

Préserver la santé mentale au travail

Déetecter les risques et mobiliser les ressources

Genève, le 02.12.2025





BIENVENUE !

RPS et santé mentale

Votre formatrice



Caroline Amiet

Spécialiste gestion de la prévention

- Psychologue du travail et des organisations
- Spécialiste de la sécurité au travail et de la protection de la santé (STPS)
- Conseillère accréditée *Friendly Work Space* de Promotion Santé Suisse
- Intervenante au CAS Travail et Santé de la HE-Arc
- Secouriste en santé mentale orientée sur les adultes ensa

Coordonnées



Objectifs

- Identifier précocement les **signaux d'alerte** précurseurs d'une atteinte à la santé mentale
- Analyser les **facteurs de risques** et de **ressources** psychosociales à l'origine d'une dégradation de la santé mentale
- Connaître des pistes de **prévention** et des offres de **soutien** en faveur de la santé mentale



Introduction

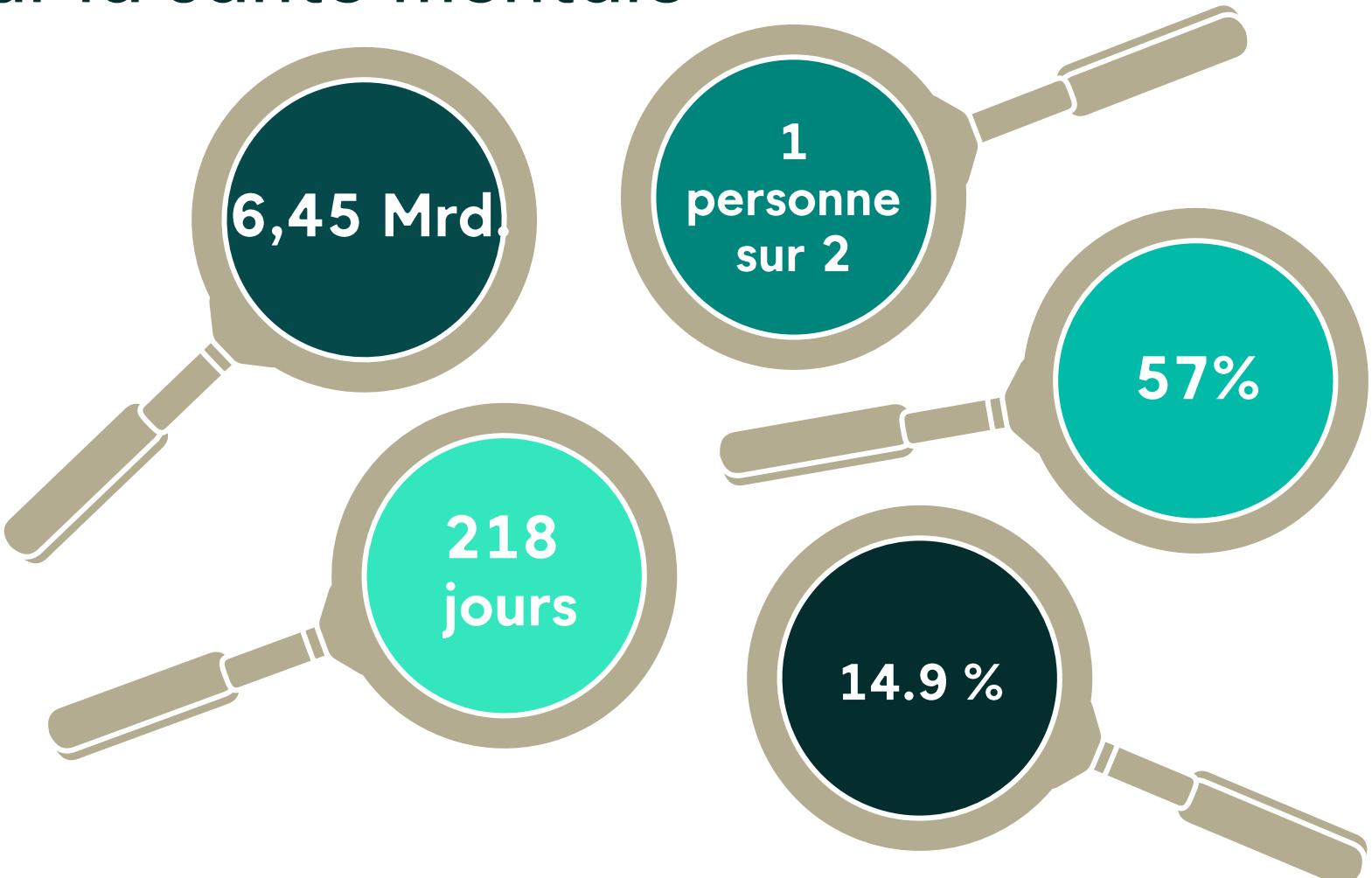
Santé et santé mentale

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS; 1946 ; 2019)

- La **santé** est « un état complet de bien-être, physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.»
- La **santé mentale** est « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »

Quelques chiffres sur la santé mentale

- ... est la perte de productivité due à l'absentéisme et au présentisme liés au stress au travail.
- L'absentéisme et le présentisme représentent respectivement 5,3% et 9,6% du temps de travail.***
- ... est le potentiel économique qui résulterait si toutes les personnes avaient un rapport au moins équilibré entre les ressources et les contraintes au travail.***
- ... en Suisse, souffre d'une maladie psychique au cours de sa vie.**
- ... des cas d'incapacité de travail d'origine psychique sont dus à une réaction à une vexation ou à un conflit sur le lieu de travail.*
