

# Les Risques Psychosociaux

## *Parlons-en !*

TPE / PME



---

# Repérer

---

## RPS, de quoi s'agit-il ?

Les risques psychosociaux recouvrent des situations de travail où surviennent : stress, conflits, violences internes à l'entreprise, harcèlement moral et sexuel, violences dans le cadre du travail par une personne extérieure à l'entreprise (insultes, menaces, agressions).

## Quels sont les signaux d'alerte ?

### • Symptômes psychiques

Troubles du sommeil (réveil précoce, endormissement tardif, ruminations), fatigue persistante - perte de mémoire - difficultés de concentration - nervosité - irritabilité - anxiété.

### • Symptômes physiques

Troubles de l'appétit - perte ou prise de poids significative - symptômes digestifs (brûlures d'estomac, troubles du transit, douleurs au ventre).

Symptômes cardiaques (palpitations, hypertension). Troubles musculo-squelettiques, problèmes de peau (urticaire, eczéma, psoriasis).

### • Addictions

Consommation excessive de café, alcool, tabac, anxiolytiques, somnifères, substances illicites (cannabis, cocaïne).

*Ces signaux d'alerte, s'ils sont multiples et répétés, peuvent indiquer une situation de risque psychosocial au travail et évoluer vers une situation d'épuisement professionnel (burn out), anxiété généralisée, dépression, voire un suicide.*

## Que dit la Loi ?

### • Art. L.4121-1 du Code du Travail :

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

## Pour vous aider :

- Outil « Faire le point » pour les TPE sur le site [www.travaillermieux.gouv.fr](http://www.travaillermieux.gouv.fr)
- Documents de l'INRS ED 6139, ED 6140
- <http://idf.directe.gouv.fr/Une-aide-au-questionnement-sur-les-risques-psychosociaux-dans-l-entreprise>

## — Quels peuvent être les facteurs à l'origine de ces risques ?

### • Intensité et complexité du travail :

Surcharge, sous-charge, contraintes liées aux rythmes de travail, interruptions incessantes, objectifs inatteignables.

### • Exigences émotionnelles :

Travail en contact avec le public (en face à face et/ou au téléphone), confrontation à la souffrance d'autrui.

### • Autonomie :

Contrôle excessif ou, à l'inverse manque de directives.

### • Rapports sociaux au travail :

Relations dégradées avec les collègues, absence de soutien de la hiérarchie, absence de valorisation et de reconnaissance des compétences.

### • Conflits de valeur :

Conflits éthiques (faire ce que l'on réproouve), qualité empêchée (ne pas avoir les moyens de faire un travail de qualité).

### • Insécurité de la situation de travail :

Insécurité socio-économique (emploi, salaire, carrière).

## — Changeons les idées reçues ! —



<p>« Il n'y a pas de RPS dans mon entreprise ».</p> <p>« Les RPS ne touchent que les personnes fragiles ».</p> <p>« Les RPS, mieux vaut ne pas en parler ».</p> <p>« Le stress, c'est motivant, ça fait partie du métier ».</p>	<p>Les RPS sont présents dans toutes les entreprises. Comme les autres risques professionnels, il est nécessaire de les prévenir en repensant notamment l'organisation du travail.</p> <p>Lorsque les conditions de travail sont dégradées, TOUS les salariés peuvent ressentir un mal-être au travail.</p> <p>Au contraire, en parler peut prévenir l'apparition de dysfonctionnements et de soucis de santé.</p> <p>Un stress récurrent peut engendrer des problèmes de santé. Même dans les métiers les plus exposés, il est possible d'organiser le travail pour en atténuer les conséquences.</p>
---	--

# — Comment agir et pourquoi ? —

## ● — Comment agir ? A qui en parler ?

### • Dans son entreprise :

Managers/chef d'équipe/ responsable, délégué du personnel (si existant), collègues de travail.

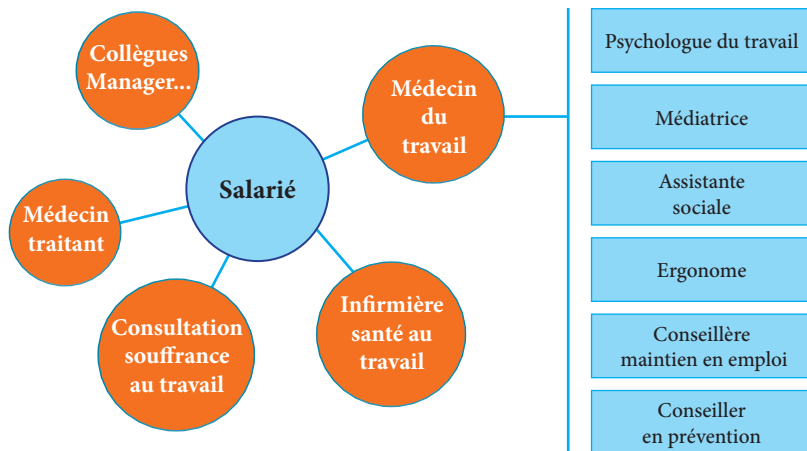
### • A son service de santé au travail (soumis au secret professionnel et médical) :

Tout salarié peut demander une visite auprès du médecin du travail. L'employeur peut également solliciter le médecin du travail pour son salarié.

### • A son médecin traitant

### • En consultations spécialisées

Liste des consultations souffrance au travail (hôpital ou libéral): <http://www.souffrance-et-travail.com>



## ● — Pourquoi agir ?

Pour préserver la santé des salariés et pour préserver la santé de l'entreprise (Diminuer l'absentéisme, le turn-over et leurs coûts pour l'entreprise).

### Les centres IPAL

<b>ALFORTVILLE</b> 49, rue Raymond Jaclard 94140 ALFORTVILLE 01 43 68 06 34	<b>BERCY TERROIRS</b> 40, avenue des Terroirs de France 75012 PARIS 01 44 74 58 15	<b>CRETEIL EGLISE</b> 60, rue du Général Leclerc 94000 CRETEIL 01 49 81 69 22	<b>IVRY</b> 45, rue Raspail 94200 IVRY SUR SEINE 01 58 46 10 13	<b>TOLBIAC</b> 85, rue du Dessous des Berges 75013 PARIS 01 55 75 09 70
<b>BERCY DESGRANGE</b> 6, rue Henri Desgrange 75012 PARIS 01 53 33 84 24	<b>CHARENTON</b> 8, rue du Port aux Lions 94220 CHARENTON 01 43 68 28 68	<b>CRETEIL PARC</b> 16, rue Séjourné 94000 CRETEIL 01 49 56 17 75	<b>SAINT MAUR</b> 18, avenue des Arts 94100 ST MAUR DES FOSSES 01 43 97 10 94	<b>VITRY</b> 31, rue Clément Perrot 94400 VITRY 01 46 80 35 15