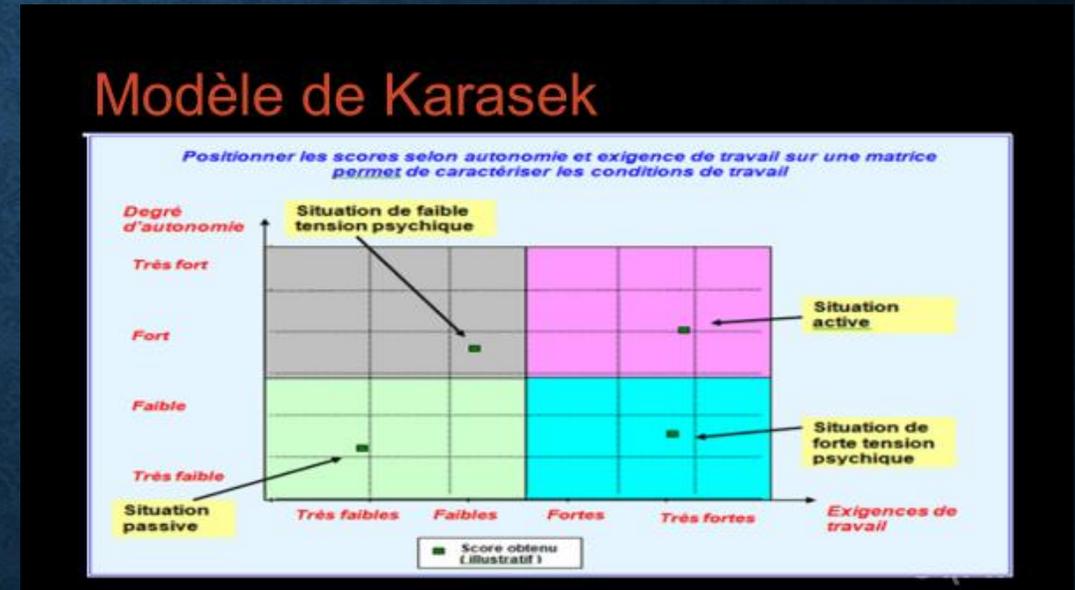
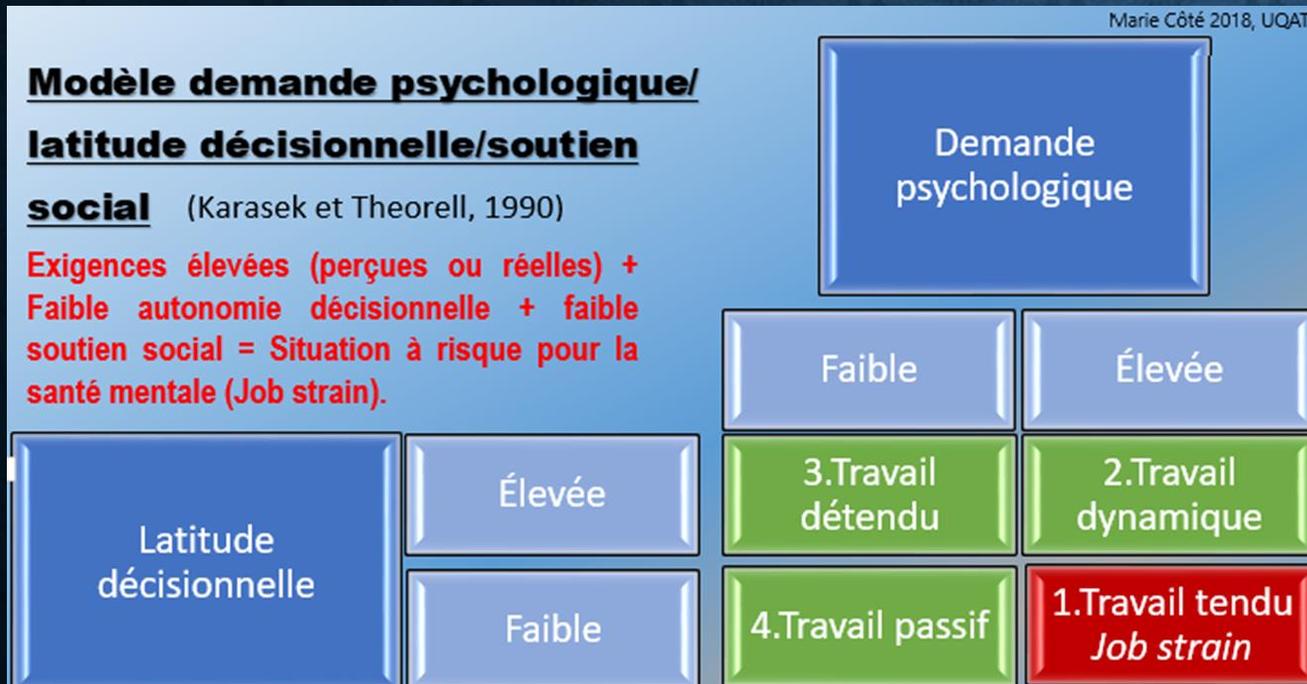
L, loisirs :
Loisirs ; en avez-
vous ? 150 à 300
min.

E, : Équilibre



MODÈLES QUI PERMETTENT DE PRÉDIRE L'ÉQUILIBRE AU TRAVAIL ET DE MESURER LA CHARGE MENTALE AU TRAVAIL (DIAGNOSTICS)

Le modèle de Karasek



Je possède les deux questionnaires faciles à distribuer aux travailleurs et facile à interpréter.

Questionnaire de Karasek

Pour les questions suivantes, merci de cocher la case qui correspond le mieux à votre réponse

1. Dans mon travail, je dois apprendre des choses nouvelles
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
2. Dans mon travail, j'effectue des tâches répétitives
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
3. Mon travail me demande d'être créatif
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
4. Mon travail me permet souvent de prendre des décisions moi-même
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
5. Mon travail demande un haut niveau de compétence
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
6. Dans ma tâche, j'ai très peu de liberté pour décider comment je fais mon travail
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
7. Dans mon travail, j'ai des activités variées
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
8. J'ai la possibilité d'influencer le déroulement de mon travail
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
9. J'ai l'occasion de développer mes compétences professionnelles
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
10. Mon travail demande de travailler très vite
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
11. Mon travail demande de travailler intensément
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
12. On me demande d'effectuer une quantité de travail excessive
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4
13. Je dispose du temps nécessaire pour exécuter mon travail
Pas du tout d'accord <input type="checkbox"/> 1 Pas d'accord <input type="checkbox"/> 2 D'accord <input type="checkbox"/> 3 Tout à fait d'accord <input type="checkbox"/> 4



Tournez la page, svp

Les modèles....en ergo cognitive.

