



Individus et comportement: prévention avec la tête et les «tripes»

Journées de travail de la CFST 2018, Bienne
Jeannette Büchel, Suva, Lucerne

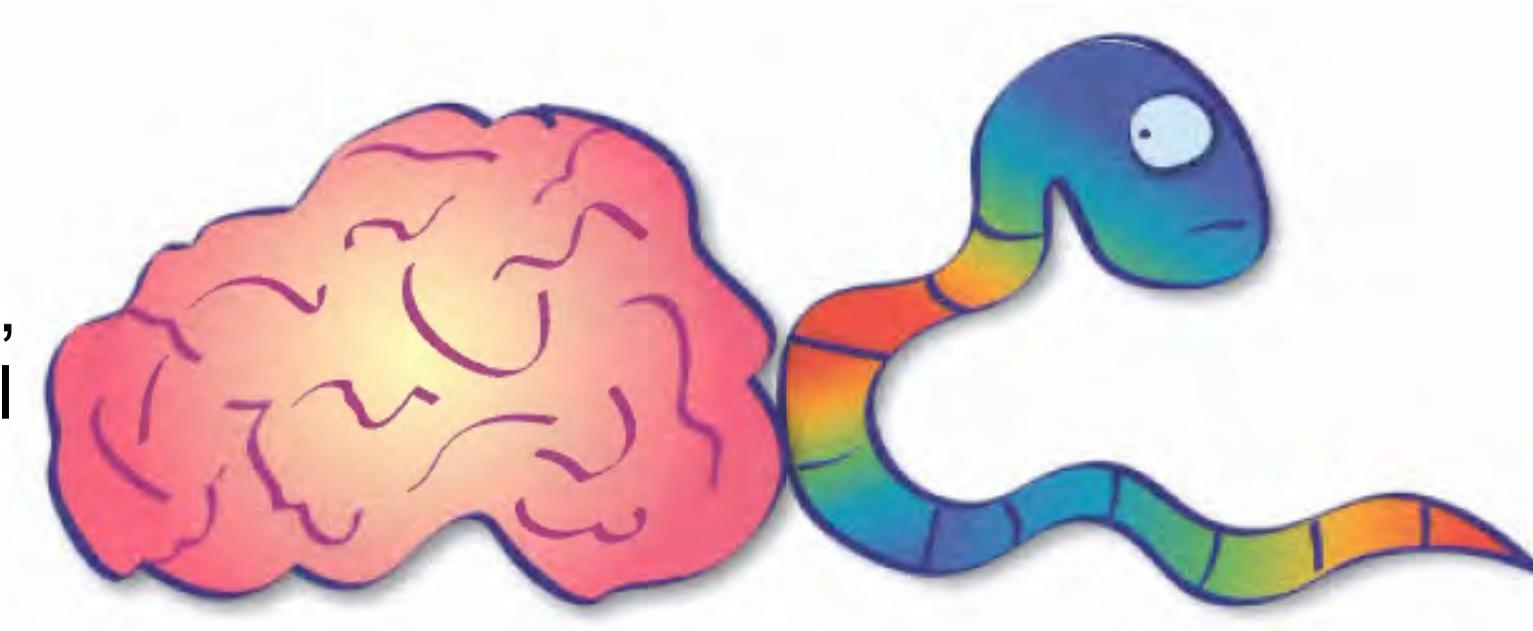
suva



$$9 - 3 \div \frac{1}{3} + 1 =$$

Deux systèmes d'évaluation

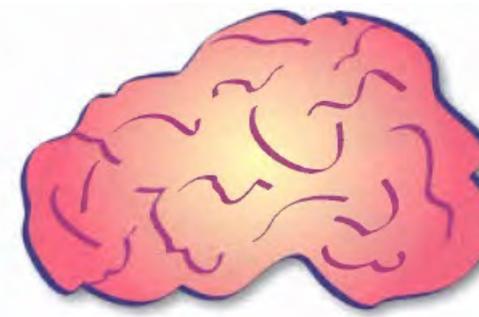
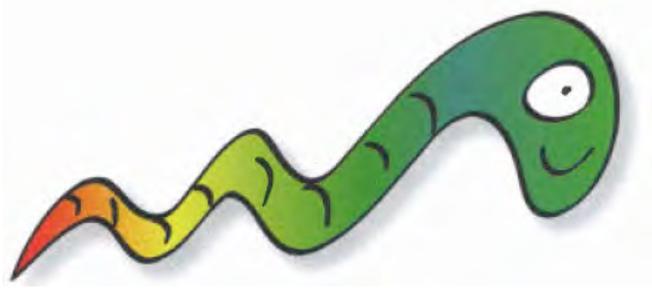
Réfléchi,
rationnel



