

## Ressources référencées sur la santé au travail dans le milieu culturel

**Thématiques principales** : santé et bien-être au travail, égalité de genres, protection des employé-e-s.

Le présent document a pour but de donner aux professionnel-le-s du monde des musiques actuelles des clés de compréhension de certaines problématiques pouvant les impacter directement ou non. Une liste de ressources concernant les thématiques évoquées est dressée : elle regroupe aussi bien des articles, des notions juridiques que des contacts d'institutions ou d'associations spécialisées.

### **Santé au travail**

(Stress, ergonomie, épuisement, burn-out)

Ressources principales :

noburnout.ch / Restez vivant au travail (site internet spécialisé dans le burn out)

<https://www.noburnout.ch/>

“*La boîte à outils de votre santé au travail*” par Catherine Vasey, ed. Dunod, 2020 (Ressource littéraire)

<https://www.noburnout.ch/boutique/>

“Le burn-out, secret honteux de l'industrie musicale” (article paru dans Vice en 2017)

<https://www.vice.com/fr/article/7x95py/le-burn-out-secret-honteux-de-lindustrie-musicale?fbclid=IwAR0RGtQF9I5kpltrODcIHleqZDMuF5FGeSsudxYXQIJUoW9ggHq9u0SQLBM>

“*Actes du colloque sur la santé du musicien dans les musiques actuelles*” (2018)

Par FEDELIMA (Fédération des Lieux de Musiques Actuelles en France), Médecine des Arts et le Moloco

<https://www.fedelima.org/article282.html>

→ La santé du musicien/de la musicienne dans son environnement professionnel et le corps du musicien/musicienne au cœur du processus artistique.

“*L'ergonomie au bureau, comment éviter les douleurs ?*” (Article sur le site professionnel du Centre d'Éducation permanente du canton de Vaud)

<https://www.cep.vd.ch/autoformation/article/ergonomie-au-bureau-comment-eviter-les-douleurs>

→ Posture au travail

“Le brown-out : le syndrome du travail sans intérêt” (Article sur le site professionnel du Centre d’Éducation Permanente du canton de Vaud)

<https://www.cep.vd.ch/autoformation/article/brown-out-le-syndrome-du-travail-sans-interet>

➔ Baisse d’engagement résultant d’une perte de sens dans son travail

“Le Burn out Un signe de bonne santé” par Thierry Balthasar, ed. Favre, 2020 (Ressource littéraire)

[https://www.payot.ch/Detail/le\\_burnout\\_un\\_signe\\_de\\_bonne\\_sante-ha\\_vinh\\_tho-9782828918255](https://www.payot.ch/Detail/le_burnout_un_signe_de_bonne_sante-ha_vinh_tho-9782828918255)

“Travail en rotation : s’alimenter, un défi quotidien” (Article sur le site professionnel du Centre d’Éducation Permanente du canton de Vaud)

<https://www.cep.vd.ch/autoformation/article/travail-en-rotation-s-alimenter-un-defi-quotidien>

➔ Travail à horaires irréguliers, l’importance de l’alimentation

stressnostress.ch / Soulagement et prévention du stress (Site internet spécialisé dans le domaine du stress)

<https://stressnostress.ch/>

Ressources d’approfondissement :

Complément ergonomie :

“Prévention des troubles musculosquelettiques chez les musiciens” (Communiqué et contacts de la Ligue Genevoise contre le rhumatisme)

<http://laligue.ch/sites/default/files/Pr%C3%A9vention%20musiciens%20-couleur%20exacte.pdf>

“Vous rêvez de réduire le temps de travail perdu ?” (Site suisse de conseils ergonomiques)

<https://www.ergoh-conseil.ch/>

“L’ergonomie au travail : ce à quoi il faut veiller” (Site de la Confédération suisse)

<https://www.prevention-au-bureau.ch/magazine-en-ligne/article/ergonomie-am-arbeitsplatz-darauf-sollten-sie-achten/>

## Bien-être au travail

(Trac, gestion du temps, équilibre vie privée/professionnelle)

### Ressources principales :

*“Enquête sur la santé et le bien-être dans l’industrie musicale en France : une industrie de passionné.e.s sous pression”*

Enquête effectuée par le collectif CURA (Collectif pour la santé des artistes et des professionnel.le.s de la musique) et la Guilde des Artistes de la Musique (GAM), 2019

