



fiche infos  
Salariés



# les risques psychosociaux

# les risques psychosociaux

## 1..... Définition

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.



### 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



## 2 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

## 3..... Quels signaux peuvent alerter ?

se sentir nerveux, irritable, angoissé, triste ou en perte d'énergie

le travail envahit la vie privée

le sommeil est perturbé

se sentir moins efficace, avoir du mal à se concentrer

aller travailler avec appréhension

avoir des soucis de santé : maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, palpitations, etc.

ressentir le besoin de consommer des substances et médicaments pour tenir le coup : café, tabac, drogue, alcool, etc.



### 4..... Qui solliciter ?

- **s'appuyer sur les collègues de travail** : ils peuvent soutenir et aider à prendre du recul
- **solliciter la ligne managériale et les ressources humaines** : ils peuvent analyser les difficultés professionnelles et mettre en place des actions pour améliorer la situation
- **consulter les représentants du personnel** : il peut conseiller, alerter la hiérarchie ou le médecin du travail
- **consulter le médecin traitant** : il peut écouter, analyser l'état de santé, puis orienter ou conseiller si besoin
- **contacter le service de prévention et de santé au travail** : il a pour mission d'éviter toute altération de la santé due au travail, d'écouter, d'évaluer l'état de santé, d'étudier le poste et les conditions de travail et d'orienter si nécessaire



### 5..... 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.



— Santé au travail —

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

**Prevlink**

80 rue de Clichy - 75009 Paris

