



ESSONNE
CASTE
la santé au travail

version salarié(e)



> USURE professionnelle

Repérer les signes
Connaître les dispositifs possibles

En parler, c'est prévenir

www.santetravailessonne.fr



C'est quoi l'usure professionnelle ?

Des manifestations physiques

- ✓ Douleurs
- ✓ Lombalgies
- ✓ Troubles musculo-squelettiques
- ✓ Migraines
- ✓ Maladies professionnelles
- ✓ ...



Des manifestations cognitives

- ✓ Charge mentale
- ✓ Stress
- ✓ Pertes de mémoire
- ✓ Difficultés de concentration
- ✓ Difficultés à résoudre des problèmes
- ✓ ...



Des manifestations psychiques

- ✓ Démotivation
- ✓ Désengagement
- ✓ Souffrance mentale
- ✓ Epuisement professionnel
- ✓ Burn out
- ✓ ...



Les causes



Exigences émotionnelles

Confrontation à la souffrance, devoir cacher ses émotions, tensions avec le public ...



Faible autonomie

Rythme de travail imposé, faible latitude dans la prise de décisions, absence de moyens ...



Intensité du travail

Surcharge, objectifs irréalistes, instructions contradictoires...



Sens du travail

Conflit de valeurs, sentiment d'inutilité, manque de reconnaissance ...



Relations au travail

Mauvaise ambiance d'équipe, tensions avec hiérarchie, communication défailante...



Insécurité socio-économique

Craintes pour l'avenir du métier et / ou de la structure, précarité ...



Contraintes physiques

Manutention de charges lourdes, travail répétitif, conditions pénibles...



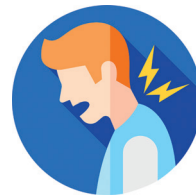
Variables individuelles

Age, genre, état de santé...

Les conséquences



Arrêts de travail à répétition



TMS, accidents de travail et maladies professionnelles



Epuisement professionnel



Impact sur la vie personnelle
Perte de savoir-faire



Inaptitudes



Désinsertion professionnelle

La visite de mi carrière

Organisée autour de votre 45^e anniversaire *, cette visite vous permet d'échanger avec un professionnel de la santé au travail sur la poursuite de votre parcours professionnel en tenant compte de votre état de santé.

** Ou à un autre moment si un accord de branche existe.*

La visite de mi-carrière en pratique

Elle a pour objectifs :

- ✓ de vérifier si votre état de santé correspond toujours au poste que vous occupez.
- ✓ d'évaluer les risques de désinsertion professionnelle en fonction de votre parcours professionnel, de votre âge et de votre état de santé.
- ✓ de vous sensibiliser aux enjeux du vieillissement au travail et sur la prévention des risques professionnels.



Le médecin du travail peut proposer, par écrit et après échange avec vous et votre employeur, des mesures individuelles d'aménagement, d'adaptation ou de transformation de votre poste de travail.

Il peut aussi vous orienter vers notre cellule PDP, notre pôle social ou un partenaire du maintien en emploi.

En savoir +



Cette visite est réalisée par un médecin du travail ou par un infirmier en santé au travail.



La visite de mi-carrière peut être anticipée et organisée conjointement avec une autre visite deux ans avant l'échéance prévue.

C'est quoi le maintien en emploi ?

Le maintien en emploi, c'est la recherche de toutes les solutions qui peuvent vous être proposées quand vous avez des difficultés pour travailler avec votre état de santé.

Cela peut vous permettre :

- ✓ de conserver votre emploi dans des conditions compatibles avec votre état de santé,
- ✓ de poursuivre votre carrière professionnelle en écartant le risque de désinsertion professionnelle

Ces solutions peuvent être :

- ✓ des aménagements, adaptations ou transformations de votre poste de travail,
- ✓ des aides individuelles : matérielles, techniques et/ou organisationnelles, des aides humaines ou des formations pour le maintien au poste,
- ✓ un reclassement (ou une évolution) professionnel chez votre employeur actuel,
- ✓ un accompagnement personnalisé pour mener une réflexion au changement d'orientation professionnelle vers une reconversion en dehors de votre entreprise actuelle.



La cellule PDP* peut vous aider

Tout salarié peut être confronté à une situation à risque d'inaptitude médicale **et** avoir des difficultés pour construire un projet professionnel quel qu'il soit.

C'est ce qu'on appelle le risque de désinsertion professionnelle.

Notre équipe vous propose un accompagnement personnalisé pour :

- ➔ anticiper le risque d'inaptitude,
- ➔ vous permettre de conserver un projet professionnel et un emploi compatible avec votre état de santé,
- ➔ diminuer vos incertitudes, vos doutes et vos peurs en l'avenir,
- ➔ conseiller votre employeur dans ses obligations de maintien dans l'emploi.

En savoir +



*prévention de la désinsertion professionnelle

La RQTH

Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé



Vous êtes concerné :

- ✓ si vous avez une diminution de capacité, conséquence d'une maladie invalidante, d'un handicap moteur, sensoriel, mental, psychique ou de troubles dys, que cela soit visible ou invisible,
- ✓ et que cela a un impact sur votre capacité à travailler.

➔ Vous pouvez le faire valoir auprès de la MDPH.

Pourquoi faire reconnaître la situation de handicap ?

Pour bénéficier des droits, aides et services liés au statut de « travailleur handicapé » :

- ✓ **accompagnement et conseils** par des spécialistes du handicap (Cap Emploi, etc.)
- ✓ accès à des prestations **d'orientation professionnelle, à des formations et à des contrats « aidés »**,
- ✓ **services et aides financières** de l'Agefiph (ou du FIPHP, pour les agents publics) destinés à couvrir les frais liés à la compensation de la situation de handicap au travail,
- ✓ **aménagements de poste** destinés à compenser la situation de handicap. Il peut s'agir, selon les cas, d'un matériel spécifique ou d'aménagements en termes d'organisation du travail (horaires, télétravail...).



En savoir +



Adressez-vous à la MDPH
de votre département de résidence
(Maison départementale
des personnes handicapées)