- ... est la durée moyenne des incapacités de travail d'origine psychique.*



* Basé sur Baer et al. : Krankschreibungen aus psychischen Gründen in der Schweiz : Hintergründe, Verläufe und Verfahren. Binningen 2022

** <https://promentesana.ch/angebote/psyche-verstehen> (Accès le 11.10.2022)

*** Promotion Santé Suisse (2023) : Job Stress Index 2022

Facteurs des risques psychosociaux

Société

Mondialisation, taux de chômage, précarisation de l'emploi, etc.

Travail

Organisation du travail, environnement de travail, horaires, charge de travail, communication, relations, surveillance

Facteurs individuels

Sexe, âge, formation, etc.

Risques psychosociaux

Conflits
Mobbing
Violence
Stress
Burnout
Discrimination
Harcèlement sexuel
Abus de substance
Perte de sens au travail
Etc.

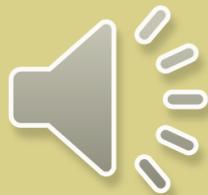
Atteintes à la santé physique et psychique

Répercussions pour l'entreprise:
Absences,
Rotation du personnel,
Baisse de qualité
Etc.

Répercussions pour la société:
coûts externalisés

Source : Journée de présentation de cas GRMHST du 2 octobre 2024. Présentation OCIRT «Retour d'expérience d'une inspection du travail en matière de prévention des risques psychosociaux»

Cas pratique



Prévention

Déetecter et prévenir

Physiques

Transpiration, tremblements, tachycardie

Fatigue apparente

Évocation de douleurs (tête, dos, nuque, épaules)

Troubles de l'alimentation ou de l'appétit

Prise ou perte de poids

Réduction de l'hygiène corporelle

Etc.

Troubles organiques



Burnout

Accident

Stress chronique

Emotionnels

Irritabilité, nervosité, victimisation

Tristesses, épisodes de larmes, découragement

Sauts d'humeur, instabilité émotionnelle

Excitation, hyperactivité, agitation

Agressivité, malentendus, conflits

Etc.