Irréfléchi,
automatique



Source: Maja Storch: Machen Sie doch, was Sie wollen!, Huber Verlag 2015



Systeme experientiel	Systeme analytique
Holistique	Analytique
Affectif: approche axée sur la joie et la douleur	Logique: approche axée sur la raison
Comportement guidé par les «vibrations» d'expériences passées	Comportement guidé par l'évaluation réfléchie d'une situation
Images, métaphores, histoires	Symboles, mots, chiffres abstraits
Traitement rapide: réaction immédiate	Traitement lent: réaction différée
Visible: «La vérité est ce que j'expérimente.»	Exige des justifications par la logique et des preuves

Source: Slovic, P., Finucane, M.L., Peters, E., MacGregor, D.G. (2004)

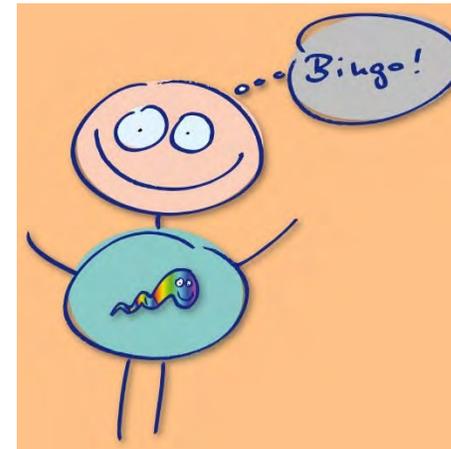
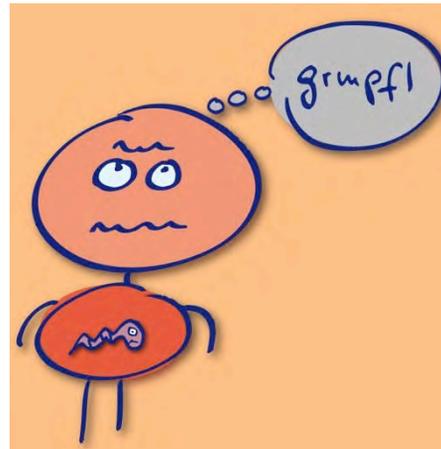
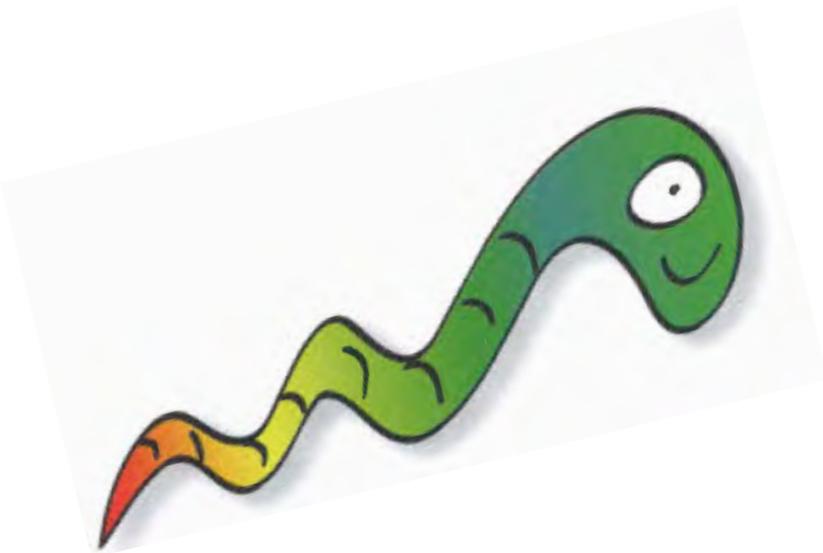
Le planaire: notre mémoire des expériences émotionnelles

