

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

QUI PEUT VOUS AIDER ?

Votre Service de Prévention et de Santé au Travail vous accompagne. Soumis au secret professionnel, nos équipes pluridisciplinaires sont à votre écoute.

- ▶ Accompagnement individuel : pour évaluer par exemple le risque de sur-investissement ou d'épuisement et vous conseiller (ne pas vouloir tout maîtriser, savoir demander de l'aide, ne pas ramener vos dossiers chez vous ou dépasser vos horaires,...),
- ▶ Orientation vers une prise en charge adaptée,
- ▶ Aide à l'évaluation des RPS et accompagnement à la construction de pistes d'actions et à leur mise en oeuvre,
- ▶ Sensibilisation collective,
- ▶ Diagnostic de situations de travail.

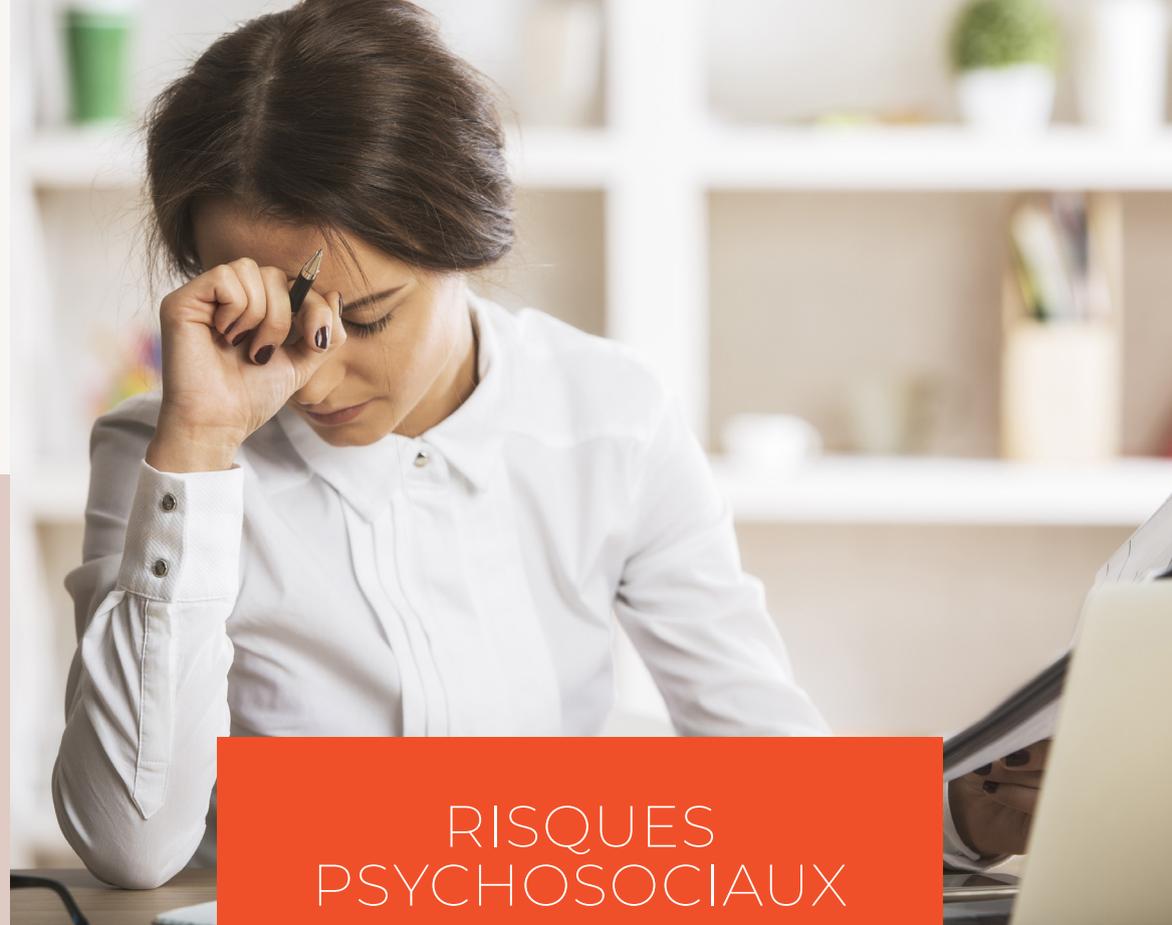

CENTRE DE CAHORS
107, Quai Cavaignac
CS 60261
46005 Cahors Cedex 9
05 65 23 08 60


