



L'influence de notre état d'esprit sur la santé et la sécurité au travail

L'analyse des causes des accidents et des passés proches effectuée par l'entreprise au cours des dernières années a révélé l'impact du facteur humain.

Le Groupe Sabec précise que de nombreuses études en psychologie du travail et en gestion des risques provenant notamment de l'Institut National de recherche et de sécurité (INRS) et de l'Organisation internationale du travail (OIT) ont démontré que l'état d'esprit des travailleurs influence directement la santé et la sécurité au travail.

Il a été démontré qu'un état d'esprit positif améliore la concentration et la vigilance, ce qui réduit les risques d'erreurs pouvant entraîner des accidents ainsi qu'une meilleure réaction en vue d'un potentiel accident (réflexes accrus). Les travailleurs avec un état d'esprit serein prennent généralement de meilleures décisions, notamment lorsqu'ils doivent gérer des situations urgentes ou complexes.

En revanche, un stress élevé, une fatigue mentale ou une surcharge de travail peuvent diminuer la capacité des travailleurs à rester attentifs aux procédures de sécurité. L'anxiété ou une mauvaise humeur peuvent les pousser à agir de manière impulsive. Un mauvais état d'esprit diminue la capacité à bien réagir en situation d'urgence.



Les membres du CSS du Groupe Sabec.

© Photo : Le Groupe Sabec



De plus, l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) souligne que le bien-être au travail est un objectif important pour la prévention des risques professionnels.

Dans une perspective d'amélioration continue, le comité de santé et sécurité (CSS) s'est engagé à sensibiliser les travailleurs à ce phénomène et à l'importance de se positionner sur l'échelle de couleurs présentée avant d'effectuer une tâche.

« Les travailleurs ont tous reçu la formation conçue par notre CSS concernant l'état d'esprit afin d'être en mesure de bien identifier leur état d'esprit et en comprendre l'impact. Nous avons adapté le code de couleurs de Dean Cooper* à notre entreprise afin que les employés puissent visualiser leurs objectifs et faciliter les communications en ce sens. »

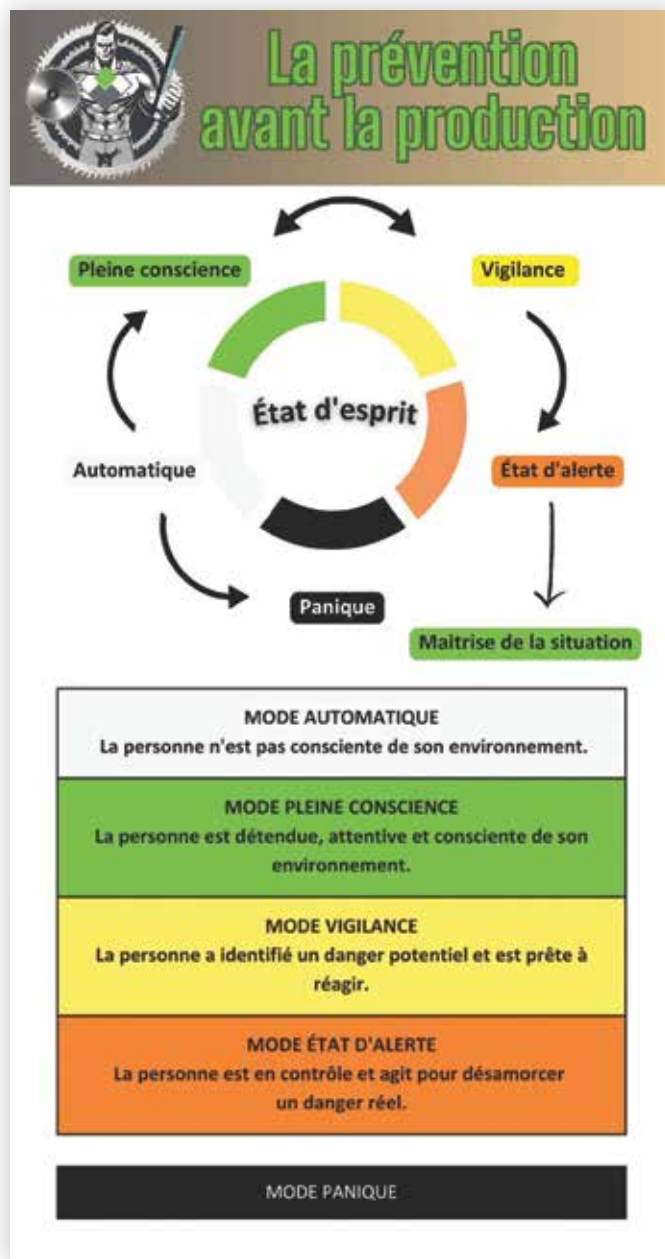
Cette démarche de prise de conscience sur son état d'esprit avant d'effectuer une tâche a été accueillie favorablement par les travailleurs.

Des affiches et la diffusion de deux vidéos produites à l'interne sont utilisées en guise de rappels.

Au dire de Sabrina Bergeron, vice-présidente et directrice des ressources humaines, « depuis l'implantation, nous (le CSS) avons observé une grande amélioration sur l'état d'esprit au travail (vigilance) et les accidents de travail liés à l'état d'esprit, même que les accidents de travail tout court ont grandement diminué.

De plus, je remarque qu'il est plus facile pour les travailleurs de nommer leur état d'esprit, à la fois grâce au code de couleurs, mais aussi parce que la formation inclut un volet sur la normalisation des risques qui explique bien comment fonctionne notre cerveau et comment nous avons tous une tendance naturelle à oublier que nous devons rester vigilants. Ainsi, il devient acceptable, voire normal pour les travailleurs de communiquer leur état d'esprit au moment de certains événements. » ●

* Code de couleurs de Dean Cooper : il s'agit du code de couleurs d'état de vigilance développé par le colonel John Dean Cooper pour rendre compte du niveau de vigilance d'une personne pour tenter de réduire ou d'éliminer le risque d'une agression.



© Image : Le Groupe Sabec

En lien avec le sujet multiprevention.org

Fiches techniques | Sous Publications et outils

- [Charge de travail.](#)
- [Soutien des collègues et du gestionnaire.](#)