Irréfléchi, intuition, instinct

Vit dans l'ici et maintenant

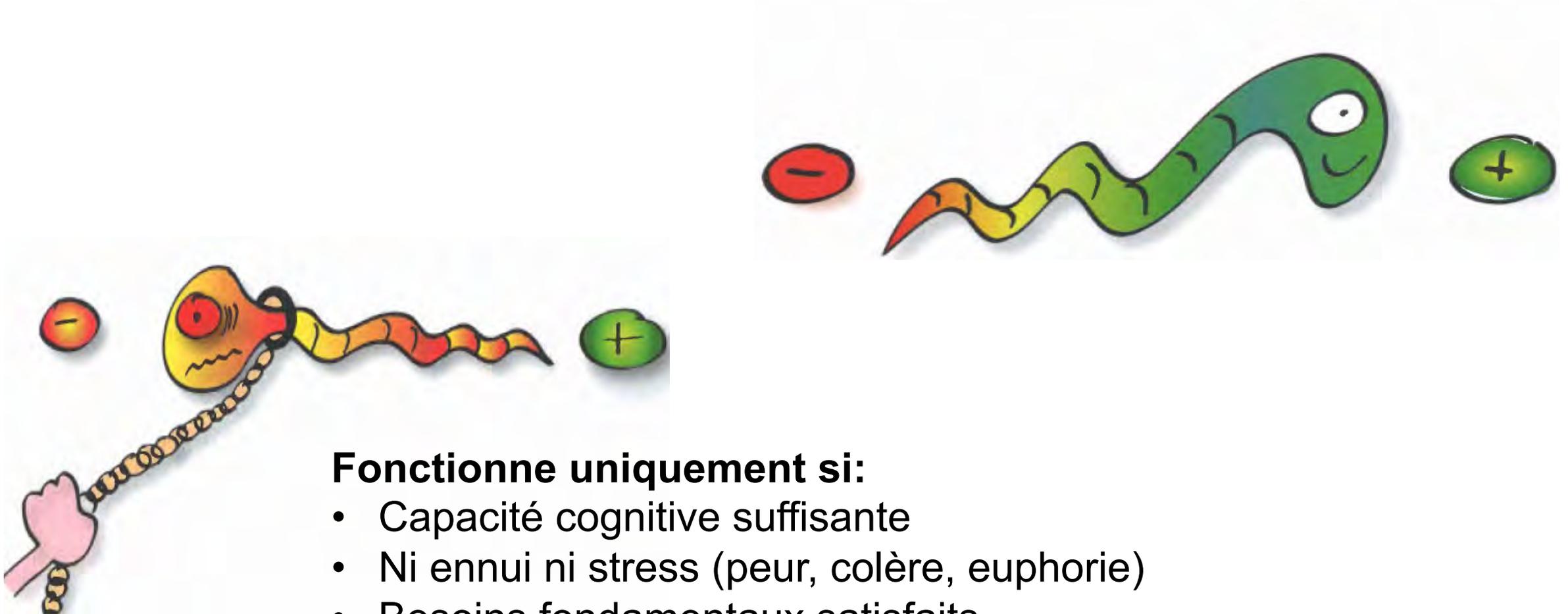
Marqueurs somatiques

Apparaissent dans un délai de 200 à 300 ms



Source: Maja Storch: Machen Sie doch, was Sie wollen!, Huber Verlag 2015

Comment le planaire se comporte-t-il?



Fonctionne uniquement si:

- Capacité cognitive suffisante
- Ni ennui ni stress (peur, colère, euphorie)
- Besoins fondamentaux satisfaits

Source: Maja Storch: Machen Sie doch, was Sie wollen!, Huber Verlag 2015

Tête ou «tripes»? Un mélange des deux!



Bien-être psychique:

La raison et le planaire évaluent de la même manière

Procédure:

Traduction des sentiments en mots
Evaluation des sentiments par la raison
Ebauche de plans et de stratégies
Obtention d'un feed-back du planaire
Mise en œuvre de plans

Textile anti-UV

La nuque et les oreilles sont très exposées au rayonnement solaire. Un facteur de protection UV > 50 garantit une protection optimale.

