



Fédération  
des travailleurs  
et travailleuses  
du Québec



## Compte-rendu des téléconférences DSE des 28 juin et 30 août 2019

Bonjour !

Voici le compte-rendu de nos deux dernières téléconférences (28 juin et 30 août).

Bonne rentrée à toutes et à tous !

**La prochaine téléconférence est prévue le vendredi 27 septembre 14h (invitation envoyée)**

**Prochaine formation DSE (quatorzième !) : les 2-3 octobre aux Ulis après celle donnée pour la première fois à Lyon les 2-3 juillet**

Il reste des places donc nous comptons sur vous pour en parler autour de vous ! **Il suffit de faire suivre le message ci-joint.**

### 1/ Nouvelles du développement du programme



**14 formations :  
+ de 200 aidants  
formés dans  
36 entreprises  
depuis 2016 !!!**

UTAC CERAM



CONDUENT



THALES

DXC technology

Capgemini

Harmonie mutuelle

TEANVILLE  
NEUFMONT

BT

AIRBUS  
DEFENCE & SPACE

circet  
INDUSTRIE ET SERVICES TELECOM



Hôpital  
Saint  
Camille

SAFRAN

Lagardère  
ACTIVE

CFTC  
La Vie à Défendre

La Martinière  
ÉDUCATION ET ÉVALUATION

NOKIA

Vernet



Microsoft

CE2

numericable

Schneider  
Electric

ORENTIS

Coach  
myDay

ASTEK

Hewlett Packard  
Enterprise  
HPEF

Hewlett Packard  
Enterprise  
HPECCF

GRUPE  
BCTIC.BLL

HOSPITAL UNIVERSITAIRE  
DITE SALUETRIERE  
SANT CHARLES FOIX

amaDEUS

AIRBUS  
HELICOPTERS

Euro-Disney

Atos

## A faire :

Envoi du questionnaire d'audit de notre réseau

Date à trouver avec Louise pour une autre formation prévention du suicide de 2 jours ?

Journée communication non violente avec Brigitte ?

## A noter :

Projets de développement d'un programme d'aide chez Cap Gemini et aussi Harmonie Mutuelle ?  
A suivre !

## Interventions et événements pour promouvoir et enrichir nos programmes d'aide :

A/ Colloque sur le suicide le 22 mai 16h30 à Paris

L'occasion de dire à **Vincent DE GAULEJAC** que sa vidéo tournée par la FTQ « [la révolte managériale](#) » était projetée dans nos formations, ce qui lui a fait énormément plaisir.

Retrouvez la synthèse du colloque avec une partie des interventions [en cliquant ici](#).

B/ Mardi 4 juin Conférence JPV au CEA à la demande de la CFTC. Le pilote a évolué pour donner ceci : 5 conférences programmées chez HPE en septembre et octobre !



## Agenda

- Les principaux types de souffrances
- Les 30 situations à risque
- Les 15 effets sur la santé
- Les 8 effets sur le travail
- 7 signes annonciateurs du burn-out
- 10 conseils pour se préserver venus du Québec
- 7 facteurs de motivation ou de démotivation
- Comment en est-on arrivé là ?
- L'urgence d'agir
- Solutions de proximité
- Initiatives concrètes chez HPE
- Questions-réponses



Retour d'une participante au CEA :

« Cette présentation reflète la société d'aujourd'hui, et c'est très juste de le faire valoir haut et fort :

Ceci est tellement fréquent :

Rapports sociaux au travail dégradés :

- Manque de soutien de la part des collègues et/ou des supérieurs hiérarchiques
- Défaut de reconnaissance dans le travail
- Incivilités
- Violences verbales
- Brimades
- Irrespect
- Mauvaise communication
- 

Vos slides révèlent ce que j'entends constamment autour de moi, important d'appuyer ces faits comme tu l'évoques.

C'est bien de communiquer quelques solutions, des alternatives pour s'en sortir, le salarié peut se sentir moins isolé, seul.

