

Table des matières détaillée du livre

QUALITÉ DE VIE ET SANTÉ AU TRAVAIL

*Guide pour le management et la négociation des conditions de travail
dans la société de l'information*

Yves LASFARGUE Pierre MATHEVON

OCTARES Editions – Toulouse – 2008 ISBN : 978-2-915346-57-2 302 pages Prix de vente : 30 euros

Présentation du livre, des auteurs et de la table des matières complète sur : <http://conditionsdetravail.free.fr>

Vente : librairies ou <http://www.octares.com>

INTRODUCTION :

Performance, pénibilité plaisir : l'avenir est-il au management des conditions de travail ?

Performance et productivité : +51% en 20 ans
Une démarche d'analyse s'appuyant sur deux points de vue complémentaires
Nécessité de recenser l'ensemble des changements de la société de l'information
Nécessité de créer de nouveaux indicateurs pour mesurer le vécu du travail
Nécessité de mesurer la « charge de travail ressentie » ou ergostressie
Nécessité d'évaluer le temps professionnel « complet »
Nécessité d'évaluer la répartition des temps pour maîtriser l'interpénétration vie professionnelle/vie privée
Nécessité d'évaluer les conséquences des changements sur la santé
Pour passer à l'action, nécessité de passer de l'autoévaluation individuelle à une évaluation collective

CHAPITRE 1 :

Repérez les changements qui font évoluer votre travail dans la société de l'information

Test n°1 : repérer les changements importants
Les innovations externes changent-elles votre travail ?
Quelles sont les marges de liberté de l'entreprise ?
Les innovations internes changent-elles votre travail ?
*Est-ce la flexibilité commerciale qui change votre travail ?
... ou plutôt les innovations technologiques ?*
Innovations organisationnelles : les moins visibles, mais souvent les plus importantes
Innovations sociales : objectifs de l'entreprise ou conséquences des autres innovations ?
Variété des innovations : effet de cumul, de croisement et de rythme
C'est le moment de faire le test n°1 !

CHAPITRE 2 :

Vivre les changements : quelles conséquences pour les hommes et les femmes ?

(Point de vue du médecin du travail)

Les trois questions à se poser
En quoi suis-je concerné ?
Que puis-je faire
Que dois-je faire ?
Les cinq réactions à connaître

Le déni
La peur
La révolte
Le désespoir
L'acceptation
Trois repères et une réflexion
Premier repère, le temps
Deuxième repère, la croyance
Troisième repère, le travail
Une réflexion issue de la philosophie de l'action

CHAPITRE 3 :

Analysez vos réactions personnelles face aux évolutions du travail

Test n°2 : comment réagissez-vous aux évolutions du travail ?

Les 12 évolutions qui changent le travail

Comment réagissez-vous à l'abstraction numérique ?

Comment réagissez-vous à l'interactivité subie ?

Comment réagissez-vous à l'abondance de données ?

Etes-vous un « cadrus interruptus » ?

Comment réagissez-vous à la chronophagie

Comment réagissez-vous à la panne et la vulnérabilité ?

Comment réagissez-vous à la logique contractuelle ?

Comment réagissez-vous à la « qualité tendue » ?

Comment réagissez-vous au travail à distance en réseau ?

Comment réagissez-vous au nomadisme et à l'interpénétration vie professionnelle/vie privée ?

Comment réagissez-vous à la transparence et à l'instantanéité ?

Comment réagissez-vous à la contradiction autonomie / multiplication des contrôles ?

Comment réagissez-vous à l'encadrement par une cyber hiérarchie ?

La conséquence la plus importante de la société de l'information : le passage de l'oral à l'écrit

C'est le moment de faire le test n°2 !

CHAPITRE 4 :

Evolutions des conditions de travail : dégradation ou amélioration ?

(Point de vue du médecin du travail)

Les limites de l'interrogation individuelle

Les limites des enquêtes sur les conditions de travail

Principaux résultats des travaux de recherche

Obligation de respecter des délais

Obligation de suivre un rythme imposé

Obligation de respecter des normes et/ou des procédures

Crainte de sanctions

Intensification du travail

Manque ou excès d'autonomie

Marges manœuvre ou manœuvre des marges

Passer par la case travail

L'expérience du travail : une aventure indispensable pour juger de la pénibilité et du plaisir

Ce qui nous pousse à travailler, c'est le désir de travail

La confusion entre travail et emploi pollue le débat social

Les conditions de travail ne se résument pas à ce que les négociations sociales prennent aujourd'hui en compte

CHAPITRE 5 :

Mesurez le niveau de votre ergostressie pour être lucide surcharge de travail

Tests n°3, 4, 5 : nécessité de mesurer les différentes charges de travail

Qu'est - ce que la charge de travail ?