Vision dégagée

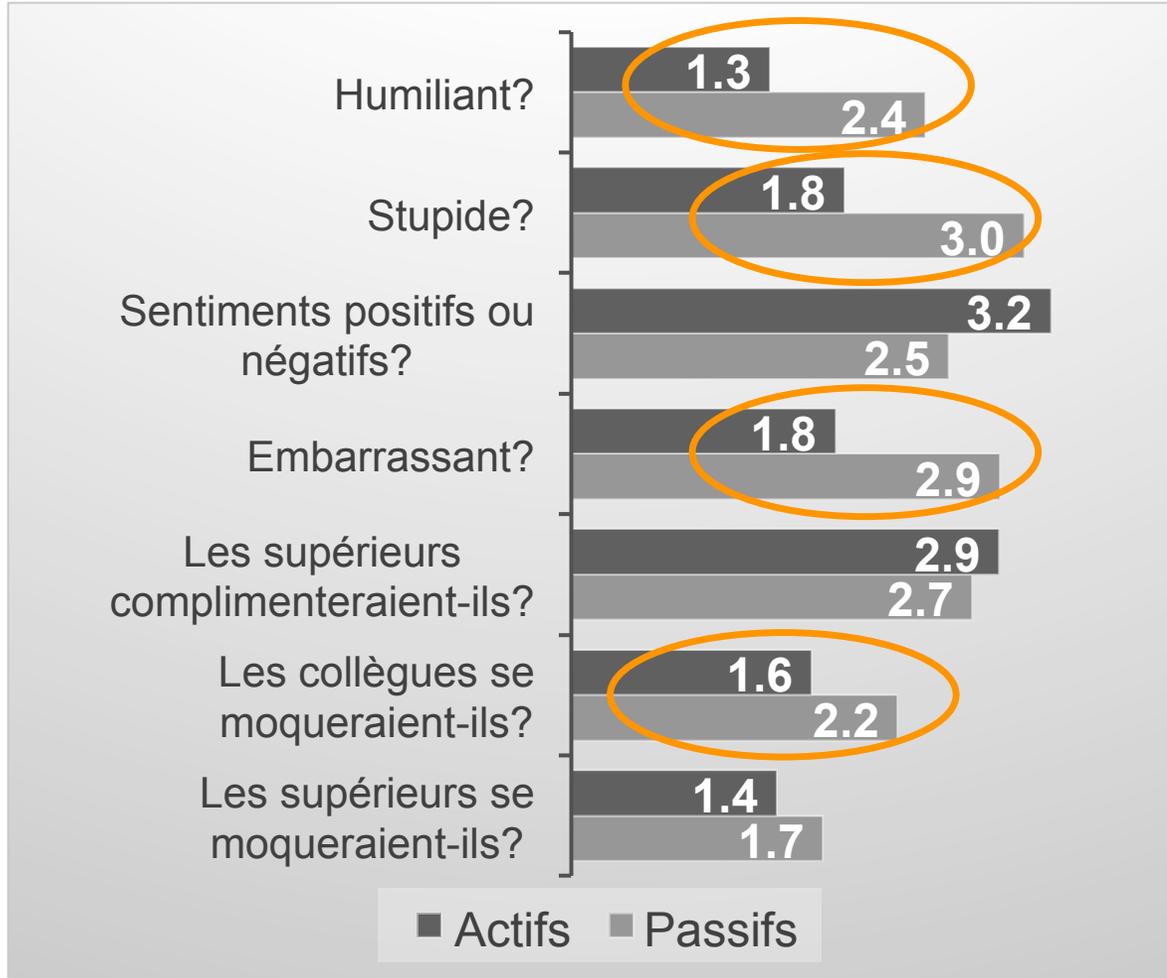
La visière frontale protège la peau du visage, très sensible, contre les rayons UV. Semi-transparente, elle ne restreint pas le champ de vision.



Polyvalent et coloré

Le protège-nuque (disponible en gris ou bleu) et la visière frontale se fixent à de nombreux modèles de casques.

Protection anti-UV: différence entre «actifs» et «passifs»?



Des collègues de travail racontent leurs expériences



«Au début, j'avais un peu honte, c'était embarrassant. Que vont dire les collègues de travail? Se moqueront-ils? Comment vais-je réagir? J'ai appris à assumer et à dire que c'est vraiment important pour moi, et que cela ne te ferait peut-être pas de mal non plus.»



«Au début, c'était inhabituel bien sûr. Parfois même un peu gênant dans certaines circonstances. C'était simplement un peu bizarre. Avec le temps, on s'y habitue et cela devient simplement normal.»

Donner l'exemple a un effet...



... L'humour aussi



Appliquez une crème solaire

Répétez régulièrement les applications de crème solaire sur les surfaces cutanées exposées.



