

RISQUES PSYCHOSOCIAUX

3'

5 conseils pour mieux gérer les surcharges de travail

Grosse semaine, imprévus, urgences : vous sentez que vos équipes sont en difficulté, épuisées et/ou frustrées ? Vous pensez en plus que la surcharge de travail pourrait durer ? Sachez que les RPS, dont le stress, augmentent le risque de conduites addictives

Voici 5 conseils plein de bon sens pour vous aider à reprendre la main sur la situation, redonner le moral à vos équipes et surmonter cette étape un peu difficile. Courage !



PREVENIR

Employeur



Nos sources

• [INRS](#)

Addict AIDE_{pro}
LES ASSOCIATIONS D'EXPERTS PROFESSIONNELS

« Je suis débordé », « je n'arrête pas », « je ne sais pas comment je vais m'en sortir » : les périodes de travail intenses peuvent être source d'un mauvais stress pour vos équipes, nuisibles tant à leur santé qu'à leur productivité.

En tant que manager/employeur, votre rôle, dans ces cas-là, est de les soutenir.

RPS et addiction, quel rapport ? Les facteurs de risques des RPS peuvent favoriser les conduites addictives. Mais ils ne sont pas les seuls responsables. Des facteurs comme l'organisation du travail, le port de charges lourdes, les horaires atypiques, l'accueil du public sont aussi à prendre en compte.

[Pour en savoir plus : INRS](#)



AMÉLIORER LA SITUATION !

5 bonnes pratiques.

Evaluez la charge réelle de travail

Le travail réel n'est jamais identique au travail prescrit, donc lorsque vous organisez la charge de travail :

- **Tenez compte des aléas qui jalonnent le projet et du temps d'apprentissage nécessaire à chacun pour être opérationnel**
- **Faites des points réguliers sur l'avancement du travail (individuels et collectifs)**
- **En cas de débordement, laissez de l'autonomie à chacun**
- **Informez-les des potentiels évolutions du projet**

Fixez des objectifs clairs et réalistes

Tout salarié a besoin de repères et de savoir ce que l'on attend réellement de son travail. Des objectifs clairs l'aident à organiser la réalisation de ses tâches quotidiennes. A l'avenir, pensez donc bien aux aspects suivants :

- **Détaillez le plus possible leur fiche de poste**
- **Définissez des objectifs précis, mesurables, quantitatifs et qualitatifs et les ressources dont il dispose pour les atteindre**
- **Précisez ses responsabilités (sous la forme d'un briefing)**

Restez bien à l'écoute

Nous acceptons mieux nos responsabilités et supportons mieux nos charges de travail **à partir du moment où notre point de vue est entendu et compris**. Restez donc bien à l'écoute de vos équipes : leurs retours de terrain vous seront d'une aide précieuse pour mieux réorganiser votre activité.

Aménagez les emplois du temps

Exemple : vos clients formulent des exigences que vous ne pouvez pas leur refuser. Ces demandes augmentent considérablement la charge de travail de vos équipes. Vos salariés travaillent sous pression et vous sentez peu à peu leur découragement grandir.

Que faire dans ce cas-là ? N'entrez pas en conflit avec vos équipes. Vous êtes dans le même bateau et ce sont vos meilleurs alliés. **Cherchez plutôt avec eux des aménagements de leurs conditions de travail, et collaborez à l'organisation de ces aménagements.**

Faites preuve de pédagogie

Si vos équipes sont réfractaires aux changements et aux imprévus de dernière minute, expliquez-leur que **le travail n'est pas linéaire et prévisible**, mais fait d'interruptions, de ralentissements, d'accélération, d'imprévus et d'urgences qui nécessitent une adaptation constante au changement. Le rédéploiement de ressources, les remises en question et les ajustements de dernière minute font aujourd'hui partie de la réalité du travail.



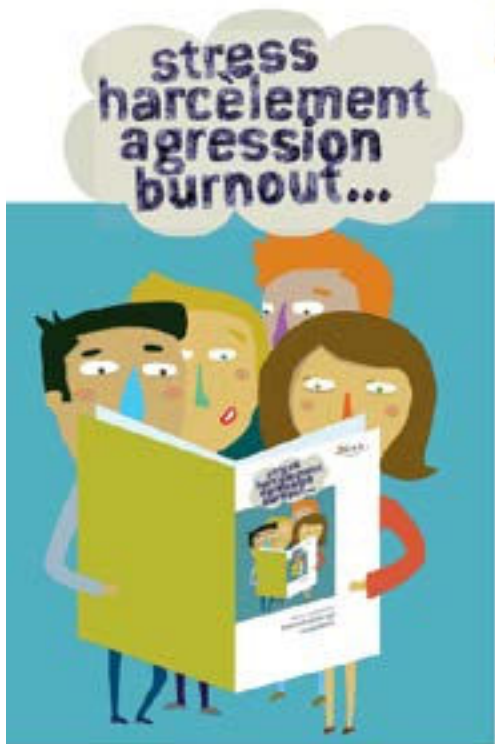
« Faites tout simplement **preuve de reconnaissance envers vos équipes** pour les efforts qu'ils acceptent de faire au quotidien. Vous éviterez ainsi d'ajouter à leur stress **la déception et la frustration** qui découlent toujours **d'un manque de reconnaissance.** »

- **INRS**, Risques Psychosociaux :
9 conseils pour agir au quotidien

[Source](#)

POUR ALLER PLUS LOIN !

La brochure complète de l'INRS sur le sujet.



Risques psychosociaux
**9 conseils pour agir
au quotidien**

Télécharger la brochure de l'INRS

<http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/ED/TI-ED-4700/ed4700.pdf>

ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de santé au travail](#)



[Start-up](#)



Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre Médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Comment réguler

- les mails dans

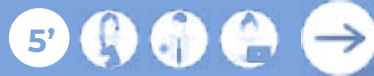
- mon entreprise



- 15 moyens pour

- gérer le stress

- au travail



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'AIDE Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 Paris
contact@addict-aide.org

Addict AIDE