Très bonne présentation ! »

**A faire dans d'autres sociétés !**

C/ Résultat du rendez-vous le 5 juillet avec un journaliste d'Actuel CE, ce bel article : <https://www.actuel-ce.fr/content/engage-autrement-jean-paul-vouiller-le-delegue-social-un-role-formidable-pour-les#>

D/ Le 2/10 14h30 Salon Eluceo Stade de France JPV est un des 3 intervenants à cette table ronde sur la violence au travail :

## Prévenir le harcèlement, les agissements sexistes et les violences avec le CSE

Ligue du Lol, Télérama, France Télécom. Cette année encore, le harcèlement des salariés qu'il soit sexuel ou moral a été au cœur de l'actualité.

Le CSE dont la mission en santé sécurité au travail reste plus que jamais essentielle, doit jouer pleinement son rôle de préventeur.

Comment ? Avec quels moyens ?

Autant de questions auxquelles nous vous répondrons !

En 2016, **près de 30% des salariés français** déclaraient avoir été victimes d'au moins un comportement hostile sur leur lieu de travail. **L'Organisation Internationale du Travail (OIT)** devrait adopter une Convention internationale contre le harcèlement et la violence au travail.

**E/ A venir en 2020 :**

**Une thèse d'une chercheuse avec qui nous coopérons sur le concept DSE en France**

## 2/ Lectures recommandées et ressources

N'oubliez pas votre site réservé <http://dsecftc91.fr> où vous trouverez la dernière version **du guide de ressources externes nouvelle version 9.5** (17 mai 2019) grâce à Véronique Gasnier et Bénédicte Vital.

<https://sympa-sympa.com/inspiration-psychologie/des-psychologues-exploquent-pourquoi-aider-les-autres-est-la-facon-la-plus-simple-de-trouver-le-bonheur-760760>

### A/ Absentéisme

<https://www.leisl.com/france-monde/2019/08/27/sante-au-travail-les-chiffres-qui-accusent>

**Un sondage mené par le site de recherche d'emploi Monster.com révèle que 8 employés sur 10 ont déjà craqué sur leurs lieux de travail. Top 5 des principales causes qui pèsent sur le moral des salariés.**

Ce n'est pas forcément l'endroit où on a envie de craquer, car vécu comme un moment de faiblesse et pourtant c'est bien souvent celui où on subit le plus de pression. Pour cause, 8 personnes. 14% des personnes interrogées auraient même expliqué pleurer au moins une fois par semaine, voire tous les jours au travail.

Consulter la vidéo sur le site [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)

### B/ Mieux Vivre

<https://www.regardcettevideo.fr/video/19743/l-un-des-psychologues-les-plus-celebres-au-monde-revele-22-regles-pour-ameliorer-votre-qualite-de-vie>

<https://www.cftc.fr/actualites/sante-securite-et-bien-etre-au-travail-le-saviez-vous>

C/ Burnout : les vidéos de C. Dejours sont très bien faites aussi sur le sujet

<https://www.youtube.com/watch?v=BLet1cNcGlw>

<https://partagetonburnout.fr/le-profil-des-candidats-au-burn-out/>

[https://www.challenges.fr/entreprise/vie-de-bureau/burn-out-alerte-rouge-sur-le-management-a-la-francaise\\_655248](https://www.challenges.fr/entreprise/vie-de-bureau/burn-out-alerte-rouge-sur-le-management-a-la-francaise_655248)

<https://www.santemagazine.fr/actualites/actualites-sante/contre-le-burn-out-le-lien-social-a-son-importance-424423>

Le **burn-out** (ou **épuisement professionnel**) est un sujet qui fait parler. En France, il n'est pas légalement reconnu comme maladie professionnelle mais la Haute Autorité de santé a publié en 2017 une fiche mémo pour le définir, améliorer son repérage et sa prise en charge, ainsi que l'accompagnement des patients **lors du retour au travail**. Cette dernière affirme ainsi que le burn-out peut toucher toutes les professions et se trouve en 2e position dans les affections d'origine professionnelle. Savoir l'identifier est complexe car ses

manifestations diffèrent d'un individu à l'autre, s'installent progressivement et sont parfois les mêmes que pour d'autres troubles psychiques ou maladies.