Mesure du stress professionnel - Karasek

Résultats et interprétation :

Cadran	Demande psychologique	Latitude décisionnelle	Soutien social
À risque Tension++	Seuil : ≥ 20	Seuil : ≤ 71	Seuil : ≤ 24

Une combinaison de demande psychologique élevée (≥ 20), de faible latitude décisionnelle (≤ 71) et d'un faible soutien social (≤ 24), augmente les risques de développer une problématique de santé mentale.

Siegrist, 2023

Charge mentale au travail.....

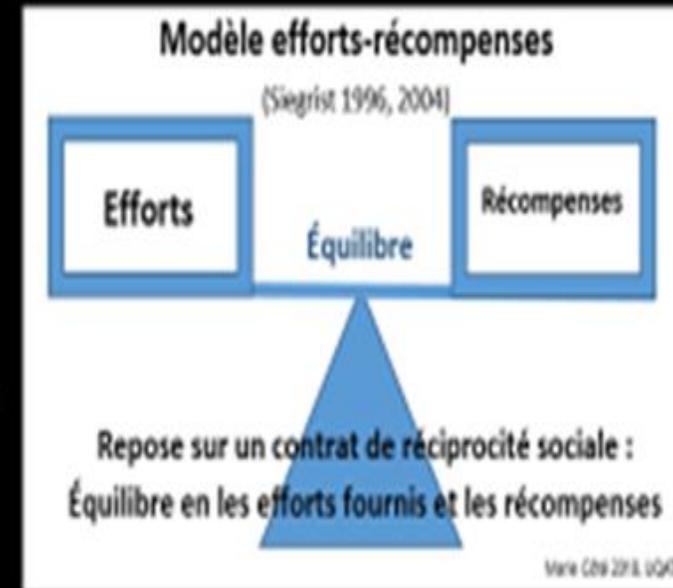
Modèle de Siegrist

En rappel, 3 dimensions :

1. Efforts intrinsèques et extrinsèques : charge de travail et investissement
2. Récompenses : salaire, estime, respect hiérarchique/paires, sécurité d'emploi
3. Surinvestissement : Efforts intrinsèques, se surinvestir au travail

UQAT

- Investissement au travail
- Charge de travail
- Surinvestissement
- Efforts intrinsèques

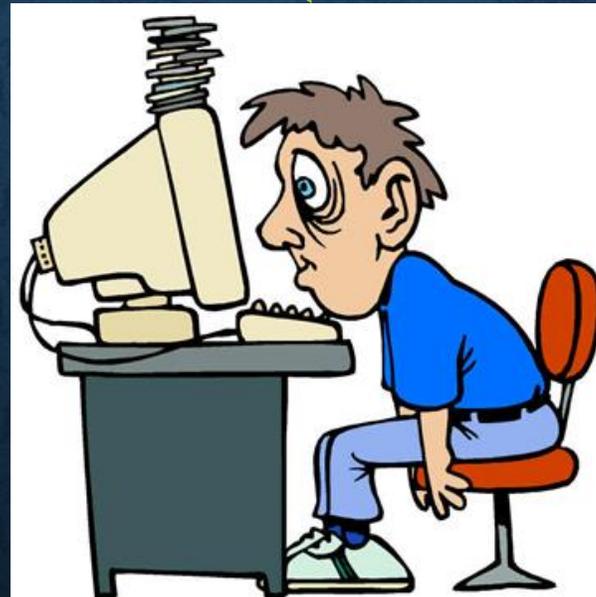


- Salaires
- Perspective de carrière
- Sécurité d'emploi
- Estime
- Respect hiérarchique/pairs

UQAT

PAS D'ÉQUILIBRE : EN SURCHARGE OU EN SOUS-CHARGE

- Définitions de charge mentale et charge physique au travail ?
- Comportements qui définissent la surcharge ?
- Qu'est-ce qui nous calme ?



FACTEURS DE RISQUE

POIDS-V – Région du dos

P: Postures et mouvements contraignants

O: Objet manipulé (poids, charge)

I: Individu (IMC, cond. phy., etc.)

D: Durée et répétition élevées

S: Statisme en cours de tâche

V: Vibrations nocives



Charles Côté Ph. D., Ergonome et Kinesologue
© 2015 Éditions Éric

Définition de charges, ça évolue....

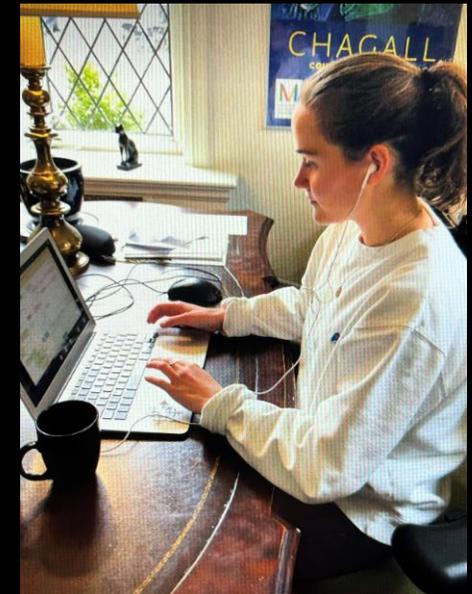
- Charge physique (XXe siècle)

Intensité de l'effort fourni par le travailleur pour répondre aux exigences de la tâche dans des conditions matérielles déterminées.



- Charge cognitive (XXIe siècle)

L'ensemble des opérations mentales effectuées par un travailleur, **efforts de concentration, de compréhension, d'adaptation, d'attention et traitement d'informations**



