



*Stress, fatigue, souffrance au travail...*

**Conditions de travail des artisans du bâtiment et de leur famille**

**ARTISANTÉBTP**

 **IRIS<sup>ST</sup>**  
Artisan de votre sécurité

**Mélanie BAUMEA**  
Responsable Technique



# Institut de Recherche et d'Innovation sur la Santé et la Sécurité au Travail



## Nos missions :

Sensibilisation, information, solutions et outils adaptés, ingénierie de formation, études et expertises, interface, partenariats...

[www.iris-st.org](http://www.iris-st.org)

### Quelques exemples de nos outils



# METHODE



2783 répondants de tous les métiers du BTP



Chefs d'entreprise  
artisanale du BTP  
de 0 à 20 salariés



France  
métropolitaine



Sept-Oct. 2015



Enquête en ligne  
via e-mailing



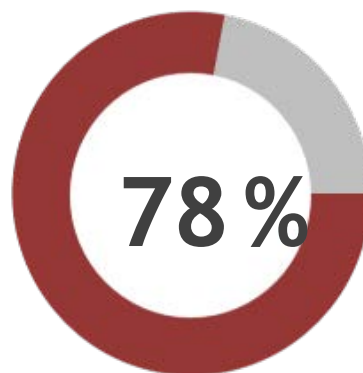
# Santé et stress au travail

ARTISANTÉBTP

 **IRIS**<sup>ST</sup>  
Artisan de votre sécurité

## SANTE

**Une bonne santé  
affichée mais un  
suivi médical très  
limité**



des artisans  
estiment être en  
bonne santé



**43 %**  
des artisans ont un  
suivi médical  
irrégulier voire  
inexistant

## SANTÉ



**79 %**

Douleurs  
musculaires ou  
articulaires



**43 %**

Fatigue importante  
et troubles du  
sommeil

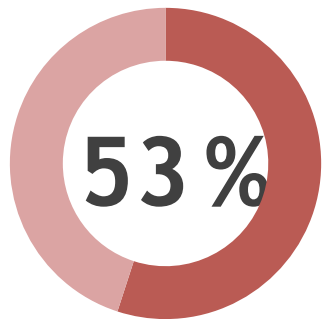


**24 %**

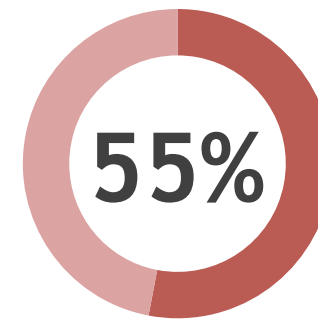
Troubles  
émotionnels  
(nervosité, irritabilité,  
angoisses..)

# STRESS AU TRAVAIL

Un stress bien présent...



des artisans se trouvent  
souvent voire très  
souvent stressés



pour les conjoints  
d'artisan







**Quels sont les  
facteurs de stress  
pour le chef  
d'entreprise?**

# FACTEURS DE STRESS

## Facteurs de stress des artisans du BTP



- ▶ Exigence mentale de l'activité
- ▶ Rythme de travail intense
- ▶ Poids de l'administratif
- ▶ Fortes variations d'activité
- ▶ Sentiment d'insécurité
- ▶ Sentiment d'isolement
- ▶ Pression des délais



**Quels sont les  
facteurs de stress  
pour le conjoint  
d'artisan ?**

# FACTEURS DE STRESS

## Facteurs de stress des conjoints d'artisan du BTP



- ▶ Poids de l'administratif
- ▶ Répercussion du stress du chef d'entreprise
- ▶ Sentiment d'insécurité
- ▶ Difficultés de trésorerie
- ▶ Déséquilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
- ▶ Poids responsabilités familiales et professionnelles

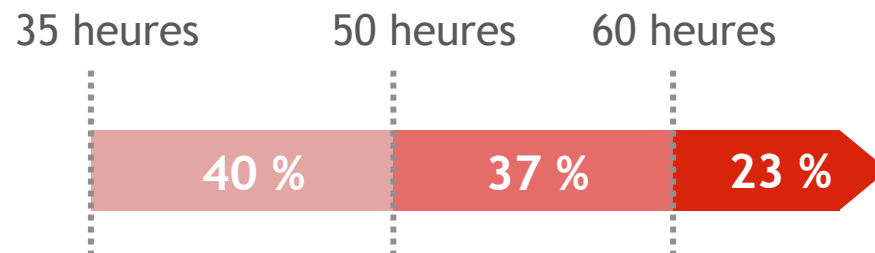
# FACTEURS DE STRESS

## Facteurs protecteurs du stress

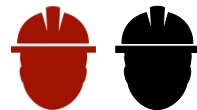


- ▶ Passion du métier
- ▶ Autonomie
- ▶ Sentiment de liberté
- ▶ Soutien
- ▶ Reconnaissance
- ▶ Qualité des relations sociales

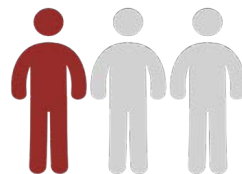
## RYTHME DE TRAVAIL



**Un rythme de travail intense et des périodes de repos réduites.**



**2 artisans sur 3**  
travaillent le weekend



**1 artisan sur 3**  
prend 2 semaines/an de congés au maximum

## PERCEPTION ACTIVITÉ



40

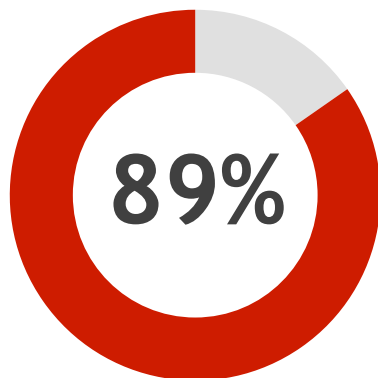
Des artisans ~~se~~ <sup>0%</sup> sont  
pessimistes pour leur  
avenir entrepreneurial



39

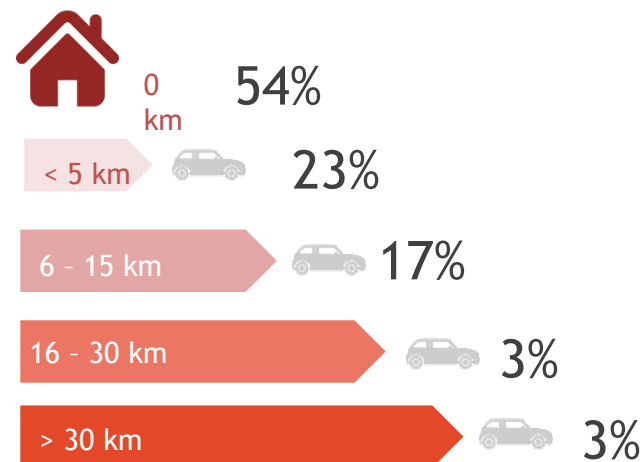
Des artisans ~~se~~ <sup>0%</sup> sentent  
isolés

# RAPPORT VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE



Des artisans trouvent  
que leur vie  
professionnelle  
empiète sur leur vie  
personnelle

## Distance domicile-entreprise

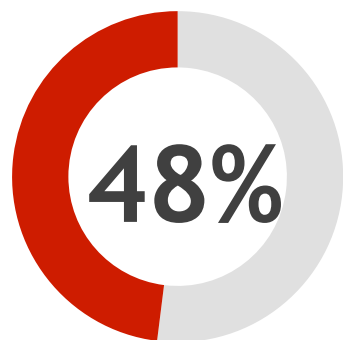


**98 %** des artisans gardent  
un lien avec leur  
entreprise pendant  
leurs jours de repos  
ou de congés





## La difficile équation entre vie professionnelle et vie personnelle



Des conjoints ont le sentiment de ne pas être suffisamment disponibles pour leur famille/entourage



**28%**

Seulement s'accordent des sorties avec leur conjoint

(3% très souvent ; 24% souvent)



**29%**

Seulement s'accordent des sorties/loisirs en famille

(2% très souvent ; 27% souvent)



**Comment se  
manifeste le stress ?  
Quels impacts sur la  
santé ?**

## CONSEQUENCES

- ▶ Conséquences physiques
- ▶ Conséquences mentales
- ▶ Conséquences comportementales

 **53 %**

des artisans  
considèrent être  
**fatigués**

 **45 %**

des artisans jugent  
la qualité de leur  
**sommeil** comme  
mauvaise

## CONSEQUENCES

### Dépression et burn out : quand le mal être au travail prend le dessus



des artisans  
déclarent avoir été  
ou peut être été  
victime d'un burn  
out



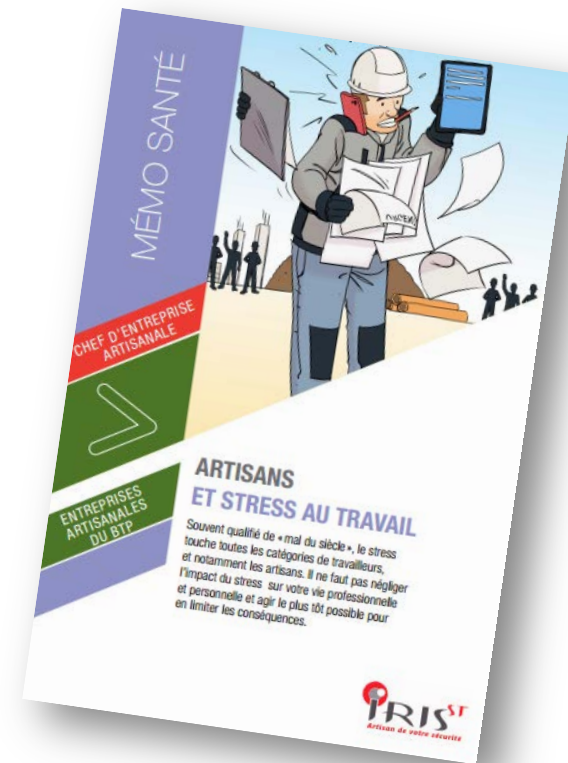
des artisans  
déclarent être sous  
traitement  
antidépresseur



## Comment réduire son stress ?

## Des solutions propres à chacun

- ✓ Adapter son activité à sa capacité de travail
- ✓ Anticiper et planifier au mieux son activité
- ✓ Ne pas hésiter à déléguer certaines tâches
- ✓ Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
- ✓ Désamorcer le plus vite possible les sources de conflit
- ✓ Rompre son isolement
- ✓ S'accorder des temps de récupération au cours de votre journée
- ✓ S'accorder du temps pour ses loisirs, sa famille, ses amis
- ✓ Avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, repas...)
- ✓ Se faire aider chaque fois que nécessaire...etc.



[www.iris-st.org](http://www.iris-st.org)



Merci pour votre attention

**ARTISANTÉBTP**

 **IRIS<sup>ST</sup>**  
*Artisan de votre sécurité*