



# RISQUES PSYCHOSOCIAUX, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

**Stress, harcèlement, agression au travail, burnout... tout le monde peut être exposé un jour ou l'autre aux risques psychosociaux (RPS) au travail et en souffrir.** Parfois prendre du recul ne suffit pas.

Vous avez l'impression de ne plus pouvoir faire correctement votre travail, de ne plus avoir « le temps de tout faire », d'être moins concentré. Vous vous renfermez sur vous-même, vous dormez mal à cause du travail... N'attendez pas que la situation s'aggrave ! Parlez-en ! N'ayez pas peur d'être « jugé ». Des interlocuteurs en interne et à l'extérieur de votre lieu de travail peuvent vous aider. En parler, c'est déjà agir, cela permet de relativiser, d'essayer de comprendre, d'avoir le regard d'une tierce personne et de faire remonter les difficultés rencontrées.



**Vous n'avez pas de marge de manœuvre pour faire votre travail :**  
procédures rigides, pas de possibilité de prise d'initiative, moment des pauses imposé...



**Vous vivez des changements permanents dans votre structure :**  
modifications d'organigramme, réorganisation de service...



**Vous avez le sentiment d'avoir trop de travail :**  
impression de manquer de temps en permanence, difficultés à atteindre vos objectifs, travail qui empiète sur votre vie personnelle...



**Votre travail est éprouvant sur le plan émotionnel :**  
confrontation à des situations difficiles (décès de patients, personnes en détresse, clients agressifs...)



**Vous avez le sentiment de faire un travail inutile,**  
dénué de sens, contraire à vos valeurs...



**Vous avez le sentiment que vos efforts ne sont pas reconnus à leur juste valeur et de ne pas être soutenu par votre hiérarchie :**  
rares remerciements, pas d'augmentation, manque de disponibilité et d'écoute, absence d'arbitrage...



**Vos rapports avec vos collègues et/ou votre hiérarchie sont difficiles :**  
situations de conflits, de rivalité, d'exclusion, traitements inéquitables...

## LES RPS, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Les risques psychosociaux (RPS) regroupent le stress, les violences externes (insultes, incivilités, agressions...) et les violences internes (harcèlement moral ou sexuel, conflits exacerbés...).

Ils se traduisent par un mal-être au travail, un sentiment d'épuisement professionnel (burnout) ou une souffrance mentale et/ou physique.