

### 3. Conduites à tenir

#### Au niveau collectif

**La prévention par l'employeur est primordiale afin que le risque ne se réalise pas :**

Mettre en place des indicateurs (heures supplémentaires, absentéisme, turn-over, actes violents, etc.)

Etablir un protocole de gestion de crise.

Inscrire le risque d'atteinte à la santé mentale dans le document d'évaluation des risques professionnels et réfléchir au plan d'action selon les indicateurs de vigilance.

Privilégier une approche collective de la problématique.

Analyser les situations à risque sous l'angle de l'activité et non des personnalités en jeu.

Former le management à décliner des formes de reconnaissance et de soutien envers les collaborateurs.

Organiser l'information des personnels.

Améliorer l'organisation du travail.

#### Lorsque le risque s'est réalisé : gérer la situation dangereuse

Prendre des mesures de protection vis-à-vis du salarié en cas de plaintes de harcèlement ou autre violence.

Activer le protocole de gestion de crise préalablement établi.

Permettre l'aménagement ou l'adaptation du poste de travail.

#### Au niveau individuel

**La protection individuelle nous concerne tous. Elle consiste à :**

Apprendre à gérer les émotions et les pensées : savoir positiver et se relaxer.

Apprendre à gérer le temps et les difficultés.

Respecter un équilibre entre vie familiale, sociale et professionnelle.

Adopter une bonne hygiène de vie (alimentation, sport, sommeil).

Exercer une vigilance partagée afin de dépister un collègue en souffrance.



## Risques Psycho-Sociaux (RPS)



#### Salarié

**Vous ressentez de manière inhabituelle et depuis quelque temps... une fatigue, une irritabilité, une anxiété, une tristesse, des troubles de la concentration ou du sommeil, des troubles digestifs, des douleurs musculaires dans le dos ou la nuque, des palpitations, une sensation d'oppression.**

#### Vous constatez

#### **l'aggravation....**

d'une hypertension artérielle, d'une maladie de la peau, d'un asthme...

#### **Vous avez modifié...**

votre comportement alimentaire, votre consommation d'alcool, de tabac, de médicaments...

#### **Vous avez le sentiment**

**que ces problèmes de santé peuvent être liés à des difficultés professionnelles...**

modification du contenu ou de l'organisation de votre travail, restructuration de votre entreprise, pression de l'environnement économique.



#### Employeur

**Vous ressentez le besoin d'une démarche de prévention...**

- un événement grave s'est produit : accident du travail, hold-up... ;

- le personnel est soumis à des incivilités, des violences verbales ou physiques;

- l'entreprise traverse une période difficile de restructuration;

- vous constatez des signes de stress parmi le personnel : démotivation, baisse de qualité, augmentation du nombre des accidents du travail, absentéisme inhabituel, augmentation des plaintes et des demandes de mutation dans un autre poste, apparition de conflits;

- le CHSCT demande une étude sur les RPS pour l'évaluation des risques professionnels.

#### SISTRA

Tel : 40 50 19 99, Mail : [sistra@mail.pf](mailto:sistra@mail.pf), Site internet : [sistra.pf](http://sistra.pf)  
Adresse : Immeuble Farnham, angle rues Clappier et Leboucher,  
BP 972, 98713 PAPEETE, TAHITI



**Quelles que soient les circonstances,  
contactez votre service de santé au  
travail, en toute confidentialité.**

**Un salarié européen sur quatre déclare souffrir de  
troubles de santé liés au stress au travail**

## 1. Qu'est-ce que les RPS?

Risques psycho sociaux = « **risques de souffrance mentale liés à l'activité professionnelle** »

**Risque = Danger x Exposition**

Champs d'application :

- ✓ charge de travail
- ✓ autonomie
- ✓ éthique
- ✓ charge émotionnelle
- ✓ relationnel
- ✓ insécurité



Risques professionnels qui portent atteinte à l'intégrité physique et à la santé mentale des salariés: stress, harcèlement, épuisement professionnel, violence au travail...

C'est un « phénomène » perçu comme **subjectif**. En effet, pour une même situation, il peut exister des ressentis différents selon les personnes, ou pour une même personne selon les moments.

Les RPS sont perçus comme un déséquilibre entre les ressources personnelles et les exigences de la situation.

Tous les domaines professionnels, à tous les postes de travail sont exposés aux RPS.

## 2. Pourquoi s'intéresser aux RPS ?



### Enjeux humains

Les risques psychosociaux détériorent la santé physique et mentale des salariés, de façon plus ou moins durable (souffrance au travail, accidents du travail, suicides...)



### Enjeux économiques

Coût directs et indirects pour l'entreprise (absentéisme, baisse de la productivité...) et pour la collectivité (indemnité journalière...).



### Enjeux légaux

L'employeur à l'obligation d'assurer la sécurité des salariés et de protéger leur santé en les prévenant et en combattant les risques à la source. Pour cela, il doit :

- **évaluer les risques professionnels** (risques chimiques, risques de chute, risques psycho-sociaux...),
- **informer et former** les travailleurs à la sécurité et à la protection de leur santé ; ceci inclut les RPS.
- **s'assurer du bien être physique et mental** des salariés.

**Les institutions représentatives du personnel** (CHSCT, délégués du personnel) doivent contribuer à la prévention.