

→ **Fiche animateur**

Les risques psychosociaux comprendre pour prévenir

Qu'est-ce qui peut nous alerter ?

Il faut s'intéresser aux signaux repérables dans le travail. Tout changement inhabituel au niveau :

✔ **Individuel :**

Exemples : symptômes physiques (maux de dos, fatigue intense...), cognitifs (pertes de concentration, oublis, erreurs inhabituelles...), émotionnels (démotivation, irritabilité, perte de plaisir...), comportementaux (isolement, plaintes répétées...).

✔ **Collectif :**

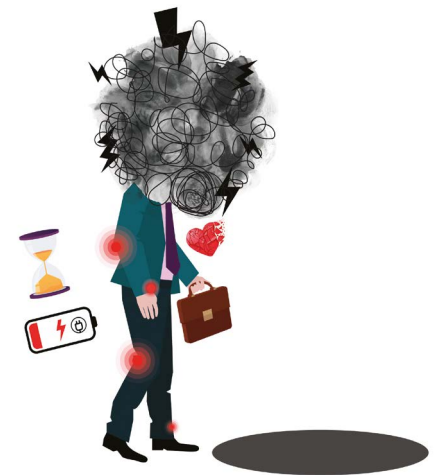
Exemples : apparition de tensions/conflits entre salariés, augmentation des absences dans le service/l'équipe, diminution des temps d'échanges entre collaborateurs...

✔ **Il y a aussi des indicateurs au niveau du fonctionnement de l'entreprise**

Exemples : Temps de travail (absentéisme, présentéisme), mouvement du personnel (démissions, mutations...)

✔ **Et des indicateurs liés à la santé et sécurité des travailleurs**

Exemples : Nombre d'accidents du travail (fréquence, gravité), maladies professionnelles ...



Que faire ensuite ?

1. Ne pas rester seul, en parler

A ses pairs, son manager... Si un/e collègue vous fait part de son mal-être, trouver un moment et un espace d'écoute et d'échange bienveillant.

2. Orienter

Si je ne peux pas résoudre la situation par moi-même, j'oriente vers :

✔ **Des acteurs internes** : le manager / d'autres membres de la hiérarchie, les collègues, la DRH, le CSE / les représentants du personnel

✔ **Et /ou des acteurs externes** : médecin du travail, médecin traitant, autres professionnels de santé, inspection du travail, service de police, associations d'aides, organisations syndicales, avocats, défenseur des droits

3. Veiller

Je m'assure que la situation est prise en charge, je reste en veille sur les signaux d'alerte.

En savoir [+]

→ **INRS : les RPS**

<https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/ce-qu-il-faut-retenir.html>

→ **INRS : RPS - 9 conseils pour agir au quotidien**

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206250>

→ **INRS : outil RPS - DU**

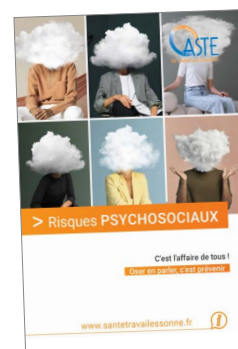
<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206403>



vidéo INRS

Les mécanismes du stress

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=A-nim-005>



Dépliant ASTE sur les risques psychosociaux :

<https://www.santetravaillesonne.fr/wp-content/uploads/depliant-3-volets-RPS-2025.pdf>