



vous informer

Prévention des risques psycho-sociaux en entreprise

solitude désocialisation
troubles du sommeil insomnie
énervement désespoir déshumanisation
détresse fatigue surcharge de travail souffrance
anxiété stress dépression conflit insomnie
déprime **burn-out** frustration
frustration **stress au travail**
harcèlement **bore-out**
mal-être surmenage déconstruction
épuisement désintérêt
démotivation risques psychosociaux



santé
famille
retraite
services

maineetloire.msa.fr

L'essentiel & plus encore

Définir les Risques Psycho-Sociaux pour mieux les prévenir



Que signifient les Risques Psycho-Sociaux ?

Les Risques Psycho-Sociaux (RPS) sont à l'interface entre l'individu et son travail.

Ils correspondent à des situations de travail dans l'entreprise où peuvent apparaître **trois types de troubles psycho-sociaux** :

► Le stress :

Il survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

Contraintes Ressources



► Les violences internes :

- › Conflits
- › Tensions
- › Harcèlement sexuel
- › Harcèlement moral

► Les violences externes :

- › Incivilités
- › Insultes
- › Menaces
- › Agressions physiques et verbales

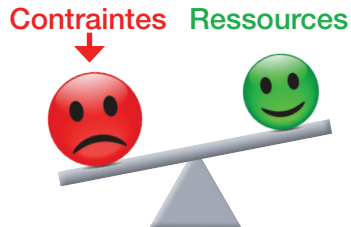
Quelles sont les conséquences ?

Les Risques Psycho-Sociaux peuvent nuire à la santé de chacun des membres de l'entreprise et altérer le bon fonctionnement de celle-ci.

► SALARIÉS / DIRIGEANTS

Altération de la santé physique et mentale :

- › Troubles du sommeil
- › Maux de tête
- › Anxiété
- › Palpitations cardiaques
- › Troubles musculo-squelettiques
- › Dépression, suicide
- › Burn-out : épuisement professionnel conduisant à un effondrement physique, intellectuel et émotionnel.
- › ...



► ENTREPRISE

Altération de la performance :

- › Absentéisme
- › Accident du travail
- › Dégradation de l'ambiance de travail
- › Conséquences économiques et juridiques
- › Maladies professionnelles
- › ...

Quelles sont les causes ?

Les causes ont été classées en **six catégories de facteurs de risques** :

▶ Exigences excessives du travail :

- ▶ Objectifs irréalistes ou flous
- ▶ Exigences de polyvalence
- ▶ Instructions contradictoires
- ▶ Temps de travail important
- ▶ ...

▶ Exigences émotionnelles :

- ▶ Cacher ses émotions
- ▶ Exigence de sourire
- ▶ ...

▶ Insécurité de l'emploi et des carrières :

- ▶ Peur de perdre son travail
- ▶ Restructuration
- ▶ Contrat précaire
- ▶ ...

▶ Manque d'autonomie :

- ▶ Ne pas pouvoir s'organiser
- ▶ ...

▶ Conflits de valeurs :

- ▶ Accomplir des tâches contraires à ses valeurs professionnelles
- ▶ Travail jugé inutile
- ▶ ...

▶ Déficiences des rapports sociaux :

- ▶ Relations avec collègues
- ▶ Hiérarchies
- ▶ Perspectives de carrière
- ▶ Harcèlement
- ▶ ...

Ils sont d'autant plus toxiques pour la santé s'ils s'inscrivent dans la durée et s'ils sont nombreux.



La prévention

Facteurs de risques

Actions de prévention



FACTEURS DE RISQUES

TROUBLES PSYCHO-SOCIAUX

solitude désocialisation
troubles du sommeil insomnie
énervement désespoir déshumanisation
détresse fatigue surcharge de travail souffrance conflit
anxiété stress dépression insomnie
déprime **burn-out** frustration
frustration **stress au travail**
burn-out
surmenage déconstruction
épuisement désintérêt
motivation risques psychosociaux
perte de confiance

ACTIONS DE PRÉVENTION

CONSÉQUENCES POUR LA SANTÉ

CONSÉQUENCES POUR L'ENTREPRISE

La prévention s'appuie sur l'analyse des facteurs de risques présents dans les situations de travail au sein de l'entreprise.

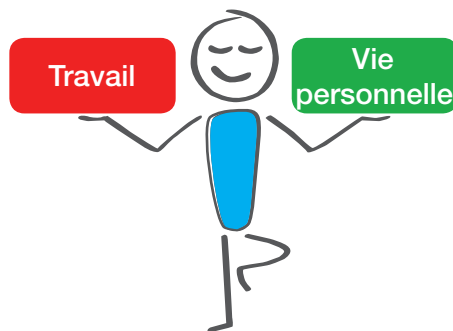
Cette évaluation permettra la mise en place d'actions de prévention :

▶ **Agir sur les facteurs de risques professionnels pour :**

- ▶ Avoir un management de qualité
- ▶ Maintenir un fort collectif de travail, (échanges des pratiques, temps de pauses, groupe de paroles...)
- ▶ S'assurer de l'adhésion des salariés (télétravail choisi...)
- ▶ Permettre les évolutions de carrières
- ▶ ...

▶ **Établir un climat favorable aux développements des ressources personnelles pour :**

- ▶ Développer la qualité de vie au travail
- ▶ Maintenir un équilibre vie professionnelle et vie privée
- ▶ Avoir des activités extra professionnelles
- ▶ ...



La MSA intervient pour la Santé-Sécurité au Travail
des exploitants, salariés, employeurs agricoles.
Elle agit pour améliorer les conditions de travail
et prévenir les risques en agriculture.

Les conseillers en prévention, les médecins du travail et les
infirmiers de santé au travail sont là pour vous aider à trouver
des solutions adaptées à votre situation.

N'hésitez pas à nous contacter :
santesecurite@msa49.msa.fr
02 41 31 77 80

MSA Maine-et-Loire
3 rue Charles Lacretelle

BEAUCOUZÉ 49938 ANGERS CEDEX 9

mainetloire.msa.fr

02 41 31 75 75



L'essentiel & plus encore