Ces principaux symptômes sont aussi bien **d'ordre émotionnel** (hypersensibilité, anxiété, tristesse,...), cognitif (**troubles de la mémoire**, de l'attention...), interpersonnel (**isolement social**, comportements addictifs...) que physique (**troubles du sommeil**, troubles musculo-squelettiques, gastro-intestinaux...). [Dans la revue \*The Conversation\*](#), deux chercheuses épidémiologistes et membres de la Fondation MGEN pour la santé publique publient une tribune dans laquelle elles expliquent que le risque de burn-out peut être diminué **grâce au soutien des collègues**, leur hypothèse ayant été testée dans le cadre d'une profession particulièrement concernée : les métiers de l'enseignement.

[https://www.franceinter.fr/travailler-plus-de-dix-heures-par-jour-augmente-le-risque-d-avc#xtor=EPR-5-\[Meilleur21062019\]](https://www.franceinter.fr/travailler-plus-de-dix-heures-par-jour-augmente-le-risque-d-avc#xtor=EPR-5-[Meilleur21062019])

Les conditions de travail pèsent sur la santé et les modes de vie

Quand aux raisons qui pourraient expliquer cette augmentation du risque d'AVC, les scientifiques n'ont pour l'heure pas de réponse absolue et démontrée, mais ils ont formulé des hypothèses. "*Il y a d'une part des effets directs au travail prolongé qui peuvent affecter notre système cardio-vasculaire*", explique le médecin. **Stress, pression psychologique, immobilité de posture, travail de nuit** sont autant de problèmes que le travail prolongé peut engendrer. "*Et puis il y a des effets indirects : on fait moins de sport, on mange de manière plus aléatoire, on boit moins d'eau, on fume davantage pour compenser...*"

[http://www.futuropolis.fr/fiche\\_titre.php?id\\_article=F00086](http://www.futuropolis.fr/fiche_titre.php?id_article=F00086)

super bd sur la souffrance au travail



# Savez-vous où vont les mots que l'on ne dit pas ?

Ce qu'on ne dit pas  
s'accumule dans notre  
corps et se transforme.  
Les mots que l'on ne dit  
pas se transforment en  
frustration, en tristesse,  
en insomnie, en douleur  
et en un manque de  
satisfaction. Ce qu'on  
ne dit pas ne meurt pas,  
mais nous tue.

## Réapprendre à...



**S'éclater  
sans alcool**



**Se parler  
sans téléphone**



**Planer  
sans drogues**



**Sourire  
sans faire de selfies**



**S'aimer  
sans conditions**





### 3/ Études de cas

Ecoute active, hiérarchisation des problèmes, proposition de solutions...

Des exemples d'aide : Lumbago, Alzheimer, Puteaux, Injustice, problème avec un ado....

**Depuis quelque temps vous remarquez que l'un de vos collègues, Paul, a changé de comportement. D'ordinaire très chaleureux, il ne dit plus bonjour en arrivant le matin et s'enferme directement dans son bureau alors qu'il avait l'habitude de garder la porte ouverte. Il ne déjeune plus à la cantine avec les autres, préférant manger devant son ordinateur. Le connaissant depuis des années, le changement vous paraît évident...**

Admettons que vous arriviez à surmonter la paralysie et l'envie de fuite que peut générer une telle situation, et qu'en prenant votre courage à deux mains vous vous *permettiez* de réagir. Vous engagez le dialogue : « Tout va bien ? Tu m'as l'air fatigué. » Réponse : « Mais non t'inquiètes, ça va ». Vous vous dites pourtant que quelque chose cloche. Vous l'avez peut-être imaginé... Ou peut-être que la personne en face de vous s'est enfermée dans le déni de sa propre souffrance. Que faire ? Tirer la sonnette d'alarme ? Prendre contact avec les proches ? Jusqu'où ai-je le droit, le devoir et l'*envie* d'agir ?