Se mettre à l'ombre

L'ombre sert de bonne protection solaire. Si vous n'avez aucune possibilité de vous mettre à l'ombre, utilisez un protège-nuque avec visière frontale.



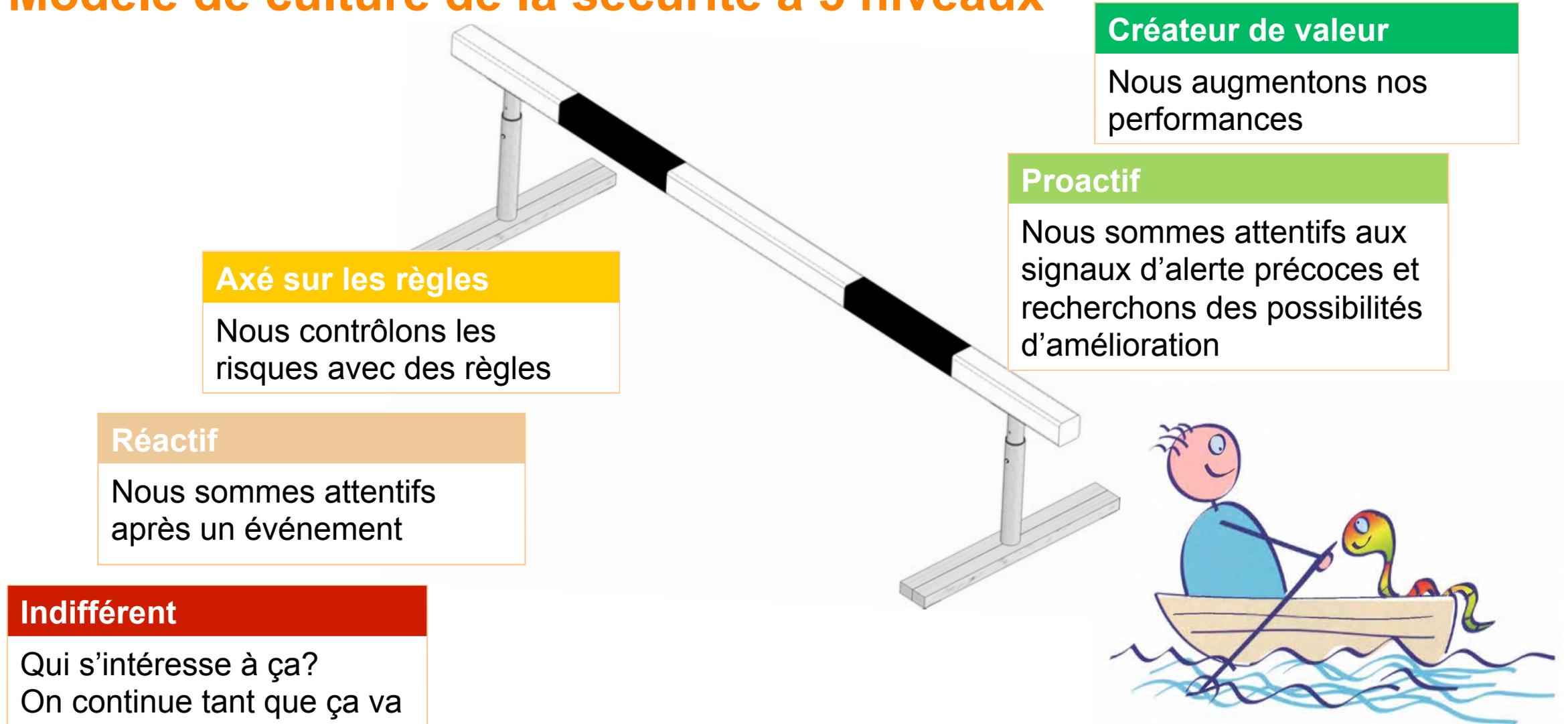
Portez des vêtements couvrants

Nul n'est à l'abri d'un cancer de la peau, y compris les personnes qui ont le teint foncé. La protection anti-UV est importante, par conséquent, pour chacun d'entre nous. Des vêtements couvrants offrent la meilleure protection. Protégez aussi votre tête. Portez un couvre-chef avec visière frontale et protège-nuque.



www.sunity.ch

Modèle de culture de la sécurité à 5 niveaux



Source: d'après Hudson (2001) et Gebauer (2017)

Merci de votre attention!

jeannette.buechel@suva.ch