



Fiche
INFO

Salariés

.....
**LES RISQUES
PSYCHOSOCIAUX**
.....

Les risques psychosociaux (RPS), sont les risques pour la santé mentale, physique et sociale liés aux conditions d'emploi, aux facteurs organisationnels, environnementaux et aux relations professionnelles.



Quels peuvent être les facteurs de risques professionnels ?

- Charge de travail : intensité et complexité du travail
- Changements dans l'entreprise (organisation, environnement)
- Conflit de valeurs
- Relations de travail difficiles avec les collègues/la hiérarchie
- Manque de reconnaissance
- Autonomie faible ou trop importante
- Forte charge émotionnelle
- Insécurité de l'emploi



Quels signaux peuvent vous alerter ?

Vous vous sentez nerveux, irritable, angoissé, triste, en perte d'énergie

Vous vous sentez moins efficace, vous avez du mal à vous concentrer

Vous avez des soucis de santé :
maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, palpitations, etc



Le travail envahit votre vie privée

Votre sommeil est perturbé

Vous allez travailler avec appréhension

Vous ressentez le besoin de consommer substances et médicaments pour tenir le coup : *café, tabac, drogue, alcool, etc*

Vous êtes peut-être en situation de RPS. Parlez-en !

Qui solliciter ?

- 1 Les collègues de travail**
Ils peuvent vous soutenir et vous aider à prendre du recul.
- 2 La ligne managériale, les ressources humaines**
Elles peuvent notamment analyser vos difficultés professionnelles et mettre en place des actions pour améliorer la situation.
- 3 Les représentants du personnel**
Ils peuvent vous conseiller, alerter la hiérarchie ou la médecine du travail avec votre accord.
- 4 Votre médecin traitant**
Il peut vous écouter et analyser votre état de santé, pour ensuite vous rediriger ou vous conseiller si besoin.
- 5 Votre service de santé au travail**
Il a pour mission d'éviter toute altération de la santé du fait du travail.
A ce titre, il peut notamment vous écouter, évaluer votre état de santé, étudier votre poste et vos conditions de travail et vous orienter.

RPS, en parler pour en sortir

QUELQUES DÉFINITIONS

Stress

Déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes imposées par son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

Violences au travail

Violences au sein de l'entreprise : harcèlement moral/sexuel, situations conflictuelles

Violences commises par des personnes extérieures à l'entreprise : insultes, menaces, agressions, etc.

Syndrome d'épuisement professionnel (burn out)

Il se traduit par un «épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel».

Harcèlement moral au travail

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

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](#)

Que dit la loi ?

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

[Art.L.4121-1 du Code du Travail](#)

En savoir plus

Gollac et Bodier (2011). Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser. La Documentation française.

Schaufeli WB and Greenglass ER. Introduction to special issue on burnout and health. Psychol Health 2001;16(5):501-10.

<https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/ce-qu-il-faut-retenir.html>

Risques psychosociaux. En parler pour en sortir. INRS. ED 6251





VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ



Centre Médical Interentreprises Europe

Service de Santé au Travail

80, rue de Clichy - 75009 Paris

01 49 70 84 84

www.cmie.fr 