➔ Cet article insiste sur une chose : l'écoute active, c'est le minimum que l'on puisse faire. Texte complet : <https://alternego.com/culturenego/souffrance-au-travail-comment-faire-face-au-deni/>

Cela vous aidera vous et vos collègues :

## 10 conseils venus du Québec

- Comprendre ce qu'il se passe
- Etablir ses priorités, planifier
- Bien manger/grignoter, s'hydrater
- Faire de l'activité physique, prendre l'air
- Se garder du temps pour les loisirs, se déconnecter
- Relaxer (importance de la respiration)
- Exprimer ses besoins et ses émotions
- Etablir un réseau de soutien
- Voir les choses autrement
- Importance du plaisir dans le travail et hors travail

## 7 facteurs de motivation/démotivation

1. Produits et services, intérêt du job, sens
2. Clients internes/externes
3. Patron/équipe
4. Salaire/rémunération/reconnaissance
5. Perspectives d'évolution/formation
6. Conditions de travail, temps de déplacement
7. Equilibre vie professionnelle/vie privée



A bientôt !



Jean-Paul Vouiller

Tél : 06 7577 4368



Rendez-nous visite sur : <http://dsecftc91.fr> et <http://www.anree.fr>



[ENGAGÉ AUTREMENT]  
JEAN-PAUL VOUILLER : "LE  
DÉLÉGUÉ SOCIAL, UN RÔLE  
FORMIDABLE POUR LES  
REPRÉSENTANTS DE  
PROXIMITÉ"

juillet 15, 2019 | (0)

Jean-Paul Vouiller,  
coordinateur CFTC chez  
Hewlett-Packard et  
promoteur d'un  
"syndicalisme..."



UN RÉSEAU DE PLUS DE 40  
SALARIÉS AIDANTS A ÉTÉ  
FORMÉ CHEZ HPE DEPUIS  
2016 !

octobre 10, 2018 | (0)

Le 6 octobre est la journée  
nationale des aidants  
familiaux...



FORUM FRANCE - CANADA  
: AIDE DE PROXIMITÉ

janvier 19, 2018 | (0)

En 2016, la section CFTC de  
Hewlett Packard Enterprise  
(HPE)...



ARTICLE SUR LE FORUM DU  
16 NOVEMBRE 2017

janvier 18, 2018 | (0)

Forum France - Canada sur  
les réseaux d'aide aux  
salariés...



LA VIDÉO ET LES PHOTOS,  
FORUM FRANCE-CANADA  
16 NOVEMBRE 2017

décembre 14, 2017 | (0)

Les pressions sur la  
performance, l'intensité du  
travail, l'augmentation de...



DOCUMENTATIONS FORUM  
FRANCE-CANADA DU 16  
NOV 2017

novembre 17, 2017 | (0)

Fiches de contact des  
intervenants au forum  
France-Canada  
3Présentation...



16 NOV 2017 - FORUM  
FRANCE-CANADA : DE  
L'IMPORTANCE DES  
RÉSEAUX D'AIDE AUX  
SALARIÉS !

juillet 16, 2017 | (0)

Réservez votre place en  
cliquant ici, le nombre de  
places...



RÉSEAUX D'ENTRAIDE : UNE  
CLEF DU  
RENOUVELLEMENT  
SYNDICAL

avril 25, 2017 | (0)

C'est en mettant les moyens  
pour former et animer un...

Afin de contribuer au respect de l'environnement, merci de n'imprimer ce courriel qu'en cas de nécessité

**Nota :** Les informations contenues dans ce message sont exclusivement destinées aux personnes nommées ci-dessus et peuvent contenir des données confidentielles ou protégées. Une erreur de transmission n'entraîne aucune renonciation à la confidentialité de ces données. Si vous n'êtes pas le destinataire prévu de ce message, vous êtes informés que vous ne devez pas l'utiliser, le divulguer ou le copier, sous quelque forme que ce soit. Si vous avez reçu ce courrier électronique par erreur, merci de le supprimer ainsi que ses éventuelles copies et d'informer immédiatement l'expéditeur.

Afin de contribuer au respect de l'environnement, merci de n'imprimer ce courriel qu'en cas de nécessité.