

# RISQUES PSYCHOSOCIAUX



**Aist89**

PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

*Santé mentale et physique,  
évitons les risques !*

**Agissons ensemble pour la Santé au travail**

## ◆ Quelques définitions

### LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Ils recouvrent des risques professionnels **perçus et vécus** par les salariés comme portant atteinte à leur **santé mentale** et pouvant avoir des répercussions physiques.

Ils résultent d'une combinaison entre les dimensions **individuelles, collectives et organisationnelles** de l'activité professionnelle.

### LE STRESS

Un état de stress survient lorsqu'il y a **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.

### LES VIOLENCES

La violence au travail se produit lorsqu'un ou plusieurs salariés sont agressés dans des circonstances liées au travail. Elle va du manque de respect à la manifestation de la volonté de nuire, de détruire, de l'incivilité à l'agression physique. La violence au travail peut prendre la forme d'**agression verbale, d'agression comportementale, d'agression physique et/ou sexuelles, ...**

### LE HARCÈLEMENT MORAL

*Défini par l'article L. 1152-1 à 6 du code du travail :*

« aucun salarié ne doit subir des agissements répétés de harcèlement moral qui ont pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptibles de porter atteinte aux droits du salarié et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale et de compromettre son avenir professionnel ».

## ◆ Quelles conséquences pour la **santé** des salariés ?

### SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Problèmes cardiovasculaires (palpitations / oppression thoracique, etc.)
- Troubles musculosquelettiques
- Problèmes de peau (eczéma, psoriasis, etc.)
- Migraines
- Troubles du sommeil
- Problèmes gastro-intestinaux (reflux, diarrhée, etc.)
- Prise de poids ou amaigrissement, etc.

### SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

- Perte de confiance en soi
- Perte d'estime de soi
- Anxiété
- Sentiment d'échec ou d'incompétence
- Difficultés de concentration et de prise de décisions
- Perte de mémoire
- Dépression
- Suicide
- Burn out
- Bore out

### SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

- Agressivité
- Conduites addictives (alcool, tabac, stupéfiant, boulimie, anorexie)
- Conflits
- Démotivation
- Isolement
- Irritabilité
- Violences verbales et / ou physiques, etc.

### *Le saviez-vous ?*

Tout salarié a le droit de demander **une consultation spontanée** auprès de son Médecin du Travail.  
Rendez-vous possible sans en informer l'employeur.

## Les facteurs de risque

**L'intensité et le temps de travail** en rapport avec la surcharge de travail, la complexité et son organisation.

**Exigences émotionnelles**, devoir maîtriser ses propres émotions au travail, contact avec la souffrance et la détresse humaine.

**Manque d'autonomie**, ne pas pouvoir prendre d'initiatives, ni agir sur les outils à disposition.

**Rapport sociaux dégradés**, mauvaises relations avec les collègues ou la hiérarchie.

**Conflits de valeurs**, incohérence entre les valeurs personnelles et celles de l'entreprise.

**Insécurité de la situation de travail**, stabilité de l'emploi, maintien du niveau de salaire, évolution de carrière, ...

*Scannez moi pour + d'infos !*



## ◆ Quelles conséquences pour l'entreprise ?

La non prise en compte des RPS peut conduire à :

- de l'absentéisme,
- du turn over rapide,
- du manque ou de la baisse de productivité,
- de la démotivation des équipes,
- une atteinte de l'image de l'entreprise.

### ◆ Recommandations salarié

Si j'estime qu'un de mes collègues ou moi-même est exposé aux risques psychosociaux, il existe différentes ressources pour en parler :

- **Mes collègues** : pour éviter l'isolement, être soutenu, alerter, exposer une situation, ...
- **La direction (chef d'entreprise / DRH)** : pour alerter, être écouté / orienté, procéder à l'analyse des difficultés rencontrées, adapter votre activité et voire modifier votre poste si nécessaire, ...
- **Les Instances Représentatives du Personnel (membres du CSE/CSSCT, organisations syndicales)** : pour alerter, vous aider dans les démarches et vous informer de vos droits, ...
- **Le Service de Santé au Travail** : pour être écouté, évaluer votre situation, réaliser une étude de poste si besoin, orienter vers le médecin traitant ou autre spécialiste (psychiatre, psychologue, assistante sociale, etc.), ...
- **Le médecin traitant** : pour assurer une prise en charge, apporter une aide médicale et orienter vers un spécialiste si besoin.
- **L'Inspection du travail** : pour vous informer et vous conseiller sur vos droits et intervenir si besoin.
- **La Police ou la Gendarmerie** : pour enregistrer une plainte/une main courante, faire diligenter une enquête, ...

### ◆ Recommandations employeur

Selon l'article L4121-1 du Code du Travail : L'employeur prend les mesures nécessaires pour **assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale** des travailleurs. Ces mesures comprennent :

1. Des actions de prévention des risques professionnels ;
2. Des actions d'information et de formation ;
3. La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

Au même titre que les risques physiques, les RPS doivent être évalués et intégrés au **Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (D.U.E.R.P)** en impliquant les Instances Représentatives du Personnel. Il est important pour l'employeur de prendre en compte ces RPS pour maintenir un **environnement de travail positif et sain**.

Les acteurs cités précédemment sont également des ressources pour les employeurs.

*Équilibre mental, réussite partagée : Employeurs et salariés,  
pour une **santé stable et performante** au travail !*

Le professionnel de santé au travail peut vous offrir des conseils et répondre à toutes vos interrogations

## Vos interlocuteurs Aist89



**Aist89**

PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

☎ 03 86 72 07 55

✉ contact@aist89.fr

🌐 www.aist89.fr

17 Bis Avenue de la Puisaye - 89000 **AUXERRE**  
Tél. 03 86 72 07 55

1 Route de Lyon - 89200 **AVALLON**  
Tél. 03 86 34 44 10

7 Place du 11 Novembre - 89300 **JOIGNY**  
Tél. 03 86 62 05 33

2 Rue Saint-Martin - 89600 **SAINT-FLORENTIN**  
Tél. 03 86 35 31 30

Rue de la Gare - 89700 **TONNERRE**  
Tél. 03 86 54 40 04

*Scannez moi  
pour + d'infos !*



www.aist89.fr