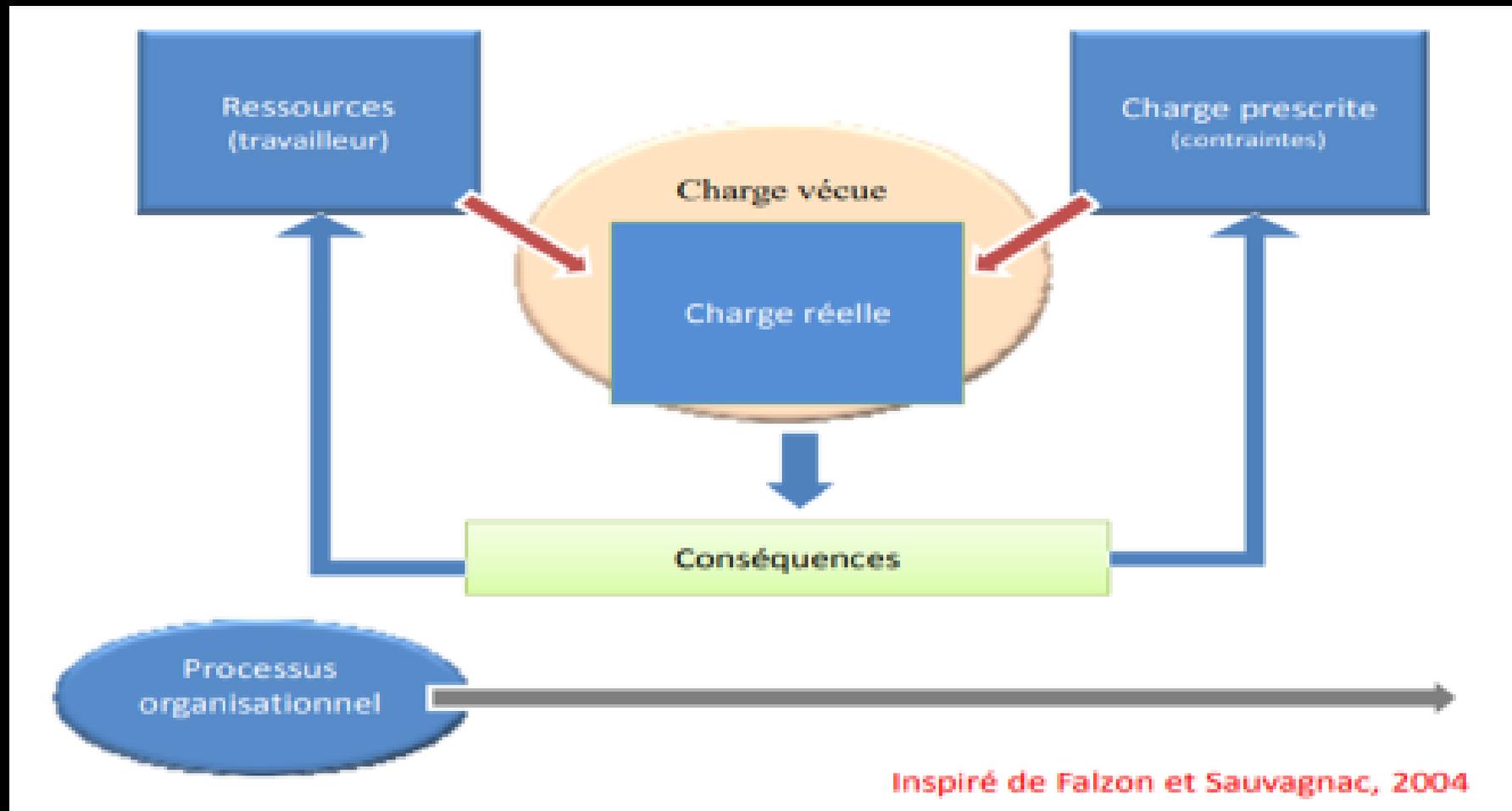
Définition de santé mentale

La santé

- La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, **surmonter les tensions normales de la vie**, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.
 - Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.
- La santé globale est :
 - PHY (BIO)
 - PSY (mentale)
 - SOCIOLOGIQUE (SOUTIEN)

(Site web de l'OMS, 2022)

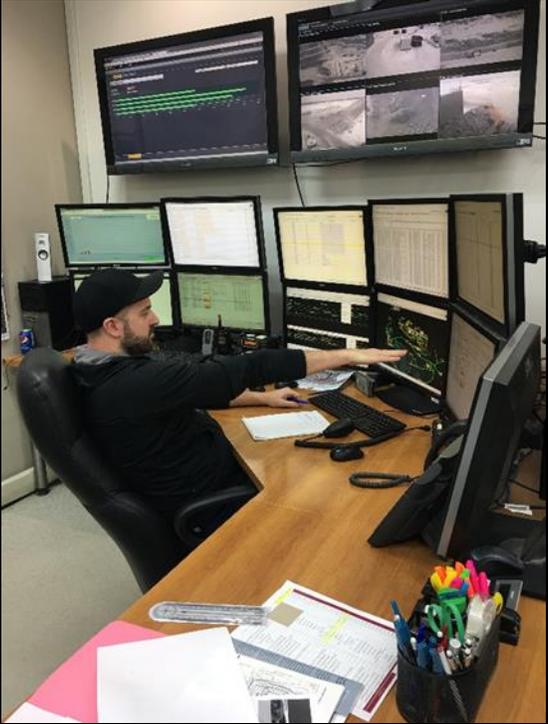
Modèle de la charge de travail



Charge Cognitive



7 éléments + ou - 2.....



La charge de travail est un facteur de risque important pour la santé du travailleur



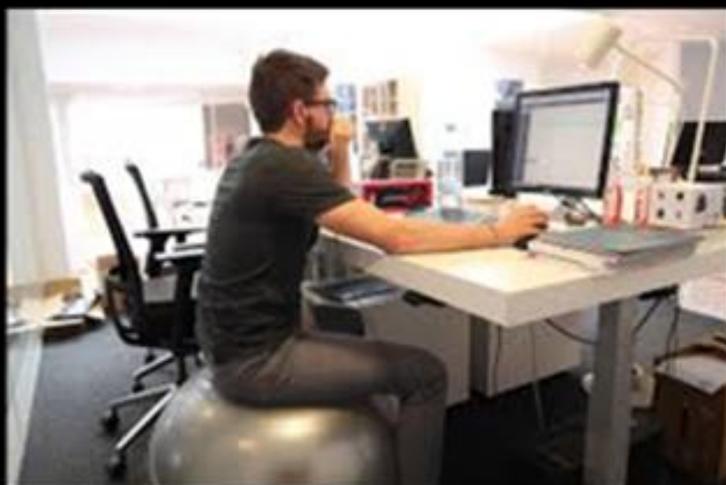
Problématique des substances et addictions utilisées par les travailleurs

- Manque de concentration, de vigilance, de prudence et de responsabilisation
- S'il y a quelques années les addictions concernaient surtout la population masculine on remarque une hausse marquée chez les femmes cadres.
- Consommer pour arriver au bout des journées, rythme infernal
- Mets en danger la personne elle-même, mais aussi les autres



Charge physique vs charge cognitive et postures

- Travail physique, dépense énergétique.....
 - Travail surtout en posture debout....
- Mémoire, informations, écoute, communication lecture, écriture.....
 - Travail surtout en posture assise



