

# Risques psychosociaux au travail : nos neuf conseils

Investir dans la santé mentale de son personnel est un atout pour les entreprises. Comment contribuer à un environnement de travail sain ? Comment repérer les signes de souffrance ? Les réponses du service cantonal de l'emploi.

La santé mentale va bien au-delà de la simple absence de maladie psychique ; elle englobe aussi le sentiment de bien-être. Au travail, la santé mentale peut être influencée par l'ambiance, la charge de travail, les relations avec les collègues, la hiérarchie ou encore les conditions matérielles.

Les risques psychosociaux dans le domaine professionnel regroupent ainsi les situations susceptibles de mettre en danger la santé mentale et physique des personnes salariées. Ils incluent le stress, le harcèlement, les conflits, la surcharge de travail ou encore les violences. Ces risques apparaissent quand les exigences du travail dépassent les ressources dont disposent les personnes pour y faire face.

## Quand faut-il s'inquiéter pour une collaboratrice ou un collaborateur ?



Même si rien ne remplace l'avis d'un-e professionnel-le de la santé, certains signes peuvent annoncer une situation de souffrance au travail :

- Des manifestations physiques : maux de tête, troubles du sommeil, troubles de l'appétit.
- Des manifestations cognitives : difficulté à raisonner, croyances anormales, pertes de mémoire.
- Des manifestations comportementales : retards, agressivité, perte d'énergie.
- Des troubles de la perception : voir ou entendre des choses que les autres ne perçoivent pas.

## Quelques chiffres

**22%**  
La part des personnes actives en Suisse qui se sentent souvent ou toujours stressées au travail. Ce chiffre est en hausse depuis 2012.  
(source : ESS 2022)

**6,5 milliards de francs**  
Le coût annuel du stress professionnel pour l'économie suisse.  
(source : Job Stress Index 2022)

**8000 francs**  
La mise en place de mesures de prévention contre le stress permet de réduire la perte de productivité. Elle peut s'élever à près de CHF 8000.- par an, par collaborateur ou collaboratrice.  
(source : GSE Promotion Santé Suisse)

## Comment limiter ces risques ?

**9**

**PARLER**, lorsqu'une situation a été difficile, laisser des espaces pour en discuter.

**8**

**PRENDRE LE TEMPS** pour des espaces informels en équipe (apporter les croissants le matin, boire un café ensemble). Cela favorise les liens et la compréhension mutuelle.

**7**

**INTÉGRER** au maximum les collaborateurs et collaboratrices sur les questions qui les concernent dans l'organisation du travail, et communiquer sur les avantages qui en découlent (bon fonctionnement d'équipe, motivation positive).

**6**

**INFORMER** le personnel sur les moyens d'action en cas de problème (collègue, supérieur-e, personne de confiance désignée par l'entreprise) et sur les sanctions prévues.

**5**

**FIXER DES RÈGLES** de comportement entre les personnes et les faire appliquer (respect, façon de se parler, tolérance zéro pour le harcèlement et les menaces par une déclaration de principe, etc.).

**2**

**ANALYSER** les différents indicateurs (absences, rotation du personnel, nombre d'heures supplémentaires, etc.).

**3**

**RESPECTER** strictement les temps de repos, de pause et les heures de travail maximales dans une journée, par semaine et par mois. S'assurer que chaque échelon hiérarchique connaisse les obligations en la matière.

**4**

**DÉFINIR LES RÔLES** de la hiérarchie, des ressources humaines, et communiquer ces informations de façon transparente.

**9 conseils à suivre**

## Un guide pour sensibiliser

En collaboration avec l'office de la promotion de la santé et de la prévention ainsi que l'office de l'assurance-invalidité du canton de Neuchâtel, le service de l'emploi a rédigé un guide visant à sensibiliser les entreprises sur l'importance de la santé mentale au travail. En proposant des conseils concrets, il vise à détecter de possibles problèmes et recense des informations utiles pour maintenir un environnement de travail sain. Bonne lecture !



À TÉLÉCHARGER ICI

