

# LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Réf. Défis CE – H01

**PREREQUIS : ETRE REPRESENTANT DU PERSONNEL**

**DUREE DE LA FORMATION : 1 JOUR**

**OBJECTIFS :**

- Comprendre les causes de souffrance au travail
- Identifier les risques psychosociaux dans son entreprise
- Evaluer le degré de souffrance perçu par les salariés
- Mettre en place une démarche de prévention collective

---

## 1. DE QUOI PARLE-T-ON ? OU SONT LES LIMITES ?

- Quelles sont les différentes formes de souffrances rencontrées ?
- La santé psychique, la souffrance psychique et ses manifestations, le stress, le burn out...
- Quelles sont les limites de tolérance et les seuils d'alerte ?
- Quels sont les différents risques psychosociaux au travail :
  - Liés à l'histoire individuelle au travail : usure au travail
  - Liés à l'organisation du travail : charge de travail, accroissement des responsabilités, exposition aux risques, flexibilité, précarité
- Quelles sont les conséquences sur la santé : somatisations, maladies ?
- Quelles sont les stratégies déployées par ceux qui ne « craquent » pas ?

---

## 2. COMMENT REPERER LES SITUATIONS CRITIQUES ?

- Lister les indicateurs « objectifs » sociaux et de santé au travail
- S'appuyer sur le réseau de professionnels concernés : médecin du travail, C.R.A.M.I.F.
- Identifier les facteurs de risques
- Les questions à poser pour détecter les risques le plus tôt possible

---

## 3. COMMENT FAIRE FACE A LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL ?

- Evaluer le plus finement possible les cas rencontrés ou à risques : critères, enquêtes et accompagnement
- Impliquer les acteurs concernés : salarié, médecin du travail, encadrement, employeur
- Adapter les solutions à chaque cas, organisation, contexte
- Mettre en place une série d'actions de prévention
- Jusqu'où peut-on aller ?