<http://lagam.org/enquete-sante-industrie-musicale>

*“Récit : Industrie musicale : les cachets de la déprime”* (Article paru dans Libération en 2019)

[https://www.liberation.fr/musique/2019/10/17/industrie-musicale-les-cachets-de-la-deprime\\_1758189/](https://www.liberation.fr/musique/2019/10/17/industrie-musicale-les-cachets-de-la-deprime_1758189/)

→ Synthèse de l’étude du collectif CURA et GAM

*“Les conditions de travail dans le secteur des musiques actuelles : Mythes, fantasmes et précarité”* Article d’Albane Schlechten dans *Le Temps* du 20 octobre 2020

<https://blogs.letemps.ch/albane-schlechten/2020/10/20/les-conditions-de-travail-dans-le-secteur-des-musiques-actuelles-mythes-fantasme-et-precarite/>

Société suisse de médecine musicale (Centre de conseil pour la médecine des musicien.ne.s)

<https://www.musik-medizin.ch/kontakt/>

*“Can Music Can Make You Sick ? – Measuring the Price of Musical Ambition”*

Étude anglophone par Sally Anne Gross et George Musgrave, University of Westminster Press, London, 2020

<https://uwestminsterpress.co.uk/site/books/10.16997/book43/read/?loc=001.xhtml>

*“De la Santé au Travail en milieu culturel : podcasts”*

Produits par la Fondation CMA, artos, Sonart et Petzi

<https://fcma.ch/2021/06/07/session-sante-au-travail-retrouvez-le-premier-episode-en-podcast/>

→ Ep 1. *“Accident du travail – la chaîne des responsabilités et mesures de protection”*

→ Ep 2. *“Ergonomie intérieure : quand le calme devient un super pouvoir”*

→ Ep 3. *“Protection de la personnalité et lutte contre les violences au travail”*

→ Ep 4. *“Protection de la santé des employé.e.s dans la culture”*

*“Les musiciens soignent et apprivoisent leur trac”* (Émission RTS du 8 juin 2018)

<https://www.rts.ch/info/culture/musiques/9631446-les-musiciens-soignent-et-apprivoisent-leur-trac.html>

*"Guide pour gérer l'anxiété et l'auto-confinement"* (Ressource issue du site Music Industry Therapists & Coaches)

<http://musicindustrytherapists.com/resources/>

*"Temporalité du travail artistique : le cas des musicien.ne.s et des plasticien.ne.s"* (Extraits d'article Cairn.info, Paris : Ministère de la Culture – DEPS.)

<https://doi.org/10.3917/deps.sinig.2017.01>

➔ Le rapport au temps dans le travail artistique

Ressources d'approfondissement :

*"La surcharge d'emails, nouveau vecteur de la souffrance au travail"* (Article paru dans le Huffington Post en 2012)

[https://www.huffingtonpost.fr/2012/08/31/surcharge-trop-plein-emails-souffrance-travail\\_n\\_1845694.html](https://www.huffingtonpost.fr/2012/08/31/surcharge-trop-plein-emails-souffrance-travail_n_1845694.html)

*"La santé mentale du musicien"* (Chaîne YouTube de Robin Ecoeur, membre fondateur du collectif CURA)

<https://www.youtube.com/channel/UCrWhxg1r6NoJUafX99XF0Ew/videos>

*"Médecine des arts – Santé, bien-être et performance des artistes"* (Site internet spécialisé dans la santé des musicien.ne.s/chanteur.euse.s/danseur.euse.s/peintres...)

<https://www.medecine-des-arts.com/fr/articles/home.php>

*"La Clinique du Musicien et de la Performance Musicale"* (Site internet spécialisé dans la rééducation des musicien.ne.s, formations/stages/ateliers en médecine des arts, consultation pluridisciplinaire pour les musicien.ne.s)

<https://cliniquedumusicien.com/>

## Égalité de genres dans la culture

### Ressources principales :

We Can Dance It (Site internet du label de promotion d'une vie nocturne égalitaire safe et agréable pour toutes et tous)

<https://wecandanceit.ch/>

Shesaid.so (Global community of women and gender minorities in the music industry)

<https://www.shesaid.so/>

Helvetiarockt (Centre de coordination de mise en relation des musiciennes.x jazz, pop et rock en Suisse)

<https://helvetiarockt.ch/fr/>

→ Plateforme d'encouragement pour les femmes-x et les jeunes filles-x dans leurs engagements culturels.