Charge mentale de travail

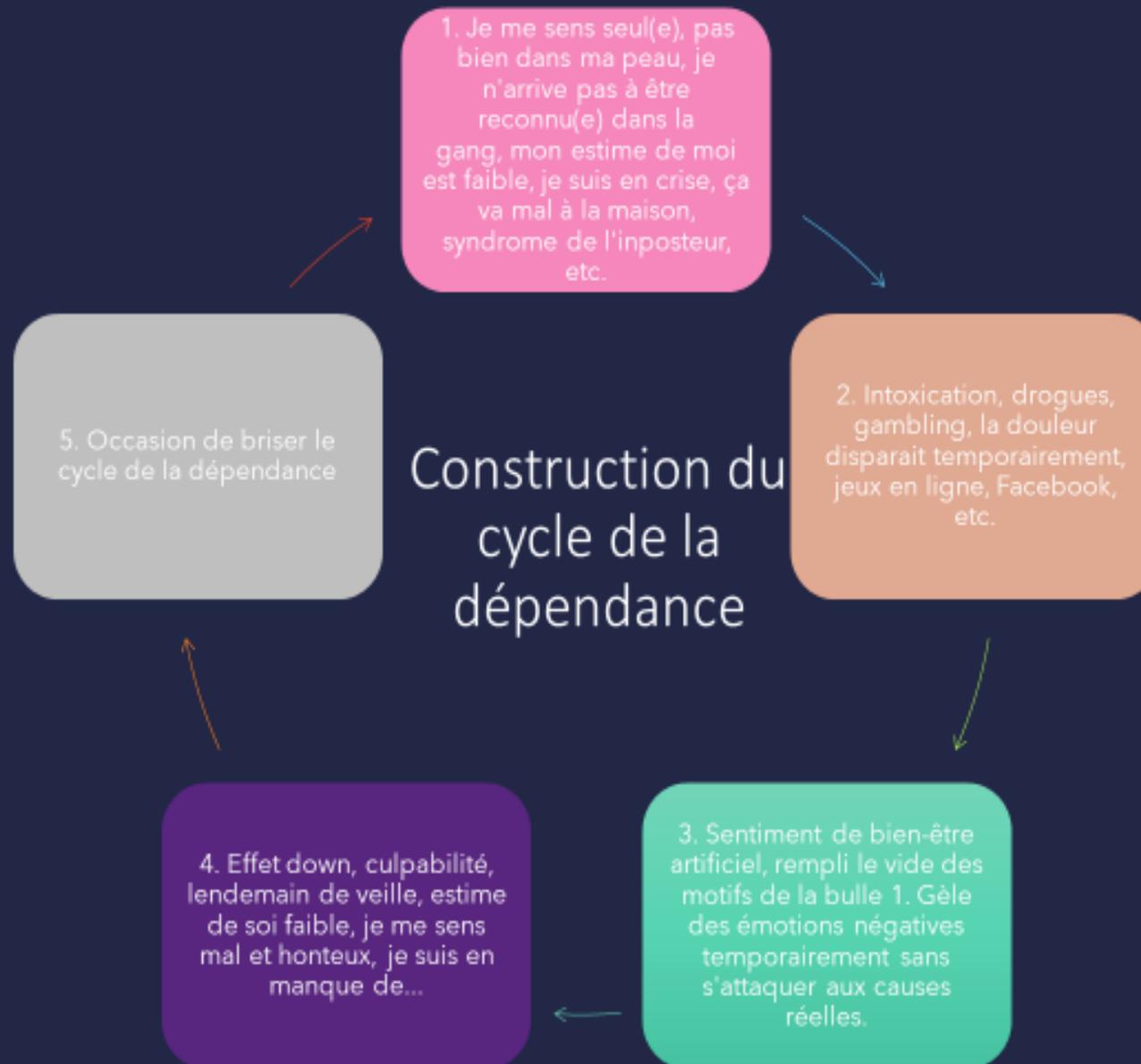
IV

10 FACTEURS DÉTERMINANTS



UQAT

LES DÉPENDANCES.....UN CYCLE.....



LES DÉPENDANCES.....

PROBLÉMATIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL

- La consommation peut avoir une incidence sur le milieu de travail
- Le milieu de travail peut avoir une incidence sur la consommation
- les effets négatifs sur la santé et la sécurité au travail sont difficile à prouver. Mais les employeurs et employés sont conscients du manque de concentration, de vigilance, de prudence et de responsabilisations de leur collègue qui l'échappe.
- Les surcharges de travail et les contraintes actuelles dans les organisations, favorisent un usage contrôlé de ces substances pour se doper afin d'accomplir les activités à réaliser, pour contrôler l'anxiété ou pour trouver le sommeil après de trop grosses journées. Toutes ces substances prises pour s'adapter aux contraintes liées au travail et au quotidien.
- Conscientiser nos travailleurs en faisant de l'éducation et de la prévention peut faire une différence et sauver des vies.

L'importance des politiques

Permet de régler les différents phénomènes : téléphones, drogues, alcool, cigarette, réseaux sociaux, facultés affaiblies, etc.



1- Le travail

de + en + cognitif et de – en – physique

- Intensification du travail +
- Mutations / changements organisationnels
- Dématérialisation et arrivée du numérique
- Robotisation / automatisation
- Haute technologie / de pointe
- L'avancé des savoirs



2- L'ALCOOL – ÊTES-VOUS DÉPENDANT ?

CAGE (Edwing, 2014 ; Arcan, 2007)

Les professionnels de la santé québécois et canadiens se servent de ce constat pour déterminer si un travailleur souffre d'alcoolisme au travail

Cut down : pas capable d'arrêter de boire

Annoyed : ce n'est pas moi, irrité par les critiques sur la façon de boire

Guilty : se sentir coupable de boire, sentiment de culpabilité sur la prise d'alcool

Eye opener: a besoin d'un petit verre le matin ou en se levant pour partir leur journée, pour se calmer ou chasser la «gueule de bois»

- ◆ Une seule réponse positive indique la nécessité d'une évaluation plus rigoureuse...
- ◆ 91 % des individus dépendants à l'alcool si 2 réponses positives

(Maranda et Morissette)

82

Consommation d'alcool en milieu de travail

Pourquoi?

- Les individus font leur «social»
- Rassemble les équipes / créer des liens
- Période de décompression après une journée de travail
- Pour faire comme les autres

Est-ce acceptable?

- NON !!!!!

TEST SI VOUS ÊTES ALCOOLIQUE !!

TEST DU MICHIGAN STATE

Le questionnaire SMAST (Short Michigan Alcoholism Screening Test) permet d'évaluer votre consommation d'alcool et de repérer des problèmes éventuels. Pour chaque question, encerclez la valeur dans la colonne correspondant à votre choix de réponse (Oui ou Non).

