

🧠 STOP AUX RPS : PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL ! 🛡️

📖 CADRE LÉGAL

- **Code du travail (Art. L.4121-1)** : L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs
- **Accord National Interprofessionnel (ANI)** du 9 décembre 2020 sur la santé au travail
- **Obligation de prévention** : Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP) doit inclure les RPS
- **Droit d'alerte** : Le CSE peut déclencher une procédure en cas de risque grave

? QU'EST-CE QUE LES RPS ?

Les risques psychosociaux sont des risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental.

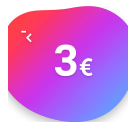


HELLO! Solutions

Réflexion • Innovation • Créativité

🚩 PRINCIPAUX FACTEURS DE RPS

- 🕒 **Intensité du travail** : surcharge, pression temporelle, interruptions fréquentes
- 🎮 **Manque d'autonomie** : impossibilité de prendre des initiatives
- ⚠️ **Insécurité** : précarité d'emploi, changements non maîtrisés
- 😞 **Exigences émotionnelles** : contact avec la souffrance, tensions
- 👤 **Rapports sociaux dégradés** : manque de soutien, conflits, harcèlement
- ❤️ **Conflits de valeurs** : contradiction entre convictions personnelle



📋 QUE FAIRE FACE AUX RPS ?






👤 Pour les salariés :

- 👤 **Parler** de vos difficultés (collègues, manager, RH, médecin du travail)
- 📄 **Documenter** les situations problématiques
- 🛑 **Savoir dire non** quand la charge devient excessive
- 😌 **Pratiquer** des techniques de relaxation
- 🏥 **Consulter** le médecin du travail ou votre médecin traitant






👤 Pour les managers :

- 👂 **Écouter** activement vos équipes
- 🗣️ **Clarifier** les rôles et les objectifs
- ⚖️ **Veiller** à la charge de travail équilibrée
- 💛 **Développer** un climat de confiance
- 🚀 **Former** les équipes à la gestion du stress





Pour l'entreprise :

-  **Évaluer** régulièrement les RPS (questionnaires, indicateurs)
-  **Mettre en place** un plan de prévention adapté
-  **Communiquer** sur les actions menées
-  **Former** l'encadrement à la détection des RPS
-  **Revoir** l'organisation du travail si nécessaire

CONSEILS BONUS

-  **Instaurer** un droit à la déconnexion
-  **Proposer** des activités de bien-être (yoga, méditation)
-  **Reconnaître** les efforts et valoriser les réussites
-  **Favoriser** les rotations de poste pour éviter la monotonie
-  **Organiser** des temps d'échange réguliers hors contexte de production

EN CAS D'URGENCE

-  **Numéro vert** : 3114 (Prévention du suicide)
-  **Souffrance au travail** : 09 69 39 29 19
-  **Consultation** avec le médecin du travail
-  **Inspection du travail** en cas de situation grave



HELLO ! Solutions

 hellosolutions9@gmail.com