



Souffrir au Travail

N'est pas une Fatalité !



Novembre 2017

Les bouleversements profonds que connaît notre entreprise depuis plusieurs années ne sont pas sans conséquences sur nos vies.

Du **Facteur** qui voit sa tournée s'allonger de réorganisation en réorganisation et à qui l'on ajoute X ou Y « nouveaux services », au **Conseiller Bancaire** à qui l'on fixe des objectifs inatteignables et à qui l'on exige une rigueur qui doit être à toute épreuve, en passant par **l'Agent de Coliposte** aujourd'hui submergé par les paquets et qui ne doit pas tomber malade sous peine d'être privé de primes ou au **Chargé de Clientèle** contraint de travailler bien souvent en « mode dégradé » (= « en mode sous-effectif ») ou encore aux **Managers** à qui l'on demande des résultats sans leur donner les moyens de les atteindre etc...

Si l'on ajoute à cela le manque de reconnaissance généralisé à La Poste, plus que jamais, **nous sommes toutes et tous susceptibles d'être confrontés à un mal être dans l'exercice de notre travail.**

Pour prévenir ces situations fréquentes qui peuvent déboucher sur des pathologies beaucoup plus graves, voici 5 signes qui doivent vous alerter :



- **Un épuisement physique qui dure, une fatigue traînante de plus de 5 jours.**
- **Un sentiment d'indifférence ou de déshumanisation et qui dure, visible de l'entourage ou dans le travail**
- **Un sentiment de dépréciation de soi-même.**
- **Un trouble du sommeil qui dure plus de 10 jours, dormir longtemps ou peu et se sentir fatigué.**
- **Un trouble de nutrition, ou un manque d'appétit**

SI VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS CES DESCRIPTIONS, IL EST TRÈS IMPORTANT D'EN PARLER !

UNE FORME DE CULPABILISATION PEUT ALORS APPARAÎTRE ET LAISSER PENSER À LA PERSONNE QUI SOUFFRE QU'ELLE EST ELLE-MÊME RESPONSABLE DE SA SOUFFRANCE !

AU BOUT D'UN MOMENT, LE CORPS QUI SOUFFRE OUBLIE SA PROPRE SOUFFRANCE ET L'ON FINIT PAR PERDRE LA CONNEXION AVEC SOI-MÊME.

*Communiquer sur la qualité de vie au travail est une chose qui est peut-être utile pour l'image de marque de La Poste mais agir concrètement pour réellement **veiller sur ses agents** (leur santé et leur sécurité) c'est tout de même beaucoup mieux pour l'ensemble du personnel postier qui chaque jour contribue au développement de La Poste.*

Toutes nos équipes de l'UNSA-Postes sont là pour vous aider, vous écouter et vous soutenir.

N'hésitez pas à nous contacter si vous en ressentez le besoin et prenez soin de vous car La Poste ne le fera pas pour vous.



L'UNSA-Postes, Pour VOUS... Et AVEC VOUS !



FEDERATION UNSA-POSTES, 114 avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICETRE

01.45.15.07.60 - unsapost@wanadoo.fr - www.unsa-postes.org