Les Risques Psychosociaux

Ils sont à l'interface entre l'individu et son travail.

Facteurs de risques

Exigences excessives du travail : objectifs irréalistes, flous, exigences de polyvalence, instructions contradictoires, temps de travail important…

Exigences émotionnelles : devoir cacher ses émotions, exigence de sourire…

Manque d'autonomie : ne pas pouvoir s'organiser…

Déficiences des rapports sociaux : relations avec collègues, hiérarchie, perspective de carrière, harcèlement…

Conflits de valeurs : accomplir des tâches contraires à ses valeurs professionnelles, travail jugé inutile…

Insécurité de l'emploi et des carrières : peur de perdre son travail, restructuration, contrat précaire…

Ils sont d'autant plus toxiques pour la santé s'ils sont subis, s'ils s'inscrivent dans la durée, s'ils sont nombreux et s'ils sont incompatibles entre eux.

La particularité des RPS : interaction possible entre facteurs de risques, troubles et conséquences.
Exemple : le stress dû à une exigence du travail peut favoriser l'apparition de violences entre les salariés, ce qui peut augmenter le stress dans l'entreprise.

Troubles psychosociaux

Les risques psychosociaux correspondent à des situations de travail où sont présents :

Stress : un état de stress 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.

Violences internes : harcèlement sexuel ou moral, conflits

Violences externes à l'entreprise : insultes, menaces…

Conséquences pour la santé

Physiques, mentales et comportementales
Troubles du sommeil, troubles digestifs, maladies cardio-vasculaires (palpitations, vertiges…)
Troubles musculosquelettiques, contractures.
Fatigue, maux de tête.
Troubles de la concentration et de la mémoire.
Tristesse, pessimisme, inquiétude, anxiété, irritation.
Mal-être, épuisement (burn out), suicide.
Addictions.

MSA 49, Service Santé et Sécurité au Travail