



stress  
harcelement  
agression  
burnout...

**RISQUES  
PSYCHOSOCIAUX, EN  
PARLER  
POUR  
EN  
SORTIR**



stress  
harcèlement  
agression  
burnout...



*Stress, harcèlement, agression au travail, burnout... tout le monde peut être exposé un jour ou l'autre aux risques psychosociaux (RPS) au travail et en souffrir.*

*Vous avez l'impression de ne plus pouvoir faire correctement votre travail, de ne plus avoir « le temps de tout faire », d'être moins concentré. Les relations de travail sont dégradées, vous vous renfermez sur vous-même, vous êtes épuisé, vous dormez mal à cause du travail...*

*N'attendez pas que la situation s'aggrave !  
Ne restez pas seul avec votre souffrance. Parlez-en !  
N'ayez pas peur d'être « jugé ».*

*De multiples interlocuteurs au sein de votre entreprise et à l'extérieur peuvent vous aider.*

*En parler, c'est déjà agir, cela permet de relativiser, d'essayer de comprendre, d'avoir le regard d'une tierce personne et de faire remonter les difficultés rencontrées, voire de faire valoir vos droits.*

## **LES RPS, C'EST QUOI EXACTEMENT ?**

Les risques psychosociaux (RPS) regroupent le stress, les violences externes (insultes, incivilités, agressions...) et les violences internes (harcèlement moral ou sexuel, conflits exacerbés...). Ils se traduisent par un mal-être au travail, un sentiment d'épuisement professionnel (burnout) ou une souffrance mentale et/ou physique.

## « Quels signaux peuvent vous alerter ?

>> Vous vous sentez plus **nerveux, irritable, angoissé, agressif, triste** : vous pleurez souvent, vous vous repliez sur vous-même, vous avez du mal à coopérer...

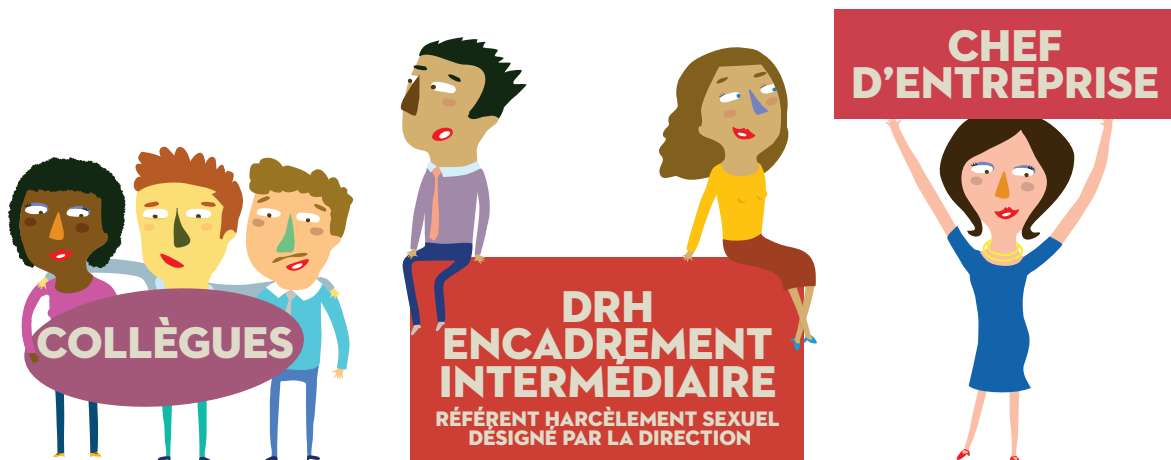
>> Vous vous sentez **moins efficace** dans votre travail : vous avez **du mal à vous concentrer**, vous commettez des **erreurs, des oublis**...

>> Vous avez des petits soucis de santé : **des maux de tête, des douleurs musculaires et articulaires, des insomnies, des palpitations**...

>> Vous ressentez le besoin de consommer des produits ou des médicaments pour « tenir le coup » : **café, tabac, alcool, drogue, somnifères, anxiolytiques**...

>> Votre comportement alimentaire change : vous mangez plus, vous **grignotez** ou vous n'avez **plus d'appétit**.

