

Le stress, vecteur d'insécurité au SRDM



SSSH SR – 4.10.2025



SGSV
SSSH
SSSO
Schweizerische Gesellschaft für Sterilgutversorgung
Société Suisse de Stérilisation Hospitalière
Società Svizzera di Sterilizzazione Ospedaliera

Hervé Ney

Exemples

Un Dm est sale à l'ouverture du plateau en salle d'opération.

Le patient dort. Il est instable.

L'anesthésie devra être prolongée. C'est une boîte unique

Quand est-ce que vous nous donnerez notre note (TDM 3)?

Je ne sais plus rien avant de passer mon oral (STE 1)

On doit parler devant tout le groupe pour les travaux STE 1

Il y a de nombreux plateaux en attente de recomposition de la veille à 7h00

Le tri du matériel a mal été fait par le bloc. Il reste une lame de bistouri montée

Je dois recomposer un plateau en urgence que je n'ai fait qu'une fois depuis que je suis là

Définitions (1)

Etat réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque

Le Larousse

Etat d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile qui est activé lorsque l'organisme perçoit que les *stresseurs* internes ou externes représentent une menace potentielle

OMS

Le stress résulte d'une menace pour l'intégrité physiologique et/ou psychologique d'une personne, qui provoque une réaction physiologique, comportementale, émotionnelle et cognitive adaptative. L'évaluation du caractère menaçant d'un *stresseur* est décisive, indépendamment de l'existence d'une menace objective ou de son interprétation subjective

Promotion Santé Suisse

Le stress est une réaction physique et psychologique universelle.
Il aide l'individu à mobiliser les ressources nécessaires
pour s'adapter aux dangers ou aux défis et maintenir son équilibre interne

Santépsy.ch

Définitions (2)

Eustress

Grec «eu» = bon
Tous les stimuli
ressentis comme
agréables
Stress positif
Bon stress

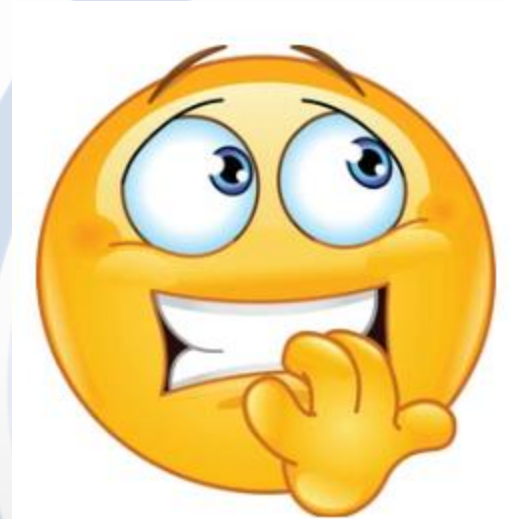
Distress

Latin «di» = moins
Etat de surmenage
Stress négatif
Mauvais stress

Définitions (3)



Promotion professionnelle
Apprendre dans son travail
Tomber amoureux
Performances sportives
Investir dans un logement



Surmenage au travail
Pression liée aux examens
Problèmes familiaux
Prestations sportives sous pression
Précarité sociale

Toujours plus de personnes sont stressées au travail

Neuchâtel, 23.5.2024 - La part des personnes qui déclarent ressentir du stress au travail a augmenté en dix ans et elle est passée de 18% en 2012 à 23% en 2022. C'est la plus forte progression enregistrée parmi les conditions de travail pouvant représenter un risque physique ou psychosocial pour la santé. Plus de la moitié (53%) des personnes stressées sont également épuisées émotionnellement dans leur travail et présentent un risque accru de burnout. Ce sont là quelques-uns des résultats de la publication diffusée aujourd'hui par l'OFS sur ce thème.