Outils de mesure de la charge prescrite

Outils de mesure de la charge de travail réelle

Le niveau d'ergostressie : une mesure de la charge ressentie

Utilisation du système expert LUCIDITY 1, 2, 3 © sur Internet

Quels sont les principaux facteurs sources de votre ergostressie ?

Sources de votre fatigue physique ?

Sources de votre fatigue mentale ?

Sources de votre stress ?

Sources de votre plaisir et de votre bien-être ?

C'est le moment de réaliser le test n°5 pour évaluer votre charge de travail et votre niveau d'ergostressie !

Intérêts de la subjectivité et de l'autoanalyse

Limites de la subjectivité et de l'autoanalyse

CHAPITRE 6 :

Mesurez votre temps de travail complet pour être lucide sur l'équilibre de vos activités

Tests n°6, 7, 8 et 9 : mesurez vos différents temps d'activité !

La mesure du temps de travail a toujours été très conflictuelle

Paradoxe : aujourd'hui la mesure du temps est encore plus difficile malgré des outils de plus en plus perfectionnés

Pourquoi vouloir à tout prix mesurer le temps de travail ?

Pourquoi être lucide sur son temps de travail ?

Contrôle du respect du temps contractuellement rémunéré

Contrôle du respect des normes sanitaires

Contrôle du respect de la réglementation légale et conventionnelle

Contrôle du respect d'un équilibre de vie satisfaisant

Maîtrisez l'interpénétration vie professionnelle/vie privée

Connaître avec précision le temps contractuel annuel (test n°6)

Connaître avec précision le « temps direct de travail » (test n°7)

Connaître avec précision le « temps de travail complet » (test n°8)

Quel est le « bon » équilibre des temps d'activités ?

C'est le moment de réaliser les tests n°6, 7, 8 et 9

et de calculer la répartition de vos temps d'activités !

CHAPITRE 7 :

Effets des évolutions du travail sur la santé

(Point de vue du médecin du travail)

Comment ne pas être dubitatif ?

Les définitions incontournables

La pathologie professionnelle traditionnelle

Les nouvelles maladies liées au travail

Les pathologies de surcharge

Troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les maladies cardio-vasculaires

Le burn-out et le workaholism

Les pathologies de la peur et de la honte ou pathologies de la perte de confiance
Impact de l'effritement des collectifs
Impact du culte de la performance
Impact de la généralisation du contrôle par les TIC
Impact du cumul de changements
Impact de l'injonction d'autonomie
Impact de l'insécurité socio-économique
Impact de l'empêchement de travailler
Les pathologies liées aux tensions et à la violence
Les pathologies de l'humeur
Etes-vous dubitatif ou, au contraire, un peu plus perplexe ?

CHAPITRE 8 :

Comment agir pour améliorer vos conditions de travail : de la lucidité individuelle à l'action collective

Test n°10 : dressez le « Tableau de bord de vos conditions de travail et de vie »
Partagez cette analyse : démarche collective pour l'amélioration des conditions de travail et de vie
Etape 1 : détermination de la population concernée
Etape 2 : choix et adaptation des tests
Etape 3 : réunion d'explication du mode d'emploi des tests
Etape 4 : autoévaluation et lucidité individuelle
Etape 5 : de la lucidité individuelle à la lucidité collective.
Etape 6 : de la lucidité collective à l'action collective
Un exemple de méthodologie d'action collective

CHAPITRE 9 :

Performances, productivité et pénibilité : comment assurer l'équilibre ?

(Point de vue du médecin du travail)

Mon travail et nous
Une démarche qui fait valoir le vécu du travail et réhabilite l'émotion
Un contexte à multiples entrées qui peuvent toutes être prétextes à initier l'amélioration des conditions de travail
Des acteurs dont les rôles se complètent mais dont les responsabilités ne sont pas de même nature
Des affirmations qui dérangent... pour en finir avec des pratiques qui arrangent !
Aux dirigeants
Aux encadrants
Aux gestionnaires RH
Aux préventeurs
Aux professionnels de santé au travail
Synthèse et perspectives

CONCLUSION : L'avenir est au management des conditions de travail mais aussi à la négociation

ANNEXE : Kit de mesure de la pénibilité et du bien-être

TABLE DES MATIERES et INDEX

Présentation du livre, des auteurs et de la table des matières : <http://conditionsdetravail.free.fr>