**QUI  
SOLLICITER  
SI J'ESTIME ÊTRE EXPOSÉ  
AU STRESS,  
À DES AGRESSIONS,  
AU BURNOUT  
OU DU HARCÈLEMENT  
DANS LE TRAVAIL ?**



**V**ous appartenez à une équipe de travail et tout salarié a l'obligation de prendre soin de sa santé et de celle de ses collègues.

### **Ce qu'ils peuvent faire :**

- Éviter l'isolement
- Vous soutenir pour faire face à la situation
- Vous donner un autre avis
- Vous faire prendre conscience que d'autres sont dans la même situation
- Témoigner de la dégradation de vos conditions de travail

**I**ls peuvent avoir, par délégation de l'employeur, des pouvoirs décisionnaires et ils sont vos premiers interlocuteurs dans la ligne hiérarchique.

### **Ce qu'ils peuvent faire :**

- Procéder à l'analyse des difficultés rencontrées afin de mettre en œuvre pour vous et vos collègues des mesures d'amélioration de la situation et des conditions de travail
- Adapter votre activité et modifier votre poste si nécessaire
- Vous orienter si besoin vers le service de prévention et de santé au travail
- Mettre en œuvre les préconisations du médecin du travail
- Faire une déclaration en cas d'accident du travail
- Orienter, informer et accompagner les salariés en matière de lutte contre le harcèlement sexuel et les agissements sexistes

**L'**employeur est tenu à une obligation de sécurité de résultat à l'égard de ses salariés. Il doit prendre les mesures nécessaires pour assurer leur sécurité et protéger leur santé physique et mentale.



**REPRÉSENTANTS  
DU PERSONNEL**  
RÉFÉRENT HARCELEMENT SEXUEL  
DÉSIGNÉ PAR LE CSE

**SERVICE DE  
PRÉVENTION  
ET DE SANTÉ  
AU TRAVAIL**  
(MÉDECIN DU TRAVAIL, INFIRMIÈRE,  
PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL...)

**MÉDECIN  
TRAITANT**

Ils ont une compétence légale pour intervenir sur tout sujet relatif à la santé et la sécurité au travail.

### Ce qu'ils peuvent faire :

- Vous écouter en toute confidentialité
- Vous conseiller et chercher une solution avec vous
- Alerter le service de santé au travail ou la hiérarchie, avec votre accord
- Mener ou participer à une enquête sur les conditions de travail
- Faire des propositions d'amélioration des conditions de travail

Il a pour mission principale d'éviter toute altération de la santé du fait du travail. Il est le conseiller de l'employeur, des salariés, des représentants du personnel.

### Ce qu'il peut faire :

- Vous écouter et évaluer l'état de votre santé par rapport à votre travail dans le respect du secret professionnel
- Étudier votre poste et vos conditions de travail et proposer le cas échéant un aménagement de poste en fonction de votre état de santé
- Se prononcer, si besoin, sur la compatibilité de votre état de santé avec votre poste de travail
- Vous accompagner dans le cadre de la prévention de la désinsertion professionnelle (cellule dédiée)
- Vous orienter vers un médecin traitant, un spécialiste, un psychologue, une consultation de pathologie professionnelle ou de « souffrance au travail »
- Vous orienter vers l'assistante sociale (du service de prévention de santé au travail, de l'entreprise, de la Carsat)
- Alerter de façon collective votre employeur et les représentants du personnel

Il est votre référent en matière de soins.

### Ce qu'il peut faire :

- Assurer la prise en charge médicale et son suivi (soumis au secret professionnel)
- Vous orienter vers un spécialiste (psychiatre, cardiologue...), le médecin du travail, un psychologue, une consultation de pathologie professionnelle ou de « souffrance au travail »
- Vous orienter vers l'assistante sociale (du service de santé au travail, de l'entreprise, de la Carsat)
- Vous aider à faire valoir vos droits sociaux auprès de la CPAM



**Elle** est chargée de veiller au respect du droit du travail et notamment du respect des règles applicables en matière de santé et sécurité.

