

## Prévention des Risques Psycho-Sociaux

### Bilan Santé Stress®



## Contexte

### GENERAL

- Le stress se définit comme étant « un déséquilibre entre la perception qu'un individu a des contraintes de son environnement et la perception des ressources dont il dispose pour y faire face ». C'est un phénomène biologique, psychologique et social.
- Le stress est une adaptation normale de l'organisme aux contraintes qu'il subit et qui lui permet de faire face et de gérer la situation.
- C'est le déséquilibre entre l'intensité-fréquence du stress et nos capacités de résistance (sommeil, endurance cardiaque, alimentation, psychologie et comportements adaptatifs) qui impacte notre santé physique et mentale.

### ENTREPRISE

- Les risques psycho-sociaux comprennent le stress chronique, les violences et le harcèlement (interne ou externe à l'entreprise) et le burn-out.
- Des facteurs psycho-sociaux et organisationnels peuvent générer des situations de tension et d'épuisement au travail : intensification du travail, relations interpersonnelles conflictuelles, manque d'autonomie, manque de soutien.
- 24 % des salariés se déclarent en hyper-stress : c'est le niveau de stress qui est nocif pour la santé.
- L'employeur doit évaluer les risques pour ses salariés, y compris le risque psycho-social et le formaliser dans son document unique.
- Un accord national interprofessionnel (ANI) a été signé le 2 juillet 2008 et propose des indicateurs ainsi qu'un cadre pour engager une démarche de prévention du stress au travail.

Sources : Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail  
Stimulus, Observatoire de la santé psychologique au travail, 2018



# OFFRE SANTÉ & PERFORMANCE

## Prévention des Risques Psycho-Sociaux

Bilan Santé Stress®



## L'offre M comme Mutuelle

### CONTENU

Mise à disposition de la solution Bilan Santé Stress® de la Valériane.

Chaque salarié peut, de façon illimitée pendant 1 an :

- Renseigner un questionnaire d'évaluation des facteurs de stress et de résistance
- Disposer d'un rapport d'analyse individuel
- Bénéficier d'un service téléphonique de conseils auprès d'un expert prévention santé
- Disposer de modules et de fiches pédagogiques sur les mécanismes du sommeil, les mécanismes physiologiques du stress, la psychologie, l'adaptation de nos comportements face au stress, la relaxation et l'équilibre alimentaire.

### BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- Evaluer le risque psycho-social au sein de ses différents services
- Engager durablement une démarche de prévention des risques psycho-sociaux, collective et participative
- Disposer d'un observatoire complet et précis des risques psycho-sociaux
- Réduire l'absentéisme à moyen et long-terme
- Agir positivement sur le climat social

### MODALITÉS PRATIQUES (à confirmer avant la mise en œuvre)

- Commander les cartes d'activation du service Bilan Santé Stress pour chaque salarié
- Communiquer en amont auprès des salariés sur la démarche et leur remettre leur carte
- Mettre à disposition des salariés un ordinateur et une connexion internet
- Durée : 30 minutes sont nécessaires pour renseigner le questionnaire

## Contact

Le service prévention

03.20.14.41.68

prevention@mcommemutuelle.com

Votre conseiller commercial



mcommemutuelle.com