



Risques psychosociaux en entreprise - RPS



Stress - Mal-être - Souffrance au travail - Violences

Des salariés, de plus en plus nombreux,
déclarent souffrir de troubles psychosociaux.

**Prévenir les risques psychosociaux
contribue à la qualité de vie au travail**

RISQUES PSYCHOSOCIAUX



Les risques psychosociaux

sont les risques pour la santé mentale, physique et sociale liés aux conditions d'emploi, aux facteurs organisationnels et aux relations professionnelles.

Leurs conséquences sont appelées **troubles psychosociaux (TPS)**.

Définitions

- **Stress professionnel** : déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.
- **Burn out/syndrome d'épuisement professionnel** : consécutif à des situations de stress professionnel prolongé (après des mois, des années de surinvestissement) caractérisé par un état de fatigue physique, mental et émotionnel, sensation « d'être vidé ».
- **Harcèlement moral au travail** : terme juridique : agissements répétés qui ont pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptible de porter atteinte aux droits du salarié et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel.
[Article L1152-1 du Code du travail](#)
- **Harcèlement sexuel au travail** : terme juridique : propos ou comportements à connotation sexuelle répétés qui, soit portent atteinte à la dignité du salarié en raison de leur caractère dégradant ou humiliant, soit créent à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante...
[Article L1153-1 du Code du travail](#)
- **Violences au travail** : peuvent être physiques ou psychologiques, entre salariés ou provenant d'une personne extérieure à l'entreprise.

Les risques psychosociaux résultent

LES IMPACTS

Effets sur la santé

- anxiété
- irritabilité
- troubles de l'humeur
- perturbation du sommeil
- souffrance mentale, état dépressif (pouvant aller jusqu'au suicide)
- palpitations
- hypertension artérielle
- troubles de l'appétit
- douleurs abdominales
- troubles musculosquelettiques : cervicalgies, dorsalgies...
- consommation de substances psychoactives : alcool, tabac, médicaments, cannabis, autres drogues..., jusqu'à l'addiction
- stress professionnel
- épuisement professionnel

Effets sur le travail

- troubles de la concentration, de la mémorisation
- erreurs plus fréquentes
- lenteur d'exécution des tâches
- démotivation
- perte de confiance
- détérioration des relations professionnelles
- isolement
- baisse de l'entraide



Vous allez au travail avec appréhension. Le travail envahit votre vie privée et perturbe votre sommeil. Votre consommation de tabac, d'alcool, de médicaments et de drogues a changé.

PARLEZ-EN !



ent de différents facteurs et ne peuvent être

SITUATIONS À RISQUE

Intensité et complexité du travail :

- contraintes des rythmes de travail (nuit, week-end, soir)
- objectifs difficiles à atteindre
- exigences contradictoires
- interruptions dans le travail
 - surcharge de travail
 - nouvelles technologies (messagerie, téléphone)

Horaires de travail difficiles :

- grande amplitude
- changements de plannings
- difficulté de conciliation entre vie professionnelle et personnelle

Exigences émotionnelles :

- tension avec le public
- confrontation à la souffrance d'autrui

Manque d'autonomie professionnelle :

- peu de marge de manœuvre
- pression du temps
- non-utilisation et non-développement des compétences

Conflits de valeurs :

- travail non conforme aux valeurs professionnelles
- qualité empêchée
 - travail inutile
- souffrance éthique

Rapports sociaux au travail dégradés :

- manque de soutien de la part des collègues et/ou des supérieurs hiérarchiques
- défaut de reconnaissance dans le travail
 - incivilités
- violences verbales
 - brimades
 - irrespect
- mauvaise communication

Insécurité de l'emploi :

- réorganisation et restructuration
- difficulté à se projeter dans l'avenir

réduits à un problème personnel

PRÉVENTION

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs... »

Article L. 4121-1 et suivants du Code du travail

Conseils au salarié en difficulté

- Ne pas vous isoler
- Échanger avec votre entourage professionnel
- Consulter votre médecin traitant dès les premiers symptômes
- En parler avec le médecin du travail qui vous conseillera et vous orientera
- Vous faire aider pour analyser la situation, la charge de travail (autonomie, priorisation), pour reprendre confiance
- Veiller à l'équilibre vie professionnelle et personnelle

Démarche de prévention dans l'entreprise

- 1** → Réduire les contraintes
 - Gestion de la charge de travail et anticipation des risques d'imprévus (retards, pannes)
 - Anticipation des conséquences liées aux restructurations
 - Vigilance sur les dépassements d'horaires et les rythmes de travail irréguliers
 - Limitation des sollicitations professionnelles pendant le temps personnel
- 2** → Soutenir
 - Soutien du management de proximité
 - Reconnaissance du travail, respect
 - Maintien d'un collectif de travail
 - Mise en place d'espaces de dialogue et d'expression des salariés
 - Accompagnement au changement
- 3** → Développer les ressources
 - Participation des salariés à l'organisation du travail
 - Communication interne régulière sur la situation économique et les orientations de l'entreprise
 - Enrichissement des compétences (formation, accompagnement)
- 4** → Suivre des indicateurs d'alerte
 - Turn over, absentéisme
 - Accidents du travail, maladies professionnelles
 - Arrêts maladie

Donner un sens au travail est un facteur de motivation et de limitation du stress

**Si vous êtes en difficulté,
contactez votre médecin du travail.
Il vous accompagnera en collaboration
avec l'équipe pluridisciplinaire
de santé au travail.**



cachet