CENTRE DE RODEZ
13, Avenue de l'Entreprise
Parc des Moutiers
12000 Rodez
05 65 42 63 24

prestal.org

SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL LOT ET AVEYRON

Création graphique : PRESTAL - Crédit photo : Freepik - 12/2024



**RISQUES
PSYCHOSOCIAUX
& SOUFFRANCE AU TRAVAIL**

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

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

Les Risques PsychoSociaux (RPS) sont des risques professionnels pouvant avoir des effets sur la santé mentale, physique et sociale des salariés concernés. Ils sont liés aux conditions d'emploi, aux facteurs organisationnels et aux relations professionnelles.

Ils correspondent à des situations de travail où sont présents combinés ou non : du stress, des violences externes (insultes, incivilités, agressions verbales, physiques...) et des violences internes (relations dégradées, conflits interpersonnels, harcèlement moral ou sexual...).



Les RPS sont potentiellement présents quel que soit le secteur d'activité. Tout le monde peut être exposé un jour ou l'autre aux RPS.

L'exposition à des situations dégradées de travail peut avoir à long terme, un effet important sur votre rapport au travail et votre santé : épuisement professionnel/burn out, maladies-cardio-vasculaires, troubles musculo-squelettiques, troubles anxiodépressifs, voire suicide.

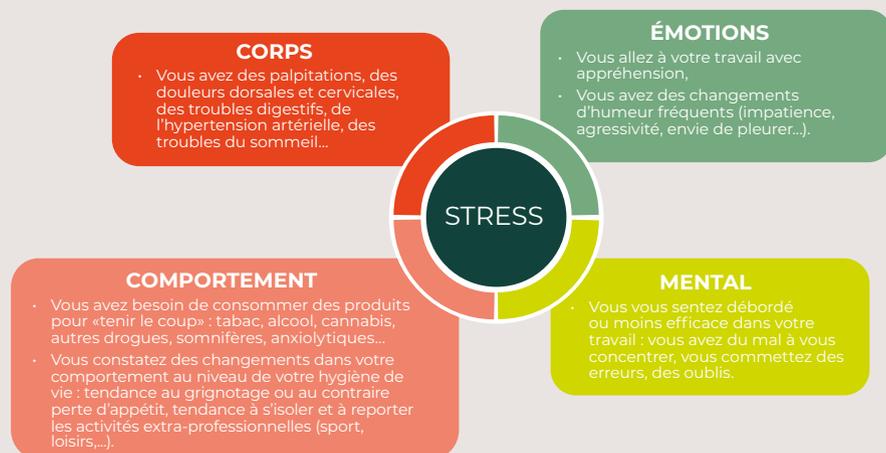
** L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs
Article L.4121-1 et suivants du code du travail*



QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

Fatigue, tensions musculaires, irritabilité, anxiété, démotivation...Réagissez!

Il est important de porter son attention aux premiers signes et de ne pas attendre que la situation se dégrade.



QUELLES PEUVENT EN ÊTRE LES CAUSES ?



COMMENT AGIR À MON NIVEAU ?

▶ 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, alerte de votre employeur de manière collective.

▶ 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,
- 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.

▶ DECONNECTEZ-VOUS DE VOTRE SPHÈRE PROFESSIONNELLE

- Pratiquez une activité sportive régulière et conservez une bonne hygiène de vie,
- Planifiez des temps de loisirs : en famille, avec des amis...,
- Réalisez-vous dans d'autres activités pour mettre vos qualités et compétences au service d'autres projets (bénévolat...).