Rapport entre les ressources et les contraintes, base du Job Stress Index

Ressources	Contraintes
Marge de manœuvre	Pression temporelle
Globalité des tâches	Incertitude liée aux tâches de travail
Attitude soutenante de la supérieure ou du supérieur	Problèmes d'organisation du travail
Reconnaissance générale au travail	Surmenage qualitatif
	Contraintes sociales liées à la supérieure ou au supérieur
	Contraintes sociales liées aux collègues



24

SANTÉ

Testez 4 semaines pour 1.00

Se connecter

Actualité | Santé | Suisse: le stress et l'épuisement au travail toujours plus alarmant

Santé mentale

Le stress et l'épuisement au travail «toujours plus alarmant»

En Suisse, un tiers des travailleurs se disent «souvent» voire «très souvent» exténués après une journée de travail, indique le Baromètre annuel sur les conditions de travail.

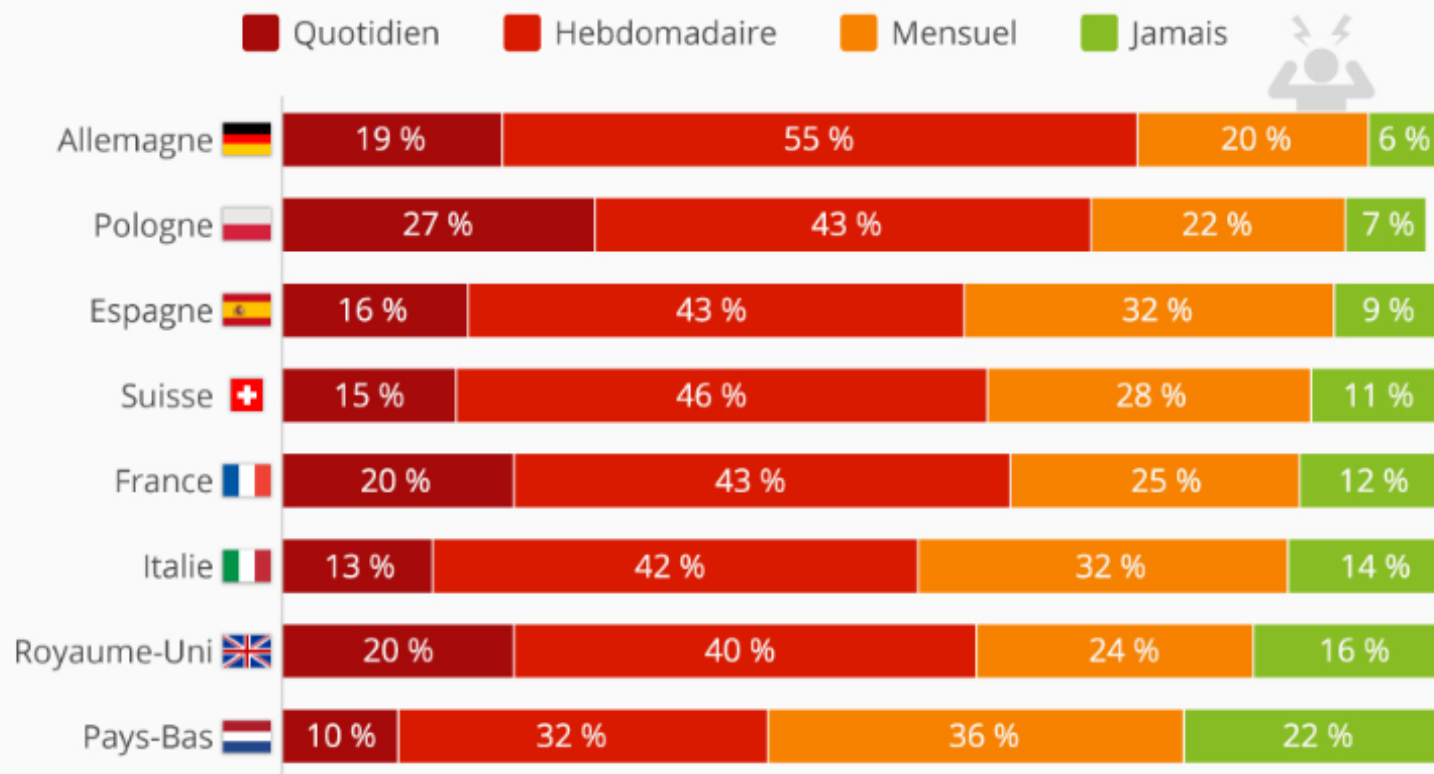
Publié: 29.11.2024, 09h47

14



Où les salariés sont les plus stressés

Fréquence à laquelle les salariés sont soumis au stress au travail



Les points de pourcentage supérieurs ou inférieurs à 100 sont dus à l'arrondissement des données.
Enquête menée auprès de 9 908 salariés dans 8 pays à l'été 2017.

Source : ADP / Opinion Matters

statista

Perturbations potentielles

Biologiques

- Agents infectieux pathogènes
- Liquides biologiques
- AES

Psycho-sociales

- Charge mentale
- Charge émotionnelle
- Horaires
- Violence
- Autonomie
- Rapports sociaux au travail
- Conflits de valeurs
- Insécurité de l'emploi et du travail

Psycho-sociales (1)

Charge mentale

- Contraintes de rythme de travail
- Interruption dans le travail
- Attention et vigilance dans le travail
- Charge de travail

Charge émotionnelle

- Maîtrise des émotions

Horaires

- Travail en horaires atypiques
- Extension de la disponibilité en dehors des horaires de travail
- Prévisibilité des horaires de travail et anticipation du changement
- Conciliation vie privée-vie professionnelle

Psycho-sociales (2)

Violence

- Exposition à la violence

Autonomie

- Autonomie dans la tâche
- Utilisation et développement des compétences

Conflits de valeurs

- Qualité empêchée
- Utilité du travail

Rapports sociaux au travail

- Soutien des collègues
- Soutien de la hiérarchie
- Reconnaissance au travail