Cognitifs

Oublis, erreurs

Troubles de la concentration

Désengagement, perte d'intérêt, apathie

Dévalorisation personnelle

Ralentissement du raisonnement

Tendance à ruminer, pessimisme

Etc.

5 familles de facteurs psychosociaux

Selon le SECO

1. Aménagement du travail, travail prescrit	2. Organisation du travail	3. Relations sociales	5. Environnement de travail	6. Situation économique et changements dans l'entreprise
Contraintes physiques	Temps de travail	Collègues	Conditions climatiques	Situation économique
Exigences mentales	Déroulement du travail, volume de travail	Supérieurs hiérarchiques	Conditions acoustiques	Changements
Qualifications	Marge de manœuvre	Clients ou patients	Conditions visuelles	...
Sollicitation émotionnelle	Instruments de travail (outils, etc.)	...	Aménagement du poste de travail et des locaux sociaux	
...	Structure de l'entreprise		...	
	Information, communication, coopération, participation			
	...			

Exemples de mesures de prévention RPS (liste non exhaustive)

Niveau de prévention		Primaire	Secondaire	Tertiaire
		<i>Eliminer ou réduire les causes à l'origine des risques</i>	<i>Limiter les conséquences</i>	<i>Traitement des conséquences, réadaptation</i>
Organisationnel	<i>Au niveau du travail directement et de son organisation</i>	Concept MSST orienté « santé » <ul style="list-style-type: none"> Charte, objectifs, formations, déterminations des dangers et planification des mesures, directives et organisation en cas d'urgence psychosociale, participation, audit, etc. 	Audits et enquêtes sur des RPS présumés	Politique d'adaptation des postes de travail, des cahiers des charges, facilitation de la transversalité et des reprises partielles
Collectif	<i>Au niveau d'une équipe, d'un groupe de collaborateurs</i>	Cercles de santé <ul style="list-style-type: none"> Répertorier les contraintes et ressources sur lesquelles vous pouvez agir Hiérarchiser les priorités Établir une planification de mesures concrètes à mettre en place Échanges de pratiques / interventions <ul style="list-style-type: none"> Echanges d'expérience Résolution de cas concrets Harmonisation des pratiques échanges de pratiques 	Médiation, arbitrage, cellule d'urgence et de soutien, etc.	Nomination d'un parrain ou d'une marraine accompagnant tout au long de l'absence et au retour Participation de l'équipe dans la mise en œuvre du programme de reprise
Individuel	<i>Au niveau du collaborateur directement</i>	Entretiens de développement dans le même temps que l'entretien périodique d'évaluation Formations et informations <ul style="list-style-type: none"> Prévention du burn-out, Gestion du stress, Gestion du temps, Prévention et gestion des atteintes à l'intégrité personnelle, Premiers secours en santé mentale, etc. 	Entretiens de prévention Conseils et accompagnements par des professionnels du management, du social et de la santé	Entretiens de suivi d'absence et de reprise Conseils et accompagnements par des professionnels du management, du social et de la santé

Offres de soutien internes et externes

Liste non exhaustive

- <https://sgarm.ch/wordpress/?lang=fr>
- <https://asist.ch/>
- <https://psy4work.psychologie.ch/fr>
- <https://swissergo.ch/>
- <https://ssst.ch/fr>
- <https://www.grsst.ch/>
- <https://www.ensa.swiss/fr/premiers-secours/>
- <https://www.forum-cm.ch/>
- <https://www.ahv-iv.ch/fr/Contacts/Offices-AI>
- <https://aspce.ch/>



Feedbacks

Objectifs

- Identifier précocement les **signaux d'alerte** précurseurs d'une atteinte à la santé mentale
- Analyser les **facteurs de risques** et de **ressources** psychosociales à l'origine d'une dégradation de la santé mentale
- Connaître des pistes de **prévention** et des offres de **soutien** en faveur de la santé mentale



Merci
pour votre
attention !

