



STRESSOMÈTRE

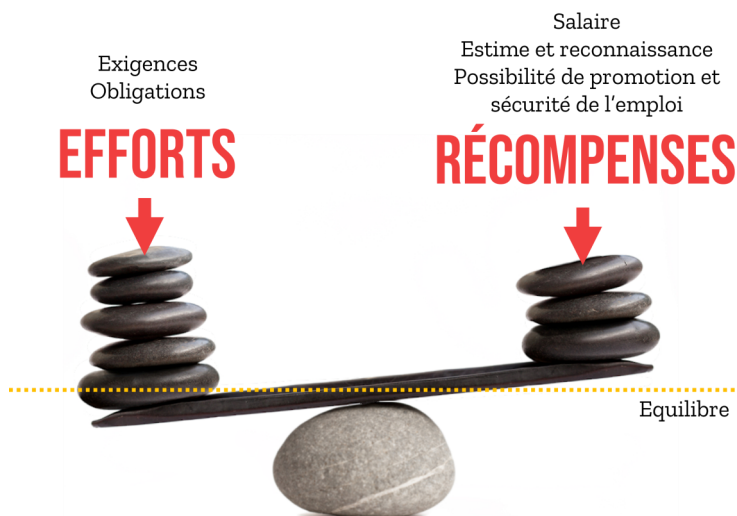


Après des années d'absence, voici le retour du **stressomètre CGT ! Atom, Space Systems Turnaround, Cash containment plan, Proton...** La période d'incertitude que nous traversons est propice au stress. Répondez à notre questionnaire pour faire un état des lieux du niveau de stress dans notre entreprise. Le stress au travail n'est pas une fatalité, il existe des solutions pour le prévenir !

L'objectif de cet outil est d'offrir une mesure aussi fidèle que possible de l'état de stress dans notre entreprise.

Notre enquête se base sur le modèle du déséquilibre « efforts/récompenses ». C'est ce déséquilibre qui est à la source du stress au travail (voir double page).

Comme à notre habitude, les résultats de notre enquête seront accessibles à l'ensemble des salariés.



Le déficit peut être maintenu (sur le court terme) :

- S'il n'y a pas de choix alternatifs (être coincé)
- S'il est accepté pour des raisons stratégiques (en attendant...)
- En cas de sur-engagement

EXPRIMEZ-VOUS !

Une urne est disponible à la sortie de la cantine pour y déposer vos réponses. N'hésitez pas à échanger avec nous : le stress en entreprise, il faut en parler !

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS

	Pas du tout	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait
Je suis constamment pressé par le temps à cause d'une forte charge de travail.	☐	☐	☐	☐
Je suis fréquemment interrompu et dérangé dans mon travail.	☐	☐	☐	☐
Au cours des dernières années, mon travail est devenu de plus en plus exigeant.	☐	☐	☐	☐
Je reçois le respect que je mérite de mes supérieurs.	☐	☐	☐	☐
Mes perspectives de promotions sont faibles.	☐	☐	☐	☐
Je suis en train de vivre une situation de travail très indésirable.	☐	☐	☐	☐
Ma sécurité d'emploi est en question.	☐	☐	☐	☐
Vu tous mes efforts, mon salaire est insuffisant.	☐	☐	☐	☐
Vu tous mes efforts, mon salaire est satisfaisant.	☐	☐	☐	☐
Vu tous mes efforts, mon salaire est très satisfaisant.	☐	☐	☐	☐
Je suis facilement débordé à cause des pressions temporelles au travail.	☐	☐	☐	☐
Dès que je me lève le matin, je commence à penser à des problèmes que je rencontre au travail.	☐	☐	☐	☐
Quand je rentre chez moi, j'arrive facilement à me détendre et à « déconnecter » du travail.	☐	☐	☐	☐
Mon entourage dit que je fais trop de sacrifices pour mon travail.	☐	☐	☐	☐

SUITE...

Je pense souvent au travail quand je vais me coucher.

☐☐☐

Si je reporte une action que je devais faire, cela me fait mal à dormir la nuit.

☐☐☐

À propos de :

☐ Autre ☐☐ Autre ☐

(D8, F11...) :

Durée du travail :

☐ Forfait jour ☐ Horaire ☐ Autre ☐

POUR EN SAVOIR PLUS

Quand une situation de travail se caractérise par une combinaison d'efforts élevés et de faibles récompenses, elle s'accompagne de **réactions sur le plan émotionnel et physiologique potentiellement délétères**. C'est le principe du modèle du déséquilibre « efforts/récompenses ». Son impact est variable selon les individus : les personnes « sur-investies » dans leur travail sont plus exposées.

De nombreuses publications existent sur ce questionnaire, dit de Siegrist^{1,2,3}. Il a été validé scientifiquement et mis à jour à plusieurs reprises (ici, nous utilisons la version révisée en mai 2019).

¹ <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=FRPS%203>

² https://www.uniklinik-duesseldorf.de/fileadmin/Fuer-Patienten-und-Besucher/Kliniken-Zentren-Institute/Institute/Institut_fuer_Medizinische_Soziologie/Dateien/ERI/ERI_Psychometric-New.pdf

³ https://www.uniklinik-duesseldorf.de/fileadmin/Fuer-Patienten-und-Besucher/Kliniken-Zentren-Institute/Institute/Institut_fuer_Medizinische_Soziologie/Forschung/Siegrist/Website_complete2020530.pdf

QUE FAIRE ?



Troubles de la concentration, du sommeil, irritabilité, nervosité, fatigue importante, palpitations, pleurs... Voici quelques symptômes liés aux risques psychosociaux.

Que faire si vous ou un collègue ressentez ces symptômes ?

Il est urgent d'agir !

1. **Consultez votre médecin traitant.** Il saura vous conseiller et vous aider à vous reposer et progressivement reprendre pied. Il peut déclarer un accident du travail ou une maladie professionnelle si besoin.
2. Contactez la Commission Santé, Sécurité, Conditions de Travail (cssct-adst@airbus.com) ou la CGT (cgt_tlse@airbus.com) pour mettre en place des changements dans l'organisation du travail et favoriser votre retour.

Le code du travail impose à l'employeur de mettre en œuvre un droit à la déconnexion⁴. Mais bien souvent, celui-ci fait peser la responsabilité sur les salariés ! La fameuse case « 11h de repos quotidien » ajoutée dans myHR pour les salariés au forfait jour en est la preuve. Elle est d'autant plus absurde que certains managers interdisent aux salariés de la décocher !

Un baromètre CGT réalisé en 2016 révélait que 75% des cadres utilisaient des moyens de communication professionnels pendant leur temps de repos, 50% pour les techniciens. Il y a des progrès à faire en termes de déconnexion !



⁴ <https://syndicoop.fr/kiosque/wp-content/uploads/sites/25/2017/12/20170324-guideDD-interactif.pdf>



PERMANENCE SYNDICALE CGT TOUS LES MARDIS

Venez nous rencontrer et nous poser vos questions autour d'un café, en **Z118 les mardis de 12h30 à 14h !**

