



LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

COMPRENDRE POUR AGIR EN PRÉVENTION

MIEUX CONNAITRE LES RPS

DÉFINITION

« Les risques psychosociaux (RPS) correspondent à des situations de travail où sont présents, combinés ou non :

- Du stress
- Des violences internes : harcèlement moral/sexuel, conflits entre collègues...
- Des violences externes : insultes, agressions par des personnes externes à l'entreprise

CÔTÉ EMPLOYEUR

(article L.4121-1 - Code du travail) :

[...] prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs (actions de prévention, d'information et de formation ; mise en place d'une organisation et de moyens adaptés).

CÔTÉ SALARIÉ

(article L.4122-2 - Code du travail) :

[...] être acteur de la prévention, en prenant soin de sa santé et de sa sécurité.

REPÉRER LES SIGNAUX D'ALERTE

La présence de risques psychosociaux peut provoquer des effets délétères sur la santé des individus et se manifester à différents niveaux :



PHYSIQUE

Douleurs musculaires
Maux de tête
Insomnies
Troubles digestifs



COGNITIF

Erreurs et oublis
Difficultés de concentration
Difficulté à prendre des décisions



ÉMOTIONNEL

Irritabilité
Sentiment de mal être
Anxiété
Manque d'entrain



COMPORTEMENTAL

Addictions
Isolement
Déséquilibre alimentaire

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES ?



RAPPORTS SOCIAUX

Qualité des relations et du soutien entre collègues et avec supérieurs hiérarchiques, climat de confiance et de respect au sein des équipes, reconnaissance dans le travail, intégration des nouveaux arrivants, équité et justice au sein de l'organisation de travail, ...

CONFLITS DE VALEURS / ETHIQUES

Avoir le sentiment de faire un travail de mauvaise qualité, se sentir inutile, faire un travail qui n'est pas en accord ou en contradiction avec ses valeurs personnelles, ...

INSÉCURITÉ SOCIO-ÉCONOMIQUE

Se retrouver dans une situation d'insécurité socio-économique (emploi, salaire, carrière), vivre des changements dans l'entreprise, avoir des difficultés à se projeter dans l'avenir, ...

EXIGENCES DU TRAVAIL

Contrainte de rythmes de travail, niveau de précision et de faisabilité des objectifs, compatibilité des instructions entre elles, gestion de la polyvalence, interruptions dans le travail, niveau de complexité du travail, durée et horaires de travail, prévisibilité des horaires et anticipation de leur changement, organisation du travail et conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle, ...

EXIGENCES ÉMOTIONNELLES

Vivre des tensions avec le public (clients, usagers, patients) ; être confronté à la souffrance d'autrui ; être confronté à la violence ou à la mort, devoir maîtriser ses émotions (cacher, falsifier ses émotions, ressentir de la peur)...

AUTONOMIE ET MARGES DE MANŒUVRE

Excès ou insuffisance de marges de manœuvre dans la façon de réaliser son travail, ne pas pouvoir interrompre momentanément son travail en cas de besoin, ne pas pouvoir utiliser ses compétences ou en développer de nouvelles, ne pas être associé aux prises de décisions concernant son travail...

Plus d'informations et de ressources sur notre site internet.



VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

- ✓ Le matin vous allez au travail à reculons.
- ✓ Vous traitez vos clients ou collaborateurs comme des objets.
- ✓ Le travail n'a plus de sens pour vous.
- ✓ Vous n'arrivez plus à gérer les contradictions.
- ✓ Vous avez perdu votre motivation, votre créativité.
- ✓ Vous vous isolez de plus en plus.
- ✓ Vous avez l'impression d'être lessivé(e) en fin de journée.
- ✓ Vous êtes toujours fatigué(e) après une nuit de sommeil.
- ✓ Vous vous sentez au bout du rouleau.

A QUI EN PARLER ?

Ne restez pas seul, parlez-en à vos proches, au médecin traitant, à vos collègues, aux représentants du personnel, à l'encadrement, à votre service de prévention et de santé au travail, à l'inspecteur du travail...

Contacter SANTÉ TRAVAIL DRÔME VERCORS

50 Quai Pied Gai
26400 CREST

10 Rue de Gillière - Z.I. Les Allobroges
26100 ROMANS-SUR-ISÈRE

9 Rue Antoine Lavoisier
26240 SAINT-VALLIER

04.75.25.26.44

04.75.70.70.20

04.75.23.02.06



www.sante-travail-drome-vercors.fr



Santé Travail Drôme Vercors