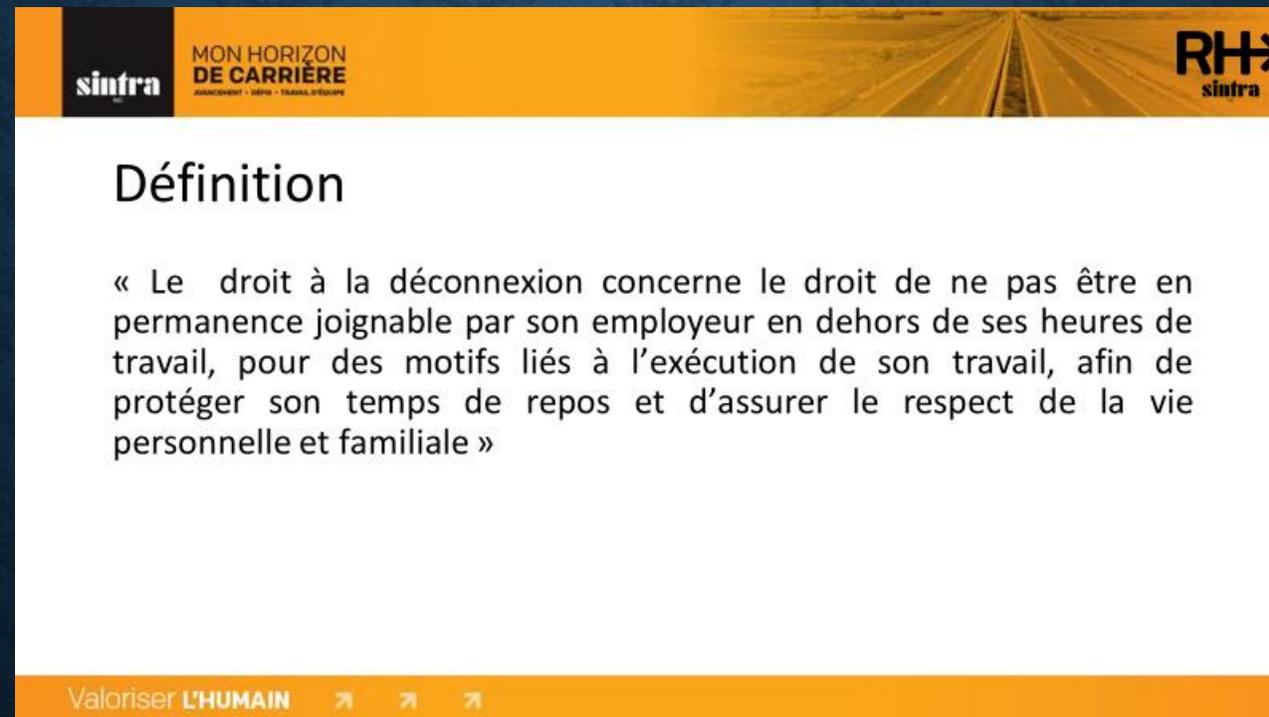
Questions	Oui	Non
1. Pensez-vous que vous consommez une quantité d'alcool supérieure à la normale ?	1	0
2. Est-ce que votre conjoint, un parent ou un de vos proches vous a déjà fait des reproches sur votre consommation d'alcool ?	1	0
3. Vous est-il arrivé de vous sentir coupable au sujet de votre consommation d'alcool ?	1	0
4. Vos amis et vos proches vous considèrent-ils comme un buveur normal ?	0	1
5. Pouvez-vous toujours arrêter votre consommation d'alcool quand vous le voulez ?	0	1
6. Avez-vous déjà assisté à une réunion d'anciens buveurs pour un problème personnel d'alcool	1	0

ALCOOL : ÊTES-VOUS À RISQUE DE DÉPENDANCE ?

7.	L'alcool a-t-il créé des problèmes avec votre conjoint ou un de vos proches ?	1	0
8.	Avez-vous eu des problèmes au travail à cause de votre consommation d'alcool ?	1	0
9.	Vous est-il arrivé de négliger, à cause de votre consommation d'alcool, vos obligations, votre famille, votre travail pendant deux jours de suite ou plus ?	1	0
10.	Vous est-il arrivé de demander conseil ou de l'aide à cause de votre consommation d'alcool ?	1	0
11.	Avez-vous été hospitalisé à cause de votre consommation d'alcool ?	1	0
12.	Avez-vous déjà été arrêté par la police pour conduite en état d'ivresse ou conduite avec facultés affaiblies	1	0
13.	Avez-vous déjà été arrêté, même pour quelques heures, à cause d'un comportement relié à votre consommation d'alcool ?	1	0

- Faites le total de vos points. Si vous avez un total de 4 ou plus, vous semblez avoir un problème de dépendance à l'alcool et vous devriez chercher de l'aide.

LA DÉPENDANCE DE NOS TÉLÉPHONES



sintra MON HORIZON
DE CARRIÈRE
AVANCEMENT • DÉP. • TRAVAIL D'ÉQUIPE

RH
sintra

Définition

« Le droit à la déconnexion concerne le droit de ne pas être en permanence joignable par son employeur en dehors de ses heures de travail, pour des motifs liés à l'exécution de son travail, afin de protéger son temps de repos et d'assurer le respect de la vie personnelle et familiale »

Valoriser **L'HUMAIN** ↗ ↗ ↗

TEST D'ÉVALUATION POUR L'ABUS DU IPHONE



2019 (Web qu'on s'en va ??)

TEST D'ÉVALUATION POUR L'ABUS DU TÉLÉPHONE INTELLIGENT

- Trouvez-vous que vous passez plus de temps, que vous pensiez, sur votre téléphone I ?
- Trouvez-vous que vous passez régulièrement du temps, sans réfléchir, sur votre téléphone I alors qu'il pourrait y avoir d'autres choses plus intéressantes ou plus importantes à faire.

SUITE TEST.....

- Trouvez-vous que vous perdez la notion du temps lorsque vous êtes sur votre téléphone ?
- Trouvez-vous que vous passez plus de temps à envoyer des SMS, des MMS, des Tweets, des courriels, des messages Facebook....qu'à parler aux gens réels ?

TEST.....

- Est-ce que le temps passé sur votre téléphone I a augmenté de plus en plus ?
- Souhaiteriez-vous, même secrètement, être moins connecté à votre T I ?
- Dormez-vous régulièrement avec votre T I allumé sous votre oreiller ou sur votre table de chevet ?

TEST.....

- Est-ce que vous regardez et répondez aux MSM, TWEETS....courriels, etc. à toute heure du jour et de la nuit, même si cela signifie «interrompre d'autres choses que vous faites» ?

TEST.....

- Est-ce que vous textez, facebookez, snapchattez, instagramez, répondez à vos emails ou allez sur Internet lorsque vous conduisez votre voiture, votre scooter ou lorsque vous faites d'autres activités qui nécessitent une attention ciblée et de la concentration ?

TEST.....

- Pensez-vous que l'usage de votre téléphone intelligent diminue votre productivité ?
- Vous sentez-vous «pas bien» sans votre T I même pour un court laps de temps ?
- Vous sentez-vous mal à l'aise lorsque vous oubliez votre téléphone I dans votre voiture, à votre travail ou à la maison, si vous n'avez pas de réseau, si votre appareil est brisé ou ne fonctionne pas bien ?

TEST.....

- Lorsque vous déjeunez, dînez ou soupez, votre téléphone I fait-il toujours partie du décor de la table ?
- Lorsque votre T sonne, bipe, vibre, ressentez-vous une envie irrésistible de vérifier les textes, les tweets, les courriels, les messages sur les autres réseaux sociaux, les mises à jour ?

TEST.....

