

Faut-il adapter la machine à l'homme ou l'homme à la machine?

On ne fait bien que ce que l'on aime bien.

Environnement psychosocial L'environnement social au travail peut influencer sur la satisfaction, la productivité et leur risque de traumatisme ou de maladie. On mentionne couramment cinq facteurs psychosociaux.

C'EST CE QUE L'ON APPELLE LE STRESS Combat ou fuite

Le stress est une réaction de l'organisme qui se prépare à s'adapter à un environnement stressant, heureux ou malheureux. La perception manifestée par des effets psychologiques et physiologiques, qu'un environnement présente des exigences qui menacent de dépasser les capacités et les ressources d'une personne d'y faire face.

Lorsqu'une personne se sent menacée, **son organisme produit entre autres de l'adrénaline et du cortisol, qui mobilisent l'énergie musculaire : la pression sanguine augmente, de même que la tension musculaire, le taux d'oxygène et de sucre dans le san, et la transpiration. Lorsque l'on ne peut ni combattre ni fuir, les ennuis commencent, le corps doit s'attaquer aux sous-produits d'adrénaline et de cortisol.**

Un sondage évalué en mars 1997 démontre que les personnes de 18 à 34 ans et celles dont le revenu familial est très élevé éprouvent de plus en plus de stress. 200 millions au US et augmentation des TCTC malgré l'ajustement physique de l'environnement.

Si cela se produit trop souvent ou d'une façon chronique, la maladie apparaît. Toutefois, nous avons besoin d'une certaine dose de stress, sans quoi ce serait néfaste.

Travail, l'encombrement, voyages d'affaires, l'isolement social, économie, changements.

La musculature est une des premières composantes du corps à encaisser les effets du stress. Les émotions, par l'intermédiaire du système nerveux, commandent la contraction de la musculature. Les muscles autour du crâne se contractent, ce qui donne mal à la tête. Les spasmes intestinaux causent des maux de ventre. Le niveau élevé du cortisol associé à l'état de stress affaiblit le système immunitaire de l'organisme et porte atteinte à la mémoire.

L'impacte du stress

- Le niveau de productivité chute. Les employés sont souvent malades.
- Les travailleurs blessés ont besoin de plus de temps pour retourner au travail.
- Le roulement des employés augmente. Changement administratifs entraînent des mises à pied, des compressions de salaires ou d'avantages sociaux, une modification de la charge de travail ou des responsabilités professionnelles. L'avenir des emplois, les occasions de promotion, etc., préoccupent les employés.



Manifestations physiologiques du stress

Le stress peut entraîner des effets d'ulcères et autres troubles stomacaux, Hypertension Maladies coronariennes Maux de tête, Sentiment général de fatigue, Risque de blessures au dos et de TC des membres supérieurs.

Les facteurs externes : *Le bruit, les enfants, la famille, l'hypothèque*

Plan opérationnel 5 facteurs psychosociaux essentiels pour répondre aux besoins psycho :

- 1. le contrôle des tâches,
- 2) le climat de supervision,
- 3) le stimulus provenant du travail lui-même,
- 4) les relations avec les collègues de travail et
- 5) la charge de travail psychologique.

Influence et contrôle du travail :

- Avoir et donner la formation nécessaire pour nouvelle technologie, le matériel.
- Éviter les heures supplémentaires à bref délai.
- Mettre sur pied des équipes pour de contribuer aux règles et au confort du bureau.
- influence sur le débit du travail, les méthodes, la répartition des tâches, le contrôle technique et les règlements internes

Climat de supervision.

- La communication est clé. Annoncer les changements. L'honnêteté.
- Donner aux employés ce dont ils ont besoin pour accomplir leur travail.
- Connaître les employés Encourager des rencontres quotidiennes de mise à jour et de planification. Pouvoir évaluer le superviseur sans crainte de représailles.
- Tenir compte des points de vue des autres. Répondre aux préoccupations

Stimulus provenant du travail lui-même

- le travail est-il stimulant et intéressant; diversifié.
- Occasions de recourir aux talents et aux compétences; d'apprendre de nouvelles connaissances; attitude générale au sujet du travail.

Relation avec les collègues de travail.

- Organiser des occasions d'échanges sociaux, des repas en groupe, des fêtes d'anniversaire, des équipes sportives, etc.
- communications et discussions, bonne atmosphère; discussion des problèmes, considérer ou non les collègues de travail comme des amis.



Charge de travail psychologique.

- Reconnaître le stress comme un problème. Dispenser des cours de gestion du stress.
- Renforcer la valeurs des employés par les avantages sociaux, reconnaissance, motivation:
- Offrir des horaires variables. Reconnaître les forces
- Installations de santé et de conditionnement physique. Programme de bien-être.Congé familiale
- Stress au travail, charge de travail; sentiment de fatigue et d'épuisement après le travail; possibilité de relaxer et de prendre une pause; et tension intellectuelle.
- Les employés n'ont à peu près rien à dire au sujet de la façon d'exécuter leur travail.
- Les employés ont l'impression de ne jamais pouvoir rattraper leurs retards.
- La cadence des opérations est réglée par des machines.
- Il y a très peu d'occasions de prendre une pause.
- Les heures supplémentaires obligatoires sont courantes ou ont augmenté récemment. Les travailleurs sont obligés de faire des heures supplémentaires à bref délai.