Insécurité de l'emploi et du travail

- Conduite du changement
- Insécurité socio-économique

Effets du stress



Revue de gestion HEC Montreal

Plan d'action possible...exemple



Agir contre le stress au travail

Un certain stress peut-être source de motivation, mais des sentiments constants de pression, d'inquiétude ou de tension en milieu de travail peuvent avoir un effet profond sur notre santé physique et mentale, et le rendement des organisations.

Risques psychosociaux

Facteurs en milieu de travail qui ont le potentiel de provoquer un préjudice psychologique ou physique s'ils ne sont pas adéquatement éliminés ou contrôlés

- Organisation du travail : pression liée à la production, manque de clarté des rôles, mauvaise gestion du changement, effectif insuffisant
- Gestion : déficience dans les communications et le leadership, déséquilibre entre travail et vie personnelle, insatisfaction portant aux besoins des travailleurs et composer avec des comportements inacceptables
- Conception des tâches : exigences de travail, contrôle insuffisant accordé aux travailleurs, manque de ressources

Facteurs externes

finances • famille • santé • communauté

peuvent aussi avoir une incidence sur les travailleurs

Utiliser un cadre tel que la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail, alias « le Norme »

- Précise une méthode systématique visant à créer et à conserver un milieu de travail sain et sûr sur le plan psychologique.
- Mettre l'accent sur la prévention des préjudices psychologiques et la promotion de la santé mentale.
- Norme volontaire – non imposée par la loi ou un règlement
- S'adresse aux organisations et aux groupes d'entreprises affaires de toute taille

alias « le Norme »

- Obtenir l'adhésion des cadres supérieurs, favoriser la participation des principaux intervenants et identifier un champion pour favoriser l'avancement des activités
- Élaborer un énoncé de politique sur la sécurité et la santé psychologiques, et déterminer les lacunes
- Analyser les résultats et déterminer les principaux problèmes
- Mettre en œuvre des mesures de contrôle pour réduire le risque de préjudice psychologique
- Évaluer les résultats et décider si vous voulez conserver la même ligne de conduite ou envisager de nouvelles initiatives