**Ce qu'elle peut faire :**

- Écouter vos difficultés en toute confidentialité (soumis au secret professionnel)

- Vous informer sur vos droits et vous conseiller

- Intervenir dans l'entreprise afin de procéder à une enquête si elle l'estime nécessaire ou rappeler à l'employeur ses obligations

- Qualifier juridiquement les faits et décider des suites à donner

**Elles** ont un rôle de conseil et d'aide.

**Ce qu'elles peuvent faire :**

- Vous informer, vous aider à analyser la situation, réfléchir aux orientations possibles

- Vous soutenir et vous aider dans vos démarches

**Ils** ont un rôle d'information, de conseil et de défense des droits des personnes.

**Ce qu'ils peuvent faire :**

- Faire valoir vos droits

- Vous conseiller et vous aider, le cas échéant, à constituer votre dossier en vue d'une action judiciaire pénale et/ou civile

- Le Défenseur des droits lutte contre les discriminations et favorise l'accès aux droits des victimes

- L'avocat peut vous représenter en justice

**Ils** sont là pour faire respecter la loi et l'ordre public.

**Ce qu'ils peuvent faire :**

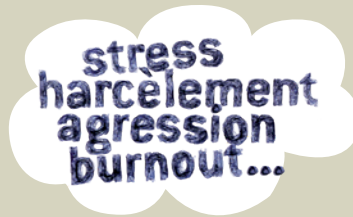
- Enregistrer votre plainte ou une main courante en cas d'agression

- Faire diligenter une enquête

>> **Vous vivez des changements permanents dans votre entreprise :** modifications d'organigramme, restructurations, délocalisations, plans sociaux...

>> **Vous avez le sentiment de faire un travail inutile,** dénué de sens, contraire à vos valeurs...

>> **Vous avez le sentiment d'avoir trop de travail :** impression de manquer de temps en permanence, difficultés à atteindre vos objectifs, travail qui empiète sur votre vie personnelle...



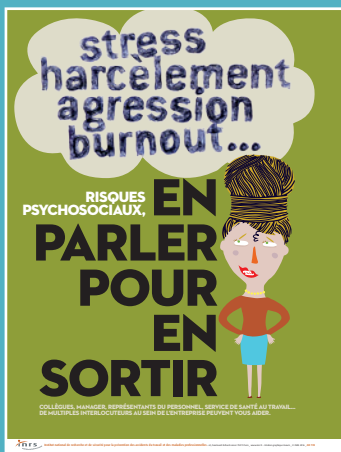
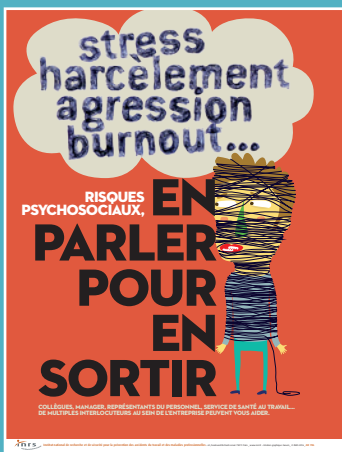
>> **Vos rapports avec vos collègues et/ou votre hiérarchie sont difficiles :** situations de conflits, de rivalité, de mise en concurrence entre salariés, d'exclusion, traitements inéquitables, agissements à connotation sexiste ou sexuelle...

## Quelles peuvent en être les causes ?

>> **Vous avez le sentiment que vos efforts ne sont pas reconnus** à leur juste valeur et de ne pas être soutenu par votre hiérarchie : rares remerciements, pas d'augmentation, manque de disponibilité et d'écoute, absence d'arbitrage...

>> **Vous n'avez pas de marge de manœuvre pour faire votre travail :** procédures rigides, pas de possibilité de prise d'initiative, moment des pauses imposé...

>> **Votre travail est éprouvant sur le plan émotionnel :** confrontation à des situations difficiles (décès de patients, personnes en détresse, clients agressifs...)



Découvrez également nos affiches sur les risques psychosociaux sur [www.inrs.fr/RPS](http://www.inrs.fr/RPS)



Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

Édition INRS ED 6251

3<sup>e</sup> édition (2023) révisée en octobre 2025 • 15 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2838-2

Design graphique et illustrations : Zaoum • imprimé par Monsoise

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