- Vous trouvez-vous à vérifier automatiquement votre téléphone I plusieurs fois par jour, même lorsque vous savez qu'il n'y a rien de nouveau ou d'important à voir ?

VOS RÉSULTATS ??

- Êtes-vous à risque ou pas ??
- Moi : oui. Mais 5, $10 < 14$
- Drapeaux rouges, jaunes, verts....

LA RECONNAISSANCE

- RE
- Connaître
- **8 critères** pour que celle-ci soit bien faite
 - 1) Sincère (authentique)
 - 2) Réactivité (moins de 3 jours)
 - 3) Proximité (patron-collègues)
 - 4) **Légitimité** (qui connaît le métier)
 - 5) Variabilité (pas les mêmes véhicules ; les mêmes personnes)
 - 6) Personnalisée (adapté aux attentes, aux objectifs)
 - 7) Spécifique (sur la tâche à effectuer)
 - 8) Cohérente (en lien avec les objectifs)
- Tenir compte des investissements des personnes. Très important.

LE SOMMEIL – TEST.

- Entre 7 heures et 8,5 heures
- Sieste ?? (en bas de 6 heures de sommeil : oui, avant 15h00).
- Quart de nuit vs quart de jour
- Lumière du jour (30 à 45 minutes) mélatonine (meilleur sommeil)
- Hommes ou femmes qui travaillent plus de 45 heures
- Et vous ??

SOUFFREZ-VOUS DE SOMNOLENCE DIURNE ?

Le test suivant permettra de dépister une situation problématique.

En temps normal, comment évaluez-vous votre risque de vous endormir lors des situations suivantes ?

0 = NUL 1 = LÉGER 2 = MODÉRÉ 3 = IMPORTANT

En lisant, en position assise. _____

En regardant la télévision. _____

Assis, inactif, dans un lieu public. _____

Comme passager dans une voiture après une heure de trajet. _____

Étendu pour vous reposer l'après-midi lorsque la situation le permet. _____

Assis, en discutant avec quelqu'un. _____

Assis tranquillement, après un lunch sans alcool. _____

Dans une voiture, lors d'un arrêt de quelques minutes dans le trafic. _____

SCORE _____

Un score de 10 et plus indique une somnolence modérée alors qu'un score supérieur à 16 indique une somnolence sévère.

Charge familiale.....Il ne faut pas l'oublier.....



40 heures max./sem
Surtout si enfants 0 à 6 ans
: sinon, CONFLIT

Télé-travail.....et posture



Mots d'ordre en ergonomie

- Observer
- Observer
- Observer

- Analyser (check)