Ce que les employeurs peuvent faire

- Prévenir le stress à la source grâce à la conception des tâches et aux pratiques de travail
- Créer une culture organisationnelle qui encourage l'apprentissage, la participation, l'élaboration des politiques, l'établissement des objectifs, l'établissement des objectifs
- Offrir aux gestionnaires et aux intervenants une formation en leadership et veiller à ce qu'ils apprennent les valeurs de l'organisation
- Établir un équilibre entre les exigences du travail d'une part et, d'autre part, les capacités et les ressources des travailleurs
- Favoriser les occasions de perfectionnement des compétences, de croissance personnelle et d'interaction sociale
- Donner accès à des ressources de santé personnelles, telles que le Programme d'aide aux employés et des avantages pour aider les travailleurs à gérer le stress

Ce que les travailleurs peuvent faire

- Chercher de l'aide au besoin et veiller qu'une personne soit informée
- Participer à la planification avec votre gestionnaire pour équilibrer la charge de travail et les demandes
- Trouver un passe-temps ou une activité qui vous aide à relaxer, puis vous y adonner régulièrement
- Parler de ce que vous ressentez avec une personne en confiance ou tenir un journal
- Adopter de saines habitudes de vie, comme l'exercice et le sommeil régulier, et une alimentation équilibrée
- Apprendre à reconnaître les déclencheurs de votre stress et ce qui vous rend heureux. Être conscient de ce que vous pouvez et ne pouvez pas changer en vous

Les troubles mentaux et les maladies mentales représenteraient environ 30 % des demandes de prestations d'invalidité à court et à long terme au Canada.

Saravien, S., MacKenzie, D. et al. (2011). « The business case: Collaborating to help employees maintain their mental well-being ». Healthcare Papers, 11 (2011) p. 29-44

Canada

CCHST.ca
Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

Vision «méta»



 **anact**



stressNOstress.ch
Réduire et prévenir le stress au travail

www.stressnostress.ch est soutenu par

 **Confédération suisse**
Département fédéral de l'économie
Division des entreprises et des affaires
industrielles

suva
pro
Le travail en sécurité

 **Promotion Service
Solothurn**

Ständerin Bundes des Ministeriums für Arbeit
Ständerin Bundes des Ministeriums für Arbeit und Energie
Ständerin Bundes des Ministeriums für Arbeit und Energie
Ständerin Bundes des Ministeriums für Arbeit und Energie

Les flyers sont proposés gratuitement
en allemand, français et italien.

Adresse: stressNOstress.ch - Secrétariat
Rue de Romont 14 - Case postale 88 - 1701 Fribourg
Tél. +41 (0)70 466 07 66 - info@stressnostress.ch

stressNOstress.ch
Réduire et prévenir le stress au travail

Le site internet
pour réduire et prévenir
le stress au travail

Non au stress !

Informez de manière
approfondie

l'adresse aux collaborateurs,
cadres et professionnels des
ressources humaines

permet d'aborder les problèmes grâce
à un stress-check en ligne

www.stressnostress.ch

Vision «micro»

EISENHOWER MATRIX

	Urgent	Pas Urgent
Important	À faire La tâche est-elle urgente et importante ? Faites-en votre priorité absolue.	Décider La tâche est-elle importante ou urgente ? Planifiez-la pour plus tard.
Pas Important	Délégué La tâche nécessite-t-elle votre intervention ? Déléguiez-la à quelqu'un d'autre.	Éliminer Ni urgente ni importante ? Supprimez-la de vos tâches.



Le post-it
Aide à la répartition



Méthode DESC



Où vous situez-vous?



Je m'ennuis

Je suis à bout

Qu'est-ce que je fais là?

Merci pour votre attention

Test des 3 filtres de Socrate

- La vérité
- La bonté
- L'utilité

