

Sensibilisation aux RPS

1- Module 1 : Intro

Enjeux des RPS

- **Légaux et politiques** : Code du Travail ART.L4121-1 et L4121-2
- **Humains** : problématique santé mentale et physique, accident du travail, bien-être
- **Économiques** : coûts impactant résultats et donc performance de l'entreprise

Obligation générale de l'employeur en matière de santé et sécurité au travail → nouvelles obligations apparues pour tous les salariés

Définition RPS

Les RPS recouvrent des *risques professionnels d'origine* et de *nature variées* qui mettent en jeu **l'intégrité physique et mentale** des salariés et ont un impact sur le bon fonctionnement des entreprises.

Interface de l'individu et de sa situation au travail (collectif du travail)

Les RPS englobent :

- **Stress au travail**
- **Violences internes** (harcèlement moral, discrimination, conflits internes)
- **Violences externes** (conflits externes)
- **Addictions**

Définition du stress

Survient quand il y a un *déséquilibre* entre :

- *La perception qu'une personne a des contraintes de son environnement professionnel*
- *La perception qu'elle a de ses propres ressources*

Deux situations de stress :

- **Aigu** (faire face à un événement ponctuel)
- **Chronique** (situation durable)

2- Module 2 : RPS

Impact des RPS sur la santé

Dépression, troubles musculosquelettiques, troubles comportementaux, maladies cardiovasculaires, insatisfaction au travail, anxiété, conduites addictives, troubles du sommeil et digestifs, fatigue...

Impact des RPS sur l'entreprise

Absentéisme, dégradation des relations, augmentation des accidents du travail, maladies pro, inaptitudes ; démotivation personnelle ; diminution productivité ; baisse de la qualité ; dégradation de l'image de l'entreprise et du climat social ; turn-over

Evolutions importantes

- Changements société
- Changements monde du travail
- Changements individus

Facteurs de risques

Facteurs, subis ou éprouvés dans la durée, individuellement ou collectivement qui peuvent aboutir à l'apparition de troubles psychosociaux

- *Combinaison de plusieurs facteurs de risques sans possibilité de régulation (**facteur de protection**) qui engendrent des troubles psychosociaux*

Domaines

- Exigences du travail et nature des tâches
- Organisation du travail
- Valeurs et exigences des salariés
- Relations de travail et management
- Changements et environnement socio-économique
- Environnement physique du travail

L'origine des RPS est **plurifactorielle** (*facteurs individuels et/ou collectifs*). Ne pas confondre *facteurs de risques* avec *risques psychosociaux* et *troubles psychosociaux* :

- *Risque = probabilité apparition troubles ayant pour origine environnement professionnel*
- *Troubles apparaissent lorsqu'il y a un déséquilibre dans le système constitué par l'individu et son environnement de travail. Surviennent avec le cumul de facteurs de risques*

Facteurs de risques et facteurs de protection

Facteur de risque + Facteur de protection = Troubles psychosociaux

Avec

- *Facteurs de risque* : augmentation de la probabilité d'apparition de troubles
- *Facteurs de protection* : diminution de la probabilité d'apparition de troubles
- *Troubles psychosociaux* :
 - Manifestations individuelles ou interindividuelles
 - Impact individuel et/ou organisationnel

Le RPS est déterminé par l'équilibre entre les facteurs de risque et les facteurs de protection

Les actions

Identifiées selon 3 critères :

- **Les domaines de facteurs de risques**
- **Les différents niveaux de prévention**
- **Les délais de mise en place des actions**

Les acteurs

Approche *pluridisciplinaire* de la prévention des RPS → *nécessité de mobiliser différentes compétences*

→ **La réussite d'une démarche de prévention des risques suppose une implication de tous dans l'entreprise**

Important d'agir

Enjeu humain important mais aussi économique → *permettra d'améliorer le climat social, l'ambiance, la vie et donc le bien-être au travail.*

Conclusion

- Des enjeux humains et économiques dans un contexte jurisprudentiel qui évolue
- Dépasser le déni et les idées reçues
- Identifier les facteurs de risques

- Ne pas déconnecter l'approche individuelle de la dimension collective
- Une approche pluridisciplinaire et l'implication des acteurs internes

3- Module 3 : Stress

Définitions

« Le stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande d'adaptation qui lui est faite ». Cette demande d'adaptation permanente augmente parfois au point de devenir désagréable et c'est ce que nous appelons *stress*. Cette demande peut être *réelle* ou *imaginaire*.

Phénomène sain et naturel. Quand il est bien canalisé, il devient *puissant* et *positif* pour piloter sa vie

- *Eustress* = stress positif
- *Distress* = stress négatif

C'est la balance entre les *exigences* (objectifs, trop de tâches...) et les *ressources* (personnalité, soutien social...)

Réponse au stress

Corps et esprit répondent :

- Réponse émotionnelle
- Réponse cognitive
- Réponse corporelle
- Réponse comportementale

Si bien adaptée, la réaction de stress permet l'action. Cette réaction est faite **pour agir** et **non pour penser**.

Réaction de stress

Trois stades :

- **Alarme** → *Urgence*
 - Phase émotionnelle (état d'alerte) : variable en intensité et en durée (courte le plus souvent) ; mobilisation, consciente et inconsciente, psychique et biologique
 - Permet d'entrer en action
- **Résistance** → *Endurance*
 - Survie
 - Mobilisation des réserves énergétiques pour augmenter sa capacité de résistance
 - Organisme plus sensible à un autre agent stressant
- **Epuisement** → « *burn-out* »
 - Faillite des possibilités d'adaptation
 - Epuisement psychique et physique → peut conduire à une maladie organique

Système nerveux

Stress = action sur le système nerveux

Les réactions au stress font intervenir des mécanismes ayant pour but de nous *permettre de nous adapter et poursuivre*. Apprendre à mieux gérer son stress c'est *comprendre comment fonctionne notre cerveau et utiliser les capacités d'adaptation de ce dernier* ;