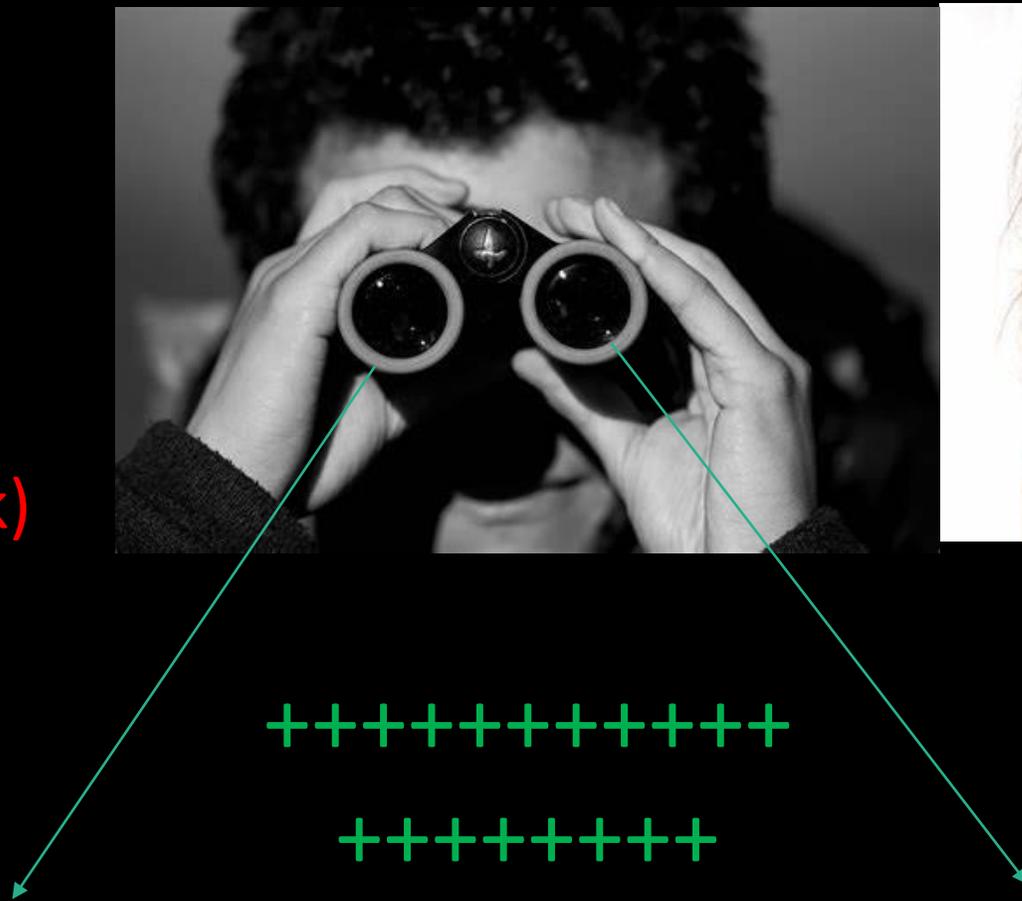
- Recommander

- Suivi



+++++

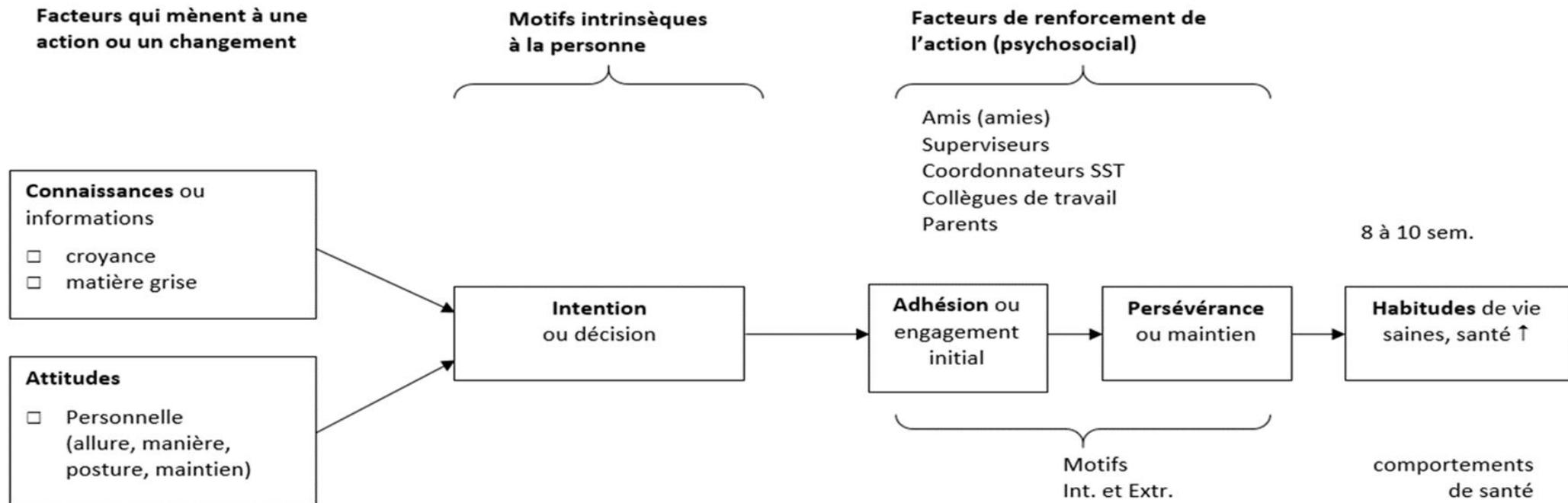
+++++



Changement de comportement : first : la connaissance, sinon, échec !!

Facteurs ou déterminants associés au comportement (Desharnais, 2002)

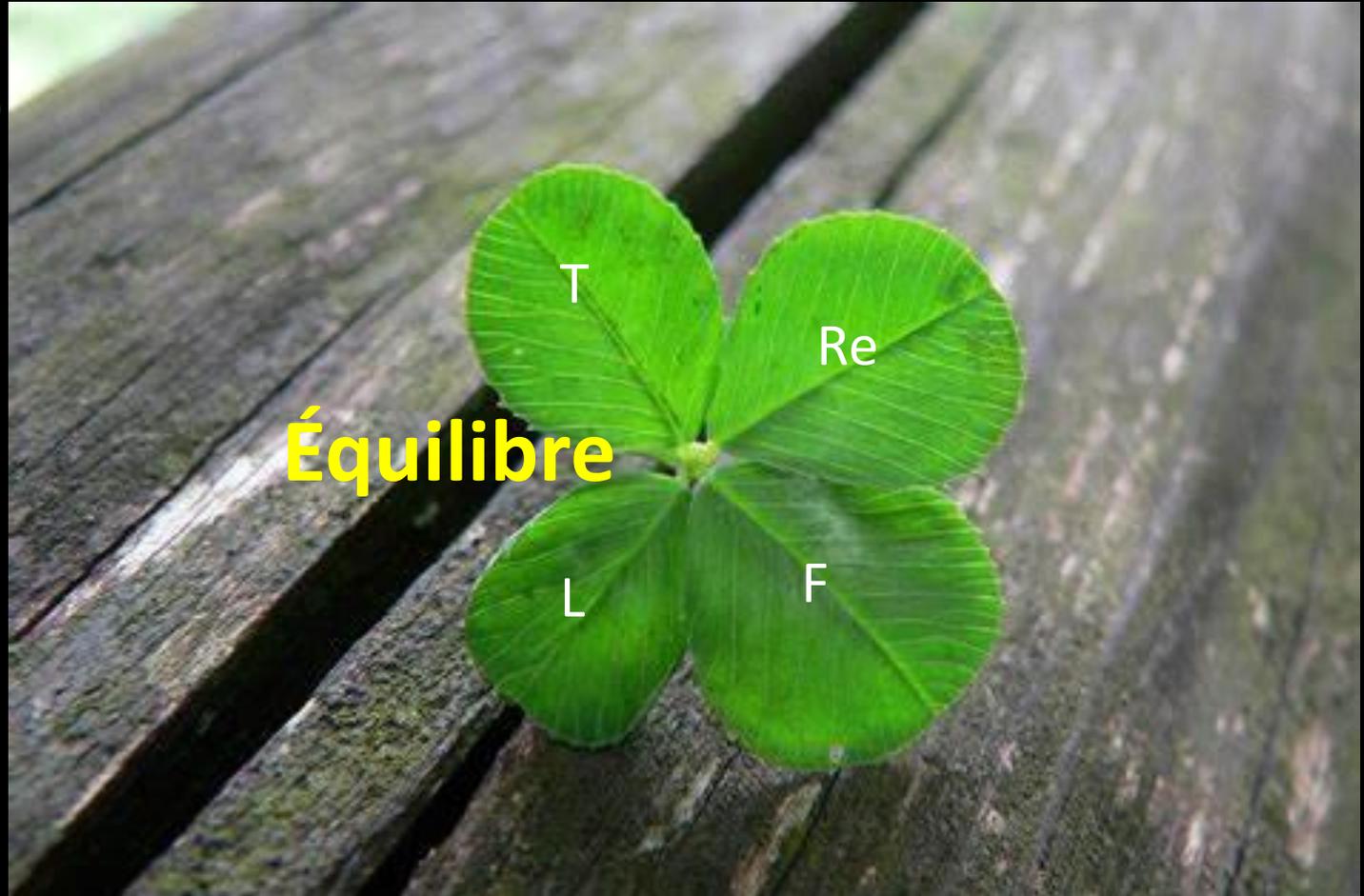
Déterminants du changement (démarche vers la santé)



Check list des aspects mentaux

(questionnaires validés que vous pourriez passer en entreprise)

- Karasek (3 variables)
- Siegrist (charge mentale)
- Lazarus (équilibre)
- MSP (stress psycho.)
- Rosenberg (self-esteem)
- MBI (trouble d'adapt.)
- Beck (Dépression)
- STAI (Anxiété)
- SMAST (alcool)
- Boivin (sommeil)
- Cell. dépendance (?)



