



Risques psychosociaux

Fiche à destination des salarié(e)s

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe

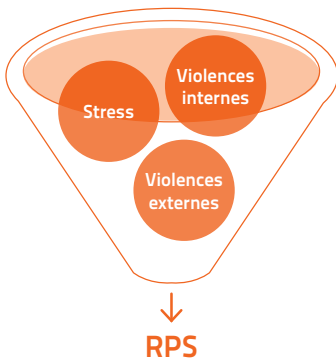
Les risques psychosociaux

Définition

Les risques psychosociaux représentent « l'ensemble des contraintes psychologiques, mentales, sociales et organisationnelles au travail, susceptibles d'induire des effets néfastes sur la santé de celui qui les perçoit ». *Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail*

Les risques psychosociaux recouvrent des réalités très diverses de mal-être au travail. Ils touchent toutes les catégories socioprofessionnelles et tous les secteurs d'activité.

Les différents types de risques psychosociaux



Stress professionnel

Le déséquilibre entre la perception qu'un individu a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'il a de ses propres ressources pour y faire face.

Violences internes ou externes au travail

Le harcèlement moral ou sexuel au travail, les conflits entre collègues ou avec la hiérarchie, incivilités, agressions, insultes, menaces de personnes extérieures à l'entreprise.



Connaître les facteurs de risques

- > Une charge et un rythme de travail trop importants ou trop faibles
- > Des situations de travail exigeantes émotionnellement
- > Un manque ou une trop forte autonomie
- > Un faible soutien social de la part des collègues et de la hiérarchie
- > Un manque de reconnaissance au travail
- > Un sentiment d'iniquité au travail
- > Des valeurs individuelles entrant en conflit avec celles véhiculées par l'entreprise

Conseils de prévention

Vous avez la sensation de perdre pied face à une situation professionnelle ? Vous vous sentez concerné par une situation de mal-être au travail ou vous avez remarqué un de vos collègues en souffrance ?



> Vous pouvez :

> en parler, demander, conseiller, alerter si nécessaire.



> Modifiez votre environnement de travail :

> réduire les sources de stress (revoir son temps et son rythme de travail, évaluer la quantité de travail, apprendre à déléguer...).



> N'hésitez pas à :

> développer des relations pour acquérir du soutien social,
> prendre du temps pour des activités de ressourcement,
> envisager un éventuel accompagnement avec le soutien de l'entreprise et/ou d'un professionnel extérieur.



> Un accompagnement est possible, parlez-en à votre médecin du travail ou à son équipe (infirmier(ère) du travail, psychologue du travail). Vous pouvez aussi contacter les personnes ressources suivantes :

> la hiérarchie (manager, Ressources humaines, direction),
> le CSE ou CSSCT,
> un médecin généraliste,
> un psychiatre ou un psychologue.



Les signes qui doivent alerter

Différents signes peuvent alerter sur la présence de risques psychosociaux.

Signes physiques

- Modification de l'appétit
- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil (avec fatigue durable)
- Douleurs corporelles
- Développement d'affections cutanées
- Sensation d'oppression...

Signes cognitifs

- Difficultés à se concentrer, à mémoriser, à prendre des décisions
- Perte d'efficacité...

Signes émotionnels

- Changements d'humeur
- Irritabilité ou sensibilité exacerbées
- Sentiments de colère, de tristesse, de démotivation, d'impuissance, de perte de sens...

Signes comportementaux

- Augmentation de la consommation de produits calmants ou excitants
- Agressivité, méfiance
- Prise de risque
- Isolement social...

Cette liste n'est pas exhaustive. Les symptômes sont propres à chacun. Si ceux-ci s'installent dans la durée, veillez à consulter un professionnel de santé.

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe