

SANTE ou STRESS au travail !

Les bouleversements d'organisation, de méthodes de travail, les défis (!) et objectifs que connaît TIGF depuis quelques années ne sont pas sans incidence sur notre état de santé. Quand le déséquilibre, l'isolement ou les réactions disproportionnées s'installent, avec la perte de sommeil et de concentration, le sentiment de débordement et la démotivation, il est possible de souffrir plus du stress que de nécessaire.

Un collègue en difficulté, vous pouvez déjà agir !

- **Etre attentif et présent**

Et oui, en tant que collègue, vous faites partie des acteurs pour remédier à ces difficultés. Le premier pas est d'être présent et attentif et de montrer à votre collègue qu'il n'est pas seul face à ses difficultés. Cela ne vous est pas inconnu et vous le pratiquez sûrement tous les jours. C'est l'entraide et la solidarité qui fait qu'il peut faire bon de travailler ensemble. Une seule personne qui a des

difficultés peut avoir des répercussions sur un service entier et sur l'entreprise. C'est donc vraiment du bon sens de s'en occuper personnellement d'abord, puis collectivement si besoin. En effet, l'état de santé d'un salarié peut être dû à des circonstances personnelles, mais aussi à l'environnement du travail (difficultés de relations ou d'organisation du service).

- **Vous informer auprès des représentants du personnel et encourager votre collègue à prendre contact avec eux :**

Les représentants sont à votre écoute en toute confidentialité, ils vous informeront, vous conseilleront sur vos moyens d'action et si vous le souhaitez, ils pourront vous assister dans vos démarches.

A TIGF, il existe aussi un **comité de prévention des risques psychosociaux**. Vous pouvez également prendre contact avec un de ses membres, en particulier le secrétaire du CHSCT et du CE, ainsi que les deux DP représentants.

Pour le SICTAME UNSA,
Frédérique Braguier (05 59 02 16 24) : DP et membre du comité de prévention des risques psychosociaux
Jean-Luc Tanguy (05 59 13 27 50) : DP et élu au CHSCT
Emeline Quarin (05 59 02 16 04) : élue CHSCT
Philippe Courbin (05 59 13 27 59) : DP
Hélène Gomes (05 59 02 15 09) : RS pour les DP

- **Vous informer auprès du médecin du travail et encourager votre collègue à prendre contact avec lui :**

Dr Marie Lalisse (05 59 92 20 24) au **Service de Santé au Travail de Lacq** vous reçoit sur place ou vous parle au téléphone en toute confidentialité.

Le médecin du travail peut établir le lien entre l'état de santé et les conditions de travail en toute confidentialité et vous conseille pour vos démarches et peut intervenir avec votre accord pour une médiation avec l'employeur.

Le dialogue avec la hiérarchie est incontournable !

La hiérarchie, comme les collègues, joue aussi un rôle important par sa présence/disponibilité et son attention à son équipe dans le maintien de relations de travail correctes, base de bonnes conditions de travail. C'est d'ailleurs souvent la hiérarchie qui identifie les difficultés rencontrées.

Si ce dialogue n'est pas possible aujourd'hui, parlez-en à vos représentants du personnel.

TIGF a mis en place des formations sur les risques psychosociaux pour sensibiliser toutes les hiérarchies à ces risques, l'aider à les dépister et à amorcer des actions correctives avec le salarié et, si besoin avec les RH.