Facteurs de protection de la santé mentale

vie de tous les jours

- Être un homme
- Absence de problème de santé
- Bonne hygiène de vie
- Absence de comorbidité (Anxiété, TDAH, etc....)
- Cohésion et harmonie familiale
- Stabilité économique
- Aptitudes sociales
- Valeurs de société (culture de prévention)

Famille (soutien ou filet social)

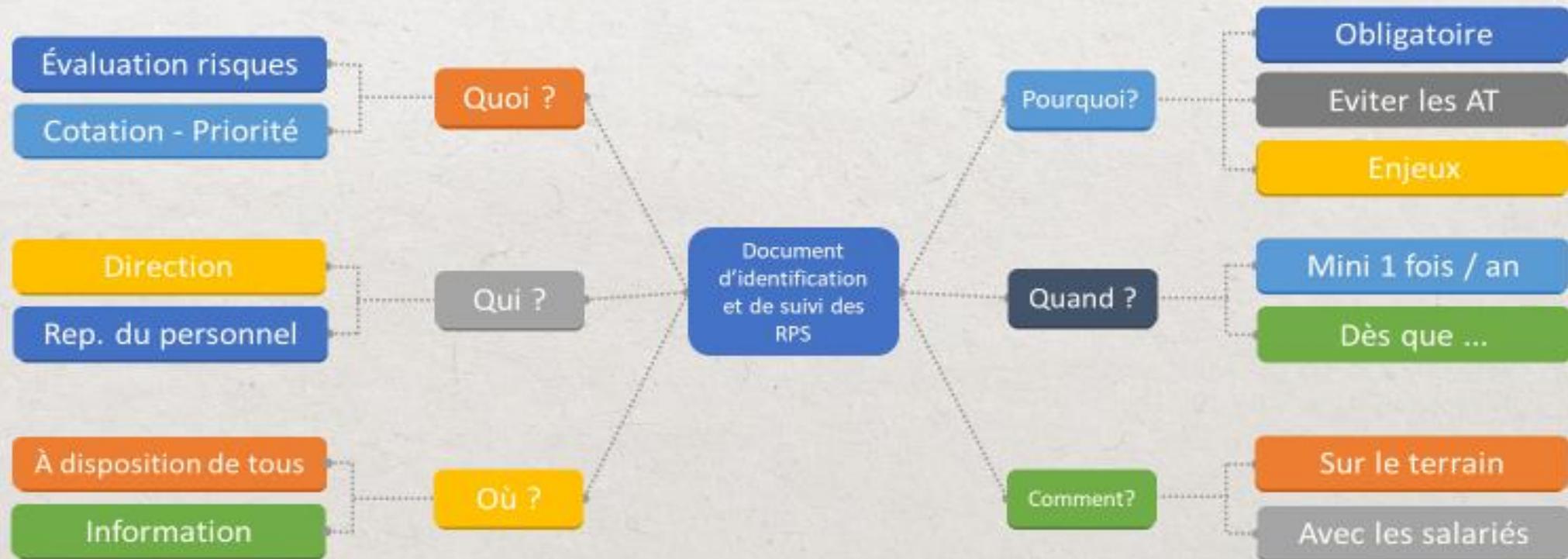


Facteurs de protection en milieu de travail (stratégie préventive, aspects mentaux)

- Réseau social enrichissant (tournoi des cie (hockey), BBQ, 5 à 7, évènement comme aujourd'hui, rassemblement des travailleurs et travailleuses, souper de Noël, cérémonie de reconnaissance.
- **Opportunité de participer aux décisions de la cie (développer des compétences, avoir un certain contrôle des tâches faites)**
- Régulation des émotions (gestion de la violence, de la colère, gestion des conflits)
- **Environnement de travail sain**
 - Autonomie
 - Charge de travail adéquate
 - Climat de travail
 - Style de gestion (terminé le patriarcal pour les Y et les Z ; coaching)
 - Culture de prévention (personne veut perdre sa vie à la gagner).....

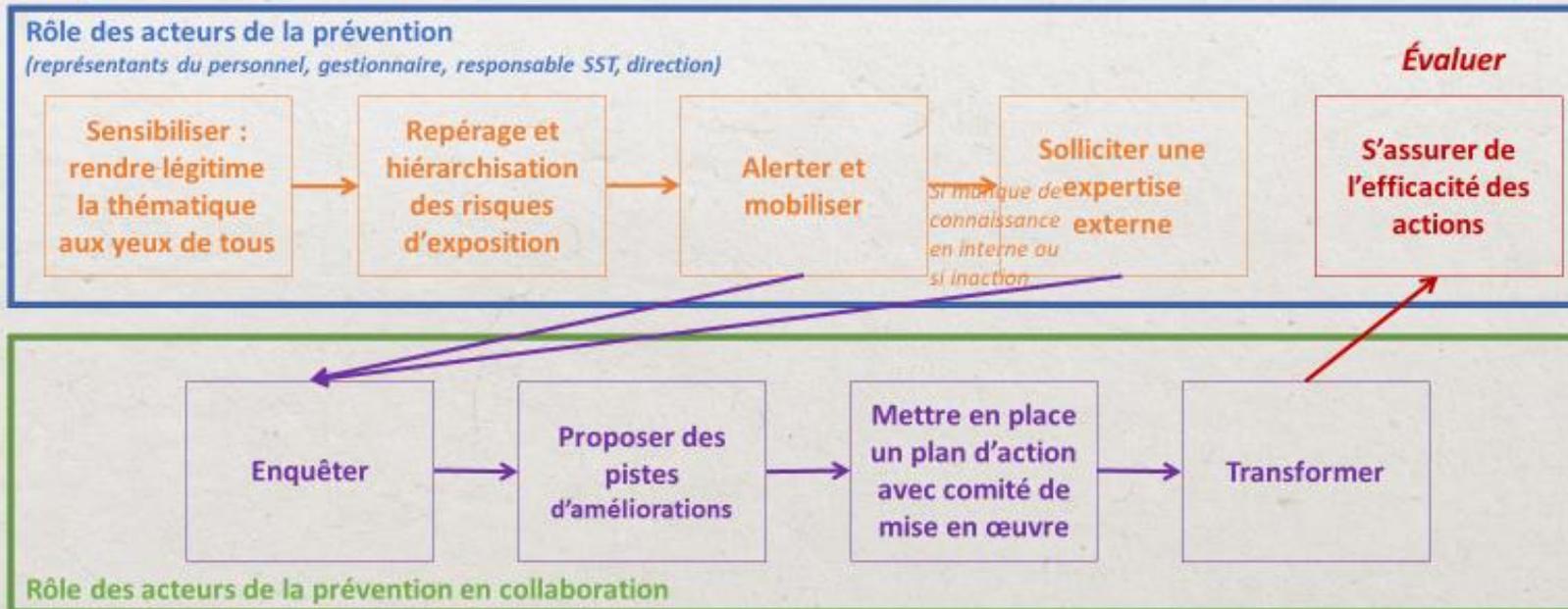
Tableau sur les RPS

Repérer et hiérarchiser : répertorier et suivre l'évolution des RPS



Démarche

Évolution de la démarche de prévention



Merci de votre attention !!!

1 \$ en prévention

?????? de retour



Semaine verte dimanche passé à Radio-Canada (ICI- TÉLÉ)

- https://ici.radio-canada.ca/tele/la-semaine-verte/site/episodes/693045/accidents-peche-bateaux-pronovost-herbiers-glace-sirop?fbclid=IwAR2alc2DagzmrvFZ5xG85XNkiuDITMevc_YEmsBX9WliX07Cr8fBHbQijNA

Les émotions au travail

- **Émotions dégénératives :**

- Frustration
- Colère
- Haine
- Jalousie
- Peur

- **Émotions régénératives :**

- Amour-respect
- Appréciation
- Gratitude - Reconnaissance
- Compassion