

Le Flexaminator n'a jamais eu un vrai travail. Ce superhéros à temps plein combat les TMS, chose qui l'occupe énormément. Car dans le monde du travail, il y a encore du fil à retordre à ce niveau-là.



DURÉE

20 minutes

A PRÉVOIR

- A découper: 'Astuces'.

PRÉPARATIFS

Imprimez les astuces et découpez-les.

9. ORGANISATION DU TRAVAIL

MISSION

La mission commence par un petit jeu actif, où les joueurs peuvent récolter des astuces à propos de l'organisation du travail.

Attribuez un numéro à chaque joueur de chaque équipe. Au sein de chaque équipe, il y a donc un joueur avec le numéro 1, 2, 3 et/ou 4. Placez les astuces au centre de la pièce. Chaque équipe se met dans un coin de la pièce, à distance identique des astuces.



Appelez les numéros de façon arbitraire. Lorsqu'un joueur entend son numéro, il essaie au plus vite de prendre une astuce au point central pour l'apporter à son équipe. Si un joueur a pris une astuce sur la table, les joueurs d'une autre équipe avec le même numéro essaient de l'en empêcher en le touchant. Une fois touché, le joueur doit reposer l'astuce. Appelez de nouveaux joueurs et continuez à jouer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'astuces.



Jouez ce jeu dans la cour. Vous pouvez également éparpiller les astuces dans la pièce ou la cour pour que les joueurs les cherchent.

Demandez ensuite aux joueurs de faire une proposition, facilement réalisable, pour améliorer l'organisation au sein de leur école. Les équipes ont 5 à 10 minutes pour élaborer leur proposition.

Pour terminer, chaque équipe présente brièvement (1 à 2 minutes) sa proposition. Après que chaque équipe ait présenté sa proposition, un vote est organisé. Les joueurs ne peuvent pas voter pour leur propre équipe. Les joueurs de la même équipe ne doivent pas forcément voter pour la même équipe.

Parcourez les propositions en demandant aux joueurs de lever la main pour exprimer leur vote.



Vous pouvez également leur demander de fermer les yeux pour éviter qu'ils se laissent influencer pendant le vote.



Le Fonds social européen investit dans votre avenir



• Exemples supplémentaires à titre informatif

Si les joueurs ont des difficultés à concevoir des propositions réalistes et réalisables, vous pouvez leur donner les exemples ci-dessous comme source d'inspiration.

- Rotation des tâches: ne pas découper constamment des légumes pendant le cours de cuisine, mais varier en remuant les préparations, par exemple, en faisant cuire la viande. Cela permet d'utiliser différents groupes musculaires.
- Varier les tâches lourdes et légères: un 'cours sédentaire' comme les maths ou le néerlandais suivi d'un 'cours actif' comme l'éducation physique ou la pratique.
- planification des tâches: planifier les devoirs bien à l'avance ou alterner les devoirs de lecture et ceux d'écriture ou de dactylo.
- Varier la posture: utiliser un tabouret pour y poser successivement le pied gauche et le pied droit.
- Micro-pauses: lors d'une période de 100 minutes, toutes les demi-heures, faire un court exercice physique.
- Faire du stretching: lors de la pause de midi, mettre à disposition un local d'entraînement.
- Formation: prêter de l'attention aux TMS pendant les cours pratiques (et les autres cours).



Ne donnez pas d'emblée ces exemples; uniquement lorsqu'une équipe peine à trouver une proposition.

DISCUSSION ULTÉRIEURE

Parcourez les astuces avec les joueurs et comment celles-ci peuvent combattre les TMS. Utilisez pour cela les informations à propos des astuces.

DISTRIBUTION DES POINTS

L'équipe avec le plus de votes gagne 5 points. La 2^{ème} équipe gagne 4 points, la 3^{ème} équipe 3 points, la 4^{ème} équipe 2 points et la dernière équipe 1 point.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

• Organisation du travail

L'organisation du travail doit être adaptée aux possibilités et limitations des employés. En organisant le travail, il faut tenter d'équilibrer tous les aspects du travail. Une mauvaise organisation du travail peut être nuisible et peut entre autres stimuler le développement des troubles musculosquelettiques.

• Aspects psychosociaux

Les risques psychosociaux liés au travail peuvent nuire à la santé des travailleurs et stimuler le développement des TMS.

Le stress, l'épuisement professionnel et le harcèlement au travail sont quelques exemples bien connus. Ces phénomènes sont souvent dus à l'organisation du travail et aux conditions de travail.

Le stress est dû à un déséquilibre entre les exigences imposées au travailleur, les possibilités dont il dispose (aides, autonomie, contrôle) et le soutien qui lui est apporté. Des études ont démontré que les situations stressantes au travail peuvent entraîner des TMS (ex.: mal de dos chronique).

Une bonne organisation du travail crée un équilibre entre ces 3 facteurs (exigences – possibilités – soutien), réduisant ainsi le stress. Si des exigences importantes sont imposées (ex.: effectuer simultanément plusieurs tâches), ceci peut être équilibré par les possibilités dont on dispose (informatique, formation, planifier soi-même son agenda, ...) et par un bon soutien de la part des collègues ou des supérieurs. Chaque ressenti d'un déséquilibre entre ces 3 facteurs peut créer une sensation de stress, avec d'éventuelles répercussions sur le bien-être physique et mental.

Pour plus d'infos:

- www.preventiondestms.be