*"Dans le secteur culturel suisse, l'égalité des sexes a encore du chemin à faire"* (Article paru sur le site internet de Pro Helvetia, fondation de soutien pour la culture)

<https://prohelvetia.ch/fr/press-release/egalite-secteur-culturel/>

→ Sous-représentation des femmes sur la scène culturelle

*"Diversité et égalité des chances dans le secteur culturel"* (Article paru sur le site internet de Pro Helvetia, fondation de soutien pour la culture)

<https://prohelvetia.ch/fr/dossier/diversite-egalite-des-chances/>

*"Harcèlement sexuel au théâtre : des célébrités suisses dénoncent désormais"* (Article paru dans bz Basel en 2021)

<https://www.bzbasel.ch/kultur/sexuelle-belastigung-am-theater-jetzt-melden-sich-schweizer-prominente-ld.2087388>

Musicdirectory.ch de Helvetiarockt est une plateforme pour les femmes et les personnes intersexes, non-binaires et trans actives dans la branche musicale suisse.

<https://musicdirectory.ch/fr/>

*"Musiciennes !"* (Article paru sur le site internet du festival Les Trans en 2021)

<https://www.lestrans.com/article/musiciennes/>

- ➔ Réflexion sur un travail effectué par le festival Les Trans : calculer la proportion d'artistes féminines présentes sur le festival de 2015 à 2021. Étude menée en collaboration avec l'association HF Bretagne, qui agit pour l'égalité de genres dans les arts et la culture.

Bases légales de la lutte contre les violences sexistes, notamment le harcèlement sexuel sur le lieu de travail :

*"Kit de prévention du harcèlement sexuel au travail – fiche pour les directions"* (Site du canton de Genève)

<https://www.ge.ch/document/kit-prevention-du-harcelement-sexuel-au-travail-fiche-directions-fr>

- ➔ Dispositif, mesures et recommandations + e-learning

*"Loi sur l'Égalité"* du 24 mars 1995

<http://www.leg.ch/>

Code pénal suisse sur les contraintes sexuelles

[https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/54/757\\_781\\_799/fr](https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/54/757_781_799/fr)

*Définition du viol en Suisse. La loi doit changer !* (Site internet du Parlement suisse, texte de Fehlmann Rielle Laurence)

<https://www.parlament.ch/fr/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaefte?AffairId=20173992>

Ressources d'approfondissement :

*"Consentement tasse de thé (version française)"* (Vidéo YouTube de vulgarisation sur la notion de consentement)

[https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx\\_yxU](https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU)

*"Le Consentement Mutuel (feat. Dr. NOZMAN) – Parlons peu..."* (Vidéo YouTube de vulgarisation sur la notion de consentement)

<https://www.youtube.com/watch?v=tyQYK4uDmoA>

**Protection des employé·e·s**

(Cadres légaux, syndicat gestion du temps de travail)

Ressources principales :

Site internet du Syndicat Suisse Romand du Spectacle - SSRS

<https://ssrs.ch/>

→ Ressources, permanence téléphonique et autres services

Site internet de la Suva – Principal assureur-accidents de Suisse

<https://www.suva.ch>

→ Prévention, assurance et réhabilitation

*“Connaissez-vous le potentiel des phénomènes dangereux dans votre entreprise ? – Le portefeuille des phénomènes dangereux vous permet d’obtenir une vue d’ensemble”* (Article issu du site internet de la Suva)

<https://www.suva.ch/fr-CH/materiel/documentation/connaissezvous-le-potentiel-des-phenomenes-dangereux-dans-votre-entreprise--le--66105-f-25527-25526>

*“Obligations légales de l’employeur”* (Article sur le site internet d’AudiSEC, service de détermination des dangers au travail, de définition de mesures à mettre en place et de formations/informations auprès des personnels professionnels)

<https://audisec.ch/328-2/>

→ Cadre légal entourant l’embauche et obligations légales de l’employeur

*“Ordonnance du DEFR sur les activités dangereuses ou pénibles en cas de grossesse et de maternité”* (Base légale issue du recueil systématique de la Confédération suisse)

<https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2001/127/fr>