



# Risques psychosociaux

**CONSEILS PRATIQUES  
DE PRÉVENTION**

[www.ast25-sante-travail.fr](http://www.ast25-sante-travail.fr)



---

## Que sont les risques psychosociaux ?

Les conditions de travail, l'organisation du travail, les relations au travail peuvent dans certaines circonstances provoquer une dégradation de votre santé mentale, physique et sociale.

→ On parle alors de **risques psychosociaux**.



---

## Quelles sont les causes ?

Elles peuvent être multiples  
(liste non exhaustive) :





## Quelles conséquences pour la santé ?

Ces risques entraînent dans certains cas des situations de stress, de mal-être, de souffrance, d'agressivité, de violences sur le lieu de travail.

Ils peuvent avoir des conséquences sur :

- la santé mentale (troubles du sommeil, anxiété, nervosité, irritabilité, tristesse...)
- la santé physique (fatigue, douleurs musculaires, maux de tête, troubles digestifs, « boule au ventre »...)
- la vie sociale (consommation excessive de tabac, alcool, drogues, médicaments, perte d'intérêt pour les loisirs et les sorties...).



## Comment les repérer ?

Les signes d'alerte peuvent être :

- changement de comportement et d'humeur,
- sensation d'isolement au sein de l'équipe,
- démotivation,
- difficultés de concentration,
- absences répétées,
- dégradation de l'ambiance de travail,
- apparition de conflits,
- apparition de problèmes de santé nécessitant un arrêt maladie
- ...



## Quelques moyens pour agir

### Pour vous :

- ne pas s'isoler,
- parler avec l'entourage,
- essayer d'en parler avec l'employeur,
- alerter le CSSCT ou les instances représentatives du personnel si elles existent,
- consulter votre médecin traitant et votre médecin du travail

### Pour vos collègues :

- discuter avec le/la collègue en difficulté, apporter du soutien
- l'encourager à en parler avec l'employeur ou le supérieur hiérarchique, à son médecin traitant et à son médecin du travail

### Pour l'employeur :

- rester disponible et être à l'écoute
- ne pas oublier de prendre en compte les RPS dans votre DUERP avant l'apparition de problématiques
- anticiper les facteurs de risques en amont des projets
- sensibiliser/former les acteurs de l'entreprise sur la prévention des RPS



## Bon à savoir

→ **Attention de ne pas confondre harcèlement et :**

- **conflit**, ce dernier relève de l'opposition de sentiments ou d'opinions entre des personnes,
- **violence**, qui se produit lorsqu'un ou plusieurs salariés sont agressés dans des circonstances liées au travail (manque de respect, incivilités, agressions physiques...)
- **contraintes professionnelles** dues aux nécessités de service,
- **exercice normal** du pouvoir hiérarchique et disciplinaire de l'employeur,
- **stress**, qui est ressenti lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences.



**Seul un juge peut qualifier une situation difficile de travail comme du harcèlement** défini par l'article L.1152-1 du code du travail.

→ N'oubliez pas que **vous pouvez demander une visite médicale directement** auprès de votre médecin du travail, *sans que votre employeur n'en soit systématiquement informé* : il vous suffit de prendre rendez-vous auprès du secrétariat.

→ Si plusieurs salariés sont dans la même situation difficile, le médecin du travail pourra proposer de mettre en place des actions réalisées par les équipes du service pour préserver la santé des salariés.

## Pour faire le point

En cas de questions, n'hésitez pas à solliciter directement un rendez-vous auprès de votre médecin du travail.



### Siège social

5A, rue Victor Sellier  
25041 Besançon Cedex  
Tél. : 03 81 47 93 93  
Fax : 03 81 50 74 97

[www.ast25-sante-travail.fr](http://www.ast25-sante-travail.fr)

### Centres annexes

Besançon - 20, rue Gambetta - Tél. : 03 81 25 07 87  
Valentin - Le Master - 15-17 rue de Châtillon - Tél. : 03 81 88 36 22  
Baume-les-Dames - 6, rue Ernest Nicolas - Tél. : 03 81 84 45 98  
Haut-Doubs, Morteau - 6, rue Colette - Tél. : 03 81 67 50 44