

**VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ
DANS LA PRÉVENTION
DES RISQUES PROFESSIONNELS.**

**PARLEZ-EN AVEC
UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ**

**POUR IDENTIFIER LA NATURE DES PROBLÈMES,
mieux comprendre votre vécu professionnel et agir à la source !**

▶ **Intensité et complexité du travail** : surcharge de travail, manque de temps, missions mal définies, difficultés à atteindre ses objectifs, manque de moyens et d'informations...

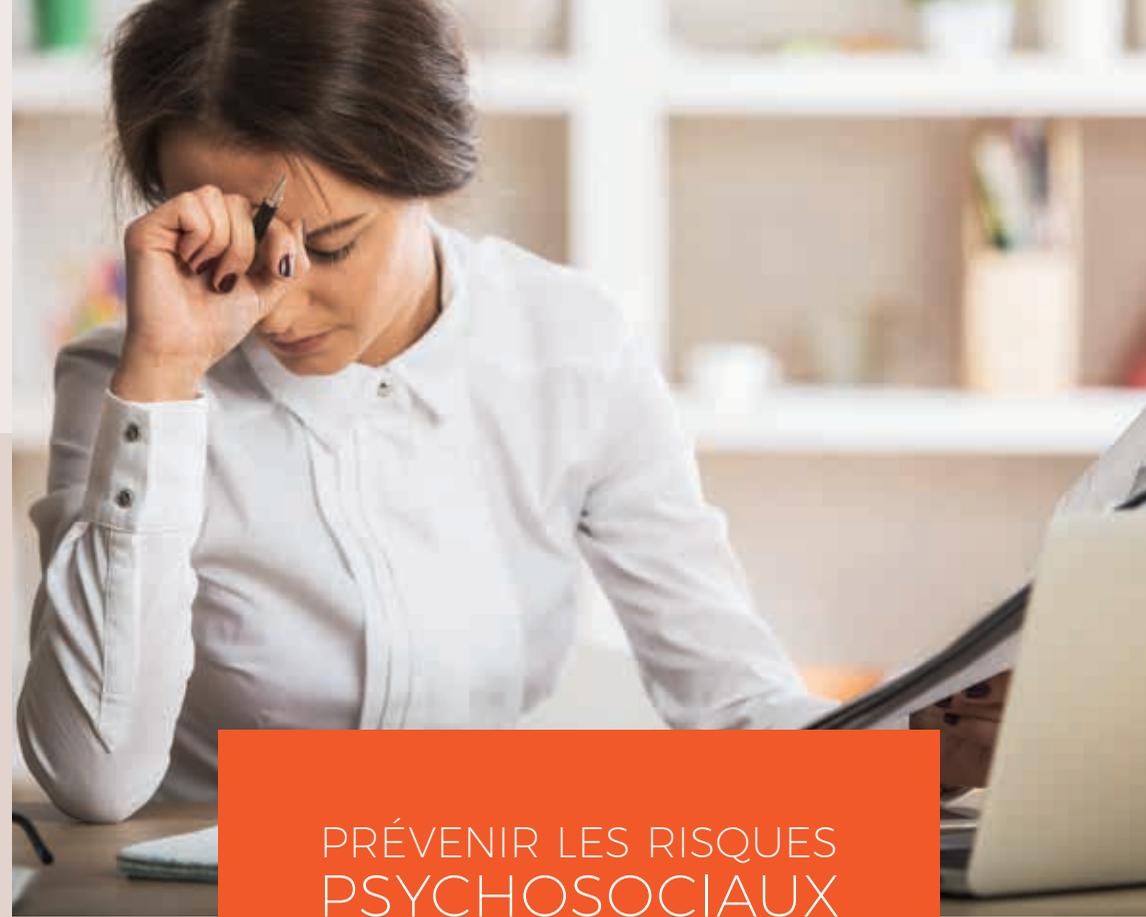
▶ **Exigences émotionnelles** : confrontation à la souffrance d'autrui (personnes en détresse, clients agressifs, décès de patients...), manque de régulation ou d'échanges de pratiques...

▶ **Manque d'autonomie** : peu de marges de manœuvre dans l'activité, procédures rigides, imprévisibilité du travail, manque de participation aux décisions...

▶ **Rapports sociaux dégradés** : manque de reconnaissance et de soutien (rares remerciements, manque de disponibilité et d'écoute, tensions dans l'équipe, mise en concurrence...)

▶ **Conflits de valeurs** : sentiment d'inutilité de votre travail, activité ou objectifs contraires à vos valeurs, conflit éthique, perte de sens, sentiment de ne pas faire un travail de qualité...

▶ **Insécurité de l'emploi** : peur de perdre son emploi, changements fréquents d'organisation et mal anticipés, absence de perspectives ou d'évolution professionnelle...



