- Demander des conseils au service externe pour la prévention et la protection au travail
- Élaborer une politique de bien-être psychosocial
- Prêter plus d'attention aux risques psychosociaux au sein du comité.

## Que pouvez-vous faire vous-même ?

Au cours des deux dernières années, presque 38 % des personnes interrogées ont entrepris des démarches pour se sentir mieux mentalement.

### Quelques conseils et astuces :

- Ne vous stressez pas et restez calme en cas de problèmes.
- Faites du sport ou bougez régulièrement.
- Entretenez vos contacts sociaux.
- Cuisiner peut vous calmer.
- Rompez les routines.
- Calmez-vous grâce au yoga, aux exercices de méditation, de relaxation, de respiration, etc.
- Dormez assez.
- Mangez et buvez sainement.
- Faites une promenade ou du vélo pendant votre pause de midi.
- Prenez régulièrement une pause.
- Délimitez vos heures.
- Consacrez du temps à vos loisirs, mais surtout à vous-même.
- Travaillez dans un environnement calme où il y a suffisamment de lumière du jour et d'air frais.
- Méfiez-vous du multitâche.
- Éliminez des éléments perturbateurs.
- Fixez des priorités.
- Passez du temps avec votre famille et votre (vos) animal(aux) domestique(s).
- Offrez-vous le luxe d'une séance de soins de beauté et de massage.
- Travaillez à temps partiel si vous sentez que cela devient trop lourd.
- Signalez à temps des signes de stress psychosocial.
- Consultez votre médecin de famille qui peut éventuellement vous orienter vers un psychologue.

# MENTAL HEALTH

## Des questions ?

Vous trouverez plus de renseignements et les coordonnées de nos secrétariats locaux sur **www.cgslb.be.**

E.R.: Mikail Avci, Koning Albertlaan 95, 9000 Gent. 04/2023

CGSLB SYNDICAT LIBERAL

# Comment se protéger des risques **psychosociaux en tant que télétravailleur ?**

Votre liberté, votre voix

CGSLB SYNDICAT LIBERAL

Les risques psychosociaux sont de plus en plus fréquents sur le lieu de travail, mais aussi chez les télétravailleurs. Ces dernières années, on prête beaucoup d'attention au bien-être mental des télétravailleurs. Dans les secteurs où les travailleurs peuvent travailler à domicile, ces problèmes de santé mentale se manifestent fréquemment.

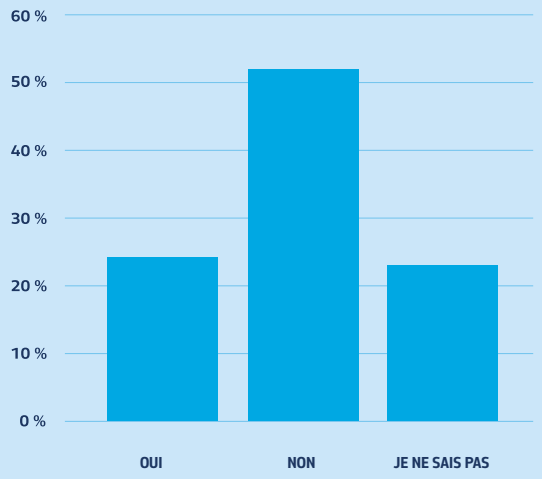
Les conséquences les plus connues de la charge psychosociale sont **le stress, l'épuisement professionnel et la dépression.** Celles-ci peuvent constituer un coût important pour les travailleurs, les employeurs et la société en raison de l'augmentation constante des taux d'absentéisme.

Il ressort d'une étude récente (début 2023) de la CGSLB qu'une partie considérable des télétravailleurs a connu des problèmes de santé mentale au cours des deux dernières années. **L'enquête a été menée auprès de 4155 délégués** (employés et cadres) de divers secteurs.

### Les résultats de l'enquête démontrent que :

- 43 % des personnes interrogées font plus d'heures par jour que sur le lieu de travail.
- 37 % signalent qu'ils ont du mal à supporter l'isolement social.
- 31 % sont devenus étrangers à leurs collègues.
- Le télétravail a réduit le bien-être mental de 14 % des personnes interrogées.
- 10 % se plaignent d'un niveau de stress plus élevé.
- Presque 4 % se sentent déprimés en permanence.
- 7 % ont souffert d'un burn-out ou d'un bore-out.
- Plus de 20 % des télétravailleurs interrogés ont adopté un style de vie moins sain.
- 40 % déclarent avoir moins bougé en raison du télétravail.

### Mon employeur a pris des mesures pour améliorer mon bien-être mental




## Que peut faire votre employeur ?

L'employeur est **obligé** de prendre toutes les mesures nécessaires pour prévenir des risques psychosociaux au travail ou pour prévenir ou limiter les dommages potentiels résultant de ces risques. Une analyse des risques psychosociaux permet de mettre en évidence une série de facteurs de risque et de proposer une série d'actions préventives afin que ces facteurs puissent se manifester plus difficilement. (Art. I.3-2 du Code sur le bien-être au travail).

**Les résultats de l'enquête démontrent que beaucoup d'employeurs n'ont pas pris de mesures pour améliorer le bien-être mental des travailleurs.** Seuls 24 % des personnes interrogées signalent que leur employeur a pris des mesures, tandis que 23 % ne savent même pas si des mesures ont été prises.

### Votre employeur peut entre autres prendre les mesures suivantes :

- Lancer un programme de bien-être et de vitalité
- Faire appel à une organisation externe qui offre une assistance psychosociale gratuite aux travailleurs
- Coaching par le chef et/ou un expert
- Moments de contact (liés au travail ou non) pour les travailleurs qui télétravaillent 5 jours par semaine afin de lutter contre l'aliénation
- Liste de contrôle périodique pour les travailleurs afin d'assurer un meilleur suivi de leur bien-être mental
- Organiser des formations et des ateliers pour renforcer la résistance des travailleurs aux risques psychosociaux, par exemple : gestion du stress, prévention de l'épuisement professionnel, alimentation et nourriture saines, techniques respiratoires, rupture de la routine, rythme de sommeil, exercices de pleine conscience,...
- Organiser des webinaires encourageant les travailleurs à travailler plus sainement
- Établir un centre d'écoute
- Organiser des activités amusantes, par exemple : journée de sport, yoga, petit-déjeuner, déjeuner, journée ou semaine du compliment, etc.
- Veiller à ce que le droit à la déconnexion soit respecté
- Veiller à ce que la charge de travail des télétravailleurs n'augmente pas
- Veiller à ce qu'il y ait un bon équilibre entre le télétravail et le travail au bureau
- Mener des campagnes de sensibilisation
- Encourager les travailleurs à prendre suffisamment de pauses
- Établir un groupe de travail en vue d'améliorer le bien-être mental des travailleurs
- Encourager les travailleurs à contacter la personne de confiance et/ou le conseiller en prévention aspects psychosociaux
- Prévoir des formations pour la ligne hiérarchique
- Encourager les responsables hiérarchiques à donner plus de feed-back positif
- Pour les nouveaux membres du personnel : optimiser le soutien lors de l'accueil, désigner un parrain ou une marraine
- Permettre la flexibilité dans la prise d'heures de télétravail