## En difficulté ? Alerter sans attendre !

**Demander du soutien pour identifier et agir sur les causes :**

- À ses collègues, aux équipes, aux cadres de proximité
- Au service RH, au CSSCT ou aux représentants du personnel
- Au médecin du travail, ou à l'équipe pluridisciplinaire du SSTMC

**Le SSTMC vous accompagne et propose :**

- Un **accompagnement collectif** spécifique d'aide au **repérage et à la prévention des risques psychosociaux**
- Une **orientation individuelle pour un collaborateur en difficulté** vers un psychologue du travail.

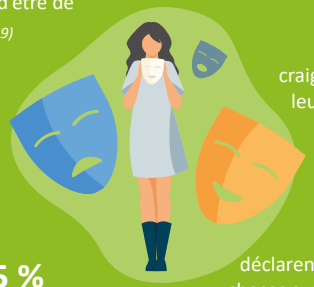
***N'hésitez pas à consulter les médecins du travail ou nos équipes pluridisciplinaires pour plus d'informations.***

**Parmi les Français actifs :**

**30 %** signalent avoir subi au moins un comportement hostile dans leur travail sur les 12 derniers mois *(2016)*

**27 %** déclarent devoir cacher leurs émotions, faire semblant d'être de bonne humeur *(2019)*

**20 %** craignent de perdre leur emploi *(2019)*



**25 %** disent devoir faire appel à d'autres en cas d'incident *(2016)*

**9 %** déclarent devoir faire des choses qu'ils désapprouvent dans leur travail *(2019)*

**45 %** déclarent devoir toujours ou souvent se dépêcher *(2019)*

## POUR ALLER PLUS LOIN

- **Documents à télécharger sur inrs.fr :**
  - *Evaluer les facteurs de risques psychosociaux: l'outil RPS-DU* - ED 6403

- **Agence Nationale pour l'amélioration des conditions de travail - Anact**

- **Ministère du Travail :** travail-emploi.gouv.fr

> « Les équipes pluridisciplinaires du SSTMC sont à votre disposition pour vous aider dans votre démarche d'évaluation et de prévention des risques professionnels. »


SSTMC
Votre partenaire Prévention

**Service de Santé au Travail Muret Comminges**
12 avenue Vincent AURIOL
31600 MURET

**Muret**
Tél : 05 61 51 03 88
E-mail : contact.muret@sstmc.fr

**Saint-Gaudens**
Tél : 05 62 00 90 90
E-mail : contact.saint-gaudens@sstmc.fr

**www.sstmc.fr**

**Retrouvez-nous sur**

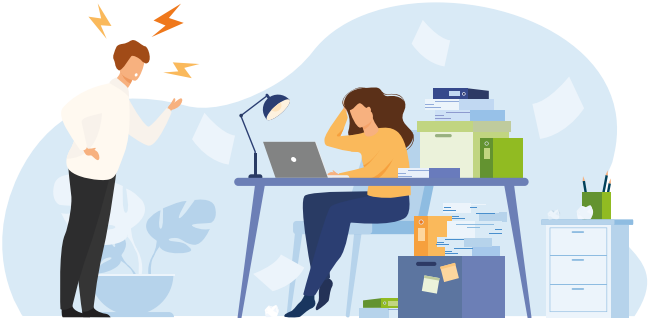

SSTMC - P38-V02-Mai 2022- IPNS - Photo et illustrations Adobe Stock - Icônes Freepik

SSTMC
Votre partenaire Prévention

RISQUES PROFESSIONNELS

# LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Les identifier, les prévenir et alerter pour une meilleure qualité de vie au travail



# RÉDUIRE
# LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL

**Les risques psychosociaux peuvent être source de mal-être et de souffrance au travail. Prévenir ces risques, c'est agir à la fois pour la santé des salariés et le bon fonctionnement de la structure.**

## RPS : de quoi parle-t-on ?

Les risques psychosociaux (RPS) sont **des situations de travail** où sont présents, combinés ou non :

- **Des violences externes :** *insultes, menaces, agressions, incivilités...*
- **Du stress :** *surcharge de travail, manque de moyens, d'autonomie...*
- **Des violences internes :** *harcèlement moral ou sexuel, conflits exacerbés...*

Ces conditions de travail peuvent **affecter la santé physique et mentale des salariés** (Troubles musculosquelettiques, maladies cardiovasculaires, dépression, angoisses, suicide...).

Elles **pèsent aussi sur la productivité et la qualité du travail** (hausse de l'absentéisme, du turnover, des accidents de travail, dégradation du climat social...).

## Se protéger contre les RPS

### Connaître les facteurs de risques

- L'intensité et le temps du travail
- Les exigences émotionnelles
- Le degré d'autonomie
- Les rapports sociaux au travail
- L'éthique (valeurs professionnelles/personnelles)
- L'insécurité de la situation au travail

### Identifier les symptômes

Le stress est un indicateur : **chacun peut reconnaître très tôt les symptômes** pouvant être liés à un stress chronique, pour soi, pour ses collègues.

- **Physiques :** Douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, troubles cutanés, articulaires, etc...), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles...

- **Émotionnels :** Sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse, impossibilité à se détendre...

- **Intellectuels :** Erreurs, oublis, difficultés de concentration, difficultés à prendre des initiatives...

- **Comportementaux :** Modification des conduites alimentaires, comportements violents et agressifs, isolement social (repli sur soi, difficultés à coopérer), consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques...)

### Zoom sur le stress

Le stress apparaît quand une personne perçoit un déséquilibre entre les contraintes de son environnement et ses propres ressources pour y faire face. Bien que le stress ait une source psychologique, il affecte aussi la santé physique, le bien-être et la productivité.

## Prévenir les RPS

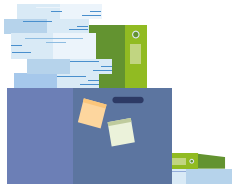
**Instaurer une démarche de prévention collective au sein de la structure** permettra de mettre en place des modes d'organisation du travail favorables à la santé physique et mentale des salariés et ainsi d'améliorer la qualité de vie au travail.

**5 étapes à suivre :**

- Information et repérage
- Analyse de la source des risques
- Évaluation des risques
- Conception et mise en œuvre d'un plan d'actions
- Évaluation et suivi du plan d'actions

**Cette démarche permet de concilier**

**Exigences du travail** & **Besoins humains**

Éthique et valeurs
Économie
Rentabilité
Performance
Productivité
Relations interpersonnelles
Restructuration
Réorganisation

Santé
Sécurité
Reconnaissance
Communication
Développement et formation
Éthique et valeurs
Relations et entraide
Réalisation personnelle et professionnelle