**PRÉVENIR LES RISQUES
PSYCHOSOCIAUX**

**N'ATTENDEZ PAS
QUE LA SITUATION SE DÉGRADE
POUR EN PARLER !**



CENTRE DE MONTPELLIER

Maison de l'Entreprise
429, rue de l'Industrie
CS 70003
34078 Montpellier Cedex 03
Tél. : 04 67 06 20 10
Fax : 04 67 06 20 20

aipals.com



CENTRE DE CASTRIES

85 avenue des Gardians
PRAE Via Domitia
34160 Castries
Tél. : 04 26 78 47 80
Fax : 04 26 78 47 81



CENTRE DE LATTES

Z.A.C. Font de la Banquière
Plan du Nega Cat
CS 71007
34973 Lattes Cedex
Tél. : 04 67 15 93 30
Fax : 04 67 15 93 31

LES RPS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les Risques PsychoSociaux (RPS) sont les risques pour la santé mentale, physique et sociale liés aux conditions d'emploi, aux facteurs organisationnels et aux relations professionnelles.

Ils regroupent le **stress**, les **violences externes** (insultes, incivilités, agressions verbales, physiques...) et les **violences internes** (relations dégradées, conflits interpersonnels, harcèlement moral ou sexuel...). Ils se traduisent par un mal être au travail, une souffrance mentale et/ou physique et peuvent engendrer un épuisement professionnel (burn-out).

Les RPS sont potentiellement présents dans tous les contextes de travail et tous les secteurs d'activité sont concernés. **Tout le monde peut être exposé un jour ou l'autre aux RPS.**

Il est important d'être attentif **aux premiers signes et de ne pas attendre que la situation se dégrade**. Les effets négatifs sur **votre santé** peuvent être importants avec le risque d'un arrêt maladie et **impacter votre travail** au point de ne plus être en capacité de tenir votre poste et d'envisager une inaptitude professionnelle.

“L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs”

Article L4121-1 et suivants du code du travail

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

Fatigue, tensions musculaires, irritabilité, anxiété, manque de motivation... Réagissez !

- Vous avez des **palpitations**, des **douleurs dorsales et cervicales**, des **troubles digestifs**, une **hypertension artérielle**, des **insomnies**...
- Vous allez à votre travail avec **appréhension** et vous vous sentez **plus anxieux** que d'habitude.
- Vous avez des **changements d'humeur fréquents** (impatience, agressivité, envie de pleurer...).
- Vous vous sentez **débordé, moins efficace** et commettez des **erreurs**, des **oublis**.
- Vous avez des **difficultés à vous concentrer**, êtes **plus lent dans l'exécution** de vos tâches.
- Vous avez besoin de **consommer des produits** pour « tenir le coup » : tabac, alcool, cannabis, autres drogues, somnifères, anxiolytiques...
- Vous avez une **mauvaise hygiène de vie** : repas mal équilibré, perte d'appétit, grignotage, prise de poids, pas ou peu de sport, report des congés et loisirs

COMMENT SE PROTÉGER ?

AGIR À PLUSIEURS NIVEAUX POUR RETROUVER UN ÉQUILIBRE

► PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOTRE SANTÉ

- **Consultez votre Médecin traitant** dès les premiers symptômes : prise en charge médicale et suivi (secret professionnel), orientation vers les professionnels de santé spécialisés;
- **Prenez rendez-vous avec votre Médecin du travail** qui sera à votre écoute en toute confidentialité: évaluation de votre état de santé par rapport à votre activité professionnelle, recherche de solutions adaptées au sein de l'entreprise en appui de l'équipe pluridisciplinaire, orientation vers des spécialistes médicaux et/ou sociaux.



► REPÉREZ DES AXES D'AMÉLIORATION SUR LE PLAN PROFESSIONNEL

- **Échangez avec vos collègues** pour rompre l'isolement, parler de vos difficultés, vous sentir soutenu, avoir un avis ou des conseils;
- **Acceptez de ne pas tout maîtriser**, demander de l'aide, ne répondez pas toujours positivement à toutes les sollicitations au risque de vous sentir débordé et épuisé;
- **Évitez** : les horaires à rallonge, de venir travailler quand vous êtes malade, de ramener vos dossiers chez vous... avec le risque d'épuisement professionnel dû au surinvestissement;
- **Sollicitez un entretien avec votre Responsable hiérarchique ou avec le Responsable des ressources humaines** pour analyser les problèmes rencontrés, évaluer votre charge de travail, définir des priorités, repérer des besoins de formation, aménager votre poste de travail (en appui si besoin des préconisations du Médecin du travail);
- **Rapprochez-vous des IRP (Instances représentatives du personnel) pour une écoute, un conseil** en toute confidentialité et dans le but, si besoin, d'alerter le service de santé au travail ou la hiérarchie avec votre accord, pour améliorer les conditions de travail.



► INVESTISSEZ D'AUTRES SPHÈRES ET CENTRES D'INTÉRÊTS POUR VOUS RESSOURCER

- **Pratiquez une activité sportive régulière** pour rester en bonne santé, favoriser votre bien-être et conserver une bonne hygiène de vie;
- **Planifier des temps de loisirs** : en famille, avec des amis... pour vous détendre, retrouver de l'énergie et du plaisir, déconnecter de votre sphère professionnelle;
- **Apportez de l'aide ou du soutien aux autres** par la pratique du bénévolat au sein d'associations ou partager vos savoir-faire personnels ou professionnels pour vous sentir utile, rencontrer de nouvelles personnes, découvrir d'autres domaines;
- **Réalisez-vous dans d'autres activités** pour mettre vos qualités et compétences au service d'autres projets.

