

# EN SAVOIR PLUS ...



En partenariat avec la  
Médiathèque Maurice PIC



[www.up-sael-montelimar.fr](http://www.up-sael-montelimar.fr)



**Samedi 12 janvier**

**10 h 00**

**Salle la Manut'  
Médiathèque  
intercommunale**

**Accès libre : réservation  
recommandée**

-----  
**Ateliers à 14h30 à l'Université  
Populaire (Tarif : 7,50€)**

## TABLE RONDE : GESTION DU STRESS AU TRAVAIL <sup>409</sup>

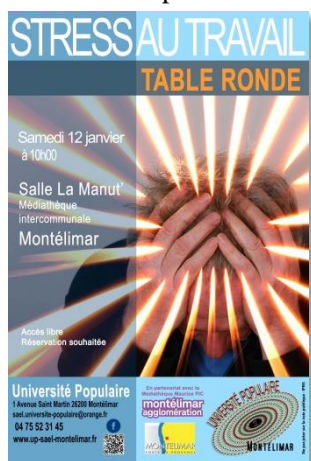
La souffrance au travail : « Un mal dont tout le monde parle mais contre lequel on ne fait rien ». Ou si peu !

Marie PEZE, Docteur en psychologie, experte auprès des tribunaux, écrit :

*« Pis : on organise la mise en invisibilité de la souffrance au travail... La souffrance au travail serait subjective, seuls les salariés les plus fragiles craqueraient. Je maintiens à l'inverse que ceux qui disjonctent sont des « sentinelles ». Ils ne veulent pas brader la qualité du travail. »*

Alors que faire ? Nous vous proposons d'en débattre.

Maintenant que les inégalités s'imposent à nous dans une France divisée, déchirée, n'est-il pas temps d'écouter ce que vivent ces travailleurs en souffrance ? Et de construire enfin un monde où le travail conduira à l'épanouissement.



Les réponses données au quotidien par une psychologue, un ergonomiste et un délégué aux prud'hommes permettront d'y voir plus clair et d'avancer vers des solutions.

Cette table-ronde croisera les expériences de trois témoins qui œuvrent dans des domaines différents :

- Maxime CHABOUD, ergonomiste
- Sandrine GALLINICA, psychologue
- Jean-Pierre SAUREL, conseiller aux salariés, délégué aux prud'hommes.

**Pour aller plus loin :**

Trois ateliers sont proposés le samedi 12 janvier de 14h 30 à 16h30 dans nos locaux (maison des services publics). Chacun pourra choisir le domaine qui le préoccupe ou qui présente le plus d'intérêts.

Inscription à l'avance recommandée, ou le samedi matin 12 janvier dans la salle de la Manut' (Tarif : 7€50)



**Atelier « Ergonomie » animé par Maxime CHABOUD, ergonome (n°410)**

Dès le début de la vie active on peut ressentir des douleurs physiques qui sont dues à des positions maintenues ou des gestuelles répétées avec efforts. Cet atelier permettra d'obtenir les conseils d'un ergonome dans 2 situations quotidiennes : la manutention de charges et le travail prolongé sur écran.

Les risques identifiés seront présentés avec leurs méthodes de prévention. Puis les participants mettront en application les recommandations. Ainsi vous saurez comment préserver votre santé physique en adoptant de nouvelles gestuelles.

**Atelier « Psychologie » animé par Sandrine GALLINICA, psychothérapeute (n°411)**

- Répondre plus précisément aux questions du matin
- Aborder les signes pathologiques de la souffrance
- Quand et pourquoi consulter

Groupe ouvert à l'expression de chacun des participants et c'est par le jeu des questions/réponses que les échanges seront fructueux, pour apporter à chacun des idées ou solutions.

**Atelier « Mettre des mots sur les maux et combattre le harcèlement » animé par Jean-Pierre SAUREL, conseiller aux salariés, délégué aux prud'hommes (n°412)**

Sortir du déni :

- Du côté du harcelé, qu'il cesse de se croire responsable de sa situation.
- Du côté du harceleur, qui n'a pas forcément toujours conscience du mal qu'il fait.
- Si nécessaire, quels sont les moyens, juridiques, syndicaux et autres pour sortir de la situation