

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Parlons-en !

TPE / PME

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).

Repérer

Les signaux d'alertes

- > **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.

Les facteurs

- > **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 réprouve), 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).



>> Pour toute information complémentaire, contactez votre Médecin du Travail

IPAL Service de prévention et de santé au travail

Siret 785 683 699 001 24 • NAF 8621Z • 49 Rue Raymond JACLARD 94140 ALFORTVILLE

☎ 01 56 72 92 40 📠 01 56 72 92 49 @ www.ipal.fr

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* ».

Changeons les idées reçues !

« *Il n'y a pas de RPS dans mon entreprise* »



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.

« *Les RPS ne touchent que les personnes fragiles* »



Lorsque les conditions de travail sont dégradées, **tous les salariés** peuvent ressentir un mal-être au travail.

« *Les RPS, mieux vaut ne pas en parler* »



Au contraire, en parler peut **prévenir** l'apparition de dysfonctionnements et de soucis de santé.

« *Le stress, c'est motivant, ça fait partie du métier* »



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.

Comment agir ?

En parler :

- > **Dans son entreprise** : managers/chef d'équipe/ responsable, délégué du personnel (si existant), collègues de travail.
- > **À 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.
- > **À son médecin traitant**
- > **En consultations spécialisées** : liste des consultations souffrance au travail (hôpital ou libéral) sur <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.

EN SAVOIR PLUS

- > Outil « Faire le point » pour les TPE sur le site 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>
- > www.ipal.fr

>> Pour toute information complémentaire, contactez votre Médecin du Travail

IPAL Service de prévention et de santé au travail

Siret 785 683 699 001 24 • NAF 8621Z • 49 Rue Raymond JACLARD 94140 ALFORTVILLE

📞 01 56 72 92 40 📠 01 56 72 92 49 @ www.ipal.fr