

# ERGO, PSYCHO, KEZAKO ?

SEPTEMBRE 2025

3 pages pour comprendre l'ergonomie  
et la psychologie du travail

L'ergonomie se focalise sur le travail.  
Ce qu'on doit faire, ce qu'on fait réellement,  
ce qu'on ne fait pas et pourquoi.

Pour elle, le travail doit s'adapter à l'humain.

La psychologie du travail s'intéresse aux rapports  
entre humains et travail.

Ce qui fait mal et ce qui fait ressource.

Pour elle, l'humain s'adapte sans cesse  
au travail.



# Méthodologie d'intervention ergonomique

## L'ANALYSE DE LA DEMANDE

› Comprendre et reformuler la demande pour mieux la cerner.

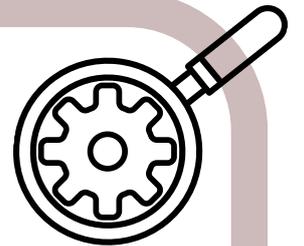
1. Recevoir une demande d'intervention
2. Analyse de la demande en fonction des facteurs\*
3. Reformuler la demande pour faire une intervention pertinente et adaptée à la structure

\* Facteurs possibles : enjeux, objectifs, contexte (accidents du travail, maladies professionnelles, plaintes, données de production...)



## Focus sur...

## L'ergonomie physique



› L'ergonomie physique s'intéresse aux caractéristiques anatomiques, anthropométriques, physiologiques et biomécaniques de l'homme dans leur relation avec l'activité physique.

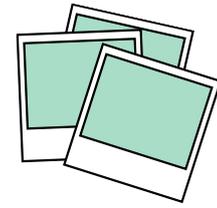
Concrètement, elle observe les mouvements physiques, les postures, les gestes liés au travail pour identifier quelles actions entraînent de la douleur.

Dans le même temps, elle prend en compte l'environnement (l'ambiance sonore et / ou lumineuse, les postes de travail, les mesures de sécurité...) pour évaluer son impact sur les personnes.

C'est une ergonomie souvent curative (alors que le problème est déjà là) mais peut aussi être préventive (être prise en compte dès la conception des postes).

## Fiche outil psychologie du travail

### Faire s'exprimer les individus - Le photolangage



1

› Vise à faire s'exprimer un groupe oralement à partir de photos ou d'images.

Permettre à chacun d'identifier les représentations des autres participants

Situer les connaissances initiales des participants

Recueillir des savoirs et pratiques en lien avec le sujet abordé

Identifier les problématiques et contribuer au diagnostic d'une situation

Créer du lien



### Focus sur... J'ai mal au travail, à qui je m'adresse ?

- › Le médecin généraliste, pour des conseils médicaux, de l'écoute, un arrêt de travail, une réorientation vers d'autres acteurs...
- › La médecine du travail, pour une inaptitude, des actions au sein de l'entreprise, un aménagement de poste, évaluer les facteurs de risque...
- › Le CSE / CHSCT, pour agir avant de partir (si c'est possible), changer la situation, engager l'entreprise dans la démarche de restauration...
- › Un syndicat, pour des conseils juridiques, du soutien, de l'aide en cas de confrontation avec la hiérarchie, se faire représenter...
- › Le psychologue du travail, pour se reconstruire, comprendre, prendre de la distance avec le travail, accéder à certaines ressources...

Pour aller plus loin