

FICHE OUTIL



LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

DÉFINITION

Les RPS désignent les risques pour la santé mentale, physique et sociale des salariés, liés aux conditions d'emploi et aux facteurs organisationnels et relationnels.

Ils apparaissent lorsque le travail génère :



STRESS INTENSE



SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE



CONFLITS DURABLES

LES PRINCIPAUX TYPES DE RPS



LE STRESS PROFESSIONNEL

Déséquilibre entre :

- les exigences du travail
- et les ressources du salarié

Exemple : surcharge de travail, délais irréalistes

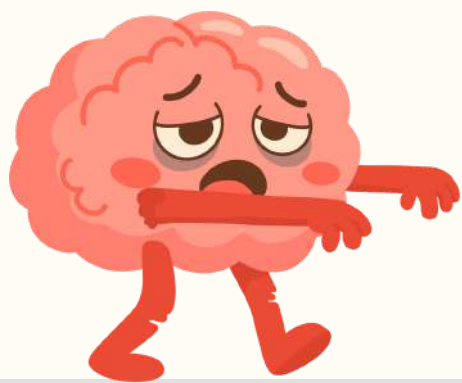


LE BURN-OUT (ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL)

État d'épuisement :

- émotionnel
- physique
- mental

Souvent lié à un surinvestissement + manque de reconnaissance



LE BORE OUT (L'ENNUI AU TRAVAIL)

Manque de stimulation → perte de sens

Exemple : tâches répétitives, inutiles



LE BROWN OUT

Perte de sens dans le travail

Le salarié ne comprend plus l'utilité de ses missions



VIOLENCE INTERNE

- conflits
- harcèlement moral
- tensions entre collègues ou avec la hiérarchie



VIOLENCE EXTERNE

- agressions verbales ou physiques
 - pression des usagers
- Très fréquent dans les associations

LES FACTEURS DE RISQUES

Les RPS reposent sur plusieurs dimensions :



ORGANISATION DU TRAVAIL

- charge excessive
- manque de moyens
- objectifs flous

RELATIONS DE TRAVAIL

- manque de communication
- conflits
- absence de soutien

CONDITIONS DE TRAVAIL

- horaires irréguliers
- manque de repos
- pression constante

SENS ET RECONNAISSANCE

- manque de valorisation
- travail peu utile perçu

LES SIGNAUX D'ALERTE



CHEZ LES SALARIÉS

- fatigue chronique
- irritabilité
- isolement
- baisse de motivation
- absentéisme



DANS L'ORGANISATION

- turn-over élevé
- conflits fréquents
- baisse de performance
- climat social dégradé

OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

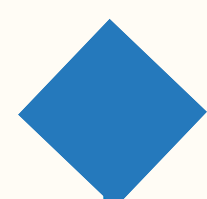
Selon le Code du travail (article L4121-1) :
L'employeur a une obligation de sécurité

Il doit :

- prévenir les RPS
- évaluer les risques (DUERP)
- mettre en place des actions de prévention

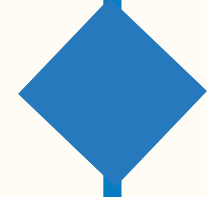
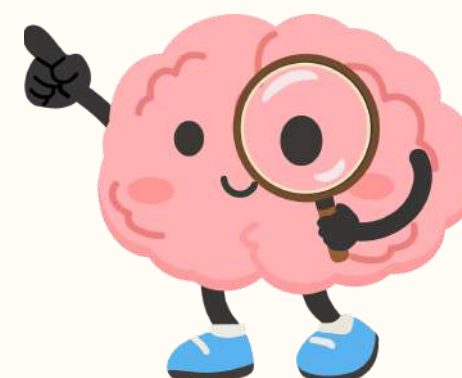
⚠ **En cas de manquement → responsabilité engagée**

ACTIONS DE PRÉVENTION



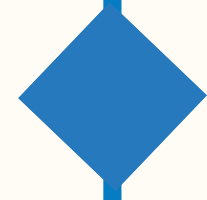
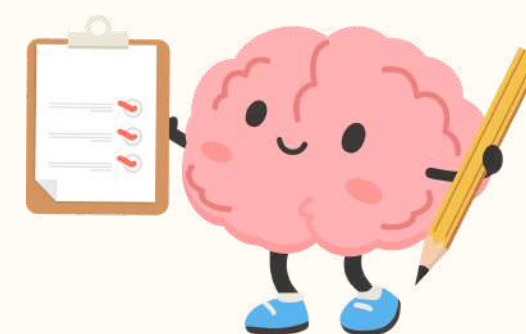
PRÉVENTION PRIMAIRE (AGIR À LA SOURCE)

- adapter la charge de travail
- clarifier les missions
- améliorer l'organisation



PRÉVENTION SECONDAIRE (LIMITER LES EFFETS)

- formations (gestion du stress)
- sensibilisation RPS
- accompagnement managérial



PRÉVENTION TERTIAIRE (RÉPARER)

- cellule d'écoute
- accompagnement psychologique
- médiation en cas de conflit



OUTILS CONCRETS

- Questionnaire de satisfaction interne
- Entretiens individuels réguliers
- DUERP (Document Unique)
- Boîte à idées / feedback anonyme
- Indicateurs RH (absentéisme, turnover)

LES 6 CATÉGORIES DE FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

1 Intensité et temps de travail

Surcharge de travail, existence d'objectifs irréalistes ou flous, longues journées de travail, instructions contradictoires, travail en horaires atypiques, imprévisibilité des horaires de travail...



2 Exigences émotionnelles

Tensions avec le public, contact avec la souffrance ou la détresse humaine, exigence de devoir cacher ses émotions...



3 Manque d'autonomie

Faibles marges de manœuvres pour faire son travail, rythme de travail imposé, ne pas pouvoir développer ses compétences, ne pas participer aux décisions...



4 Rapports sociaux au travail dégradés

Relations conflictuelles avec les collègues ou avec la hiérarchie, aucune perspective de carrière, harcèlement moral...



5 Conflits de valeurs

Ne pas être fier de son travail, ne pas pouvoir faire un travail de qualité...



6 Insécurité de la situation de travail

Peur de perdre son emploi, non maintien du niveau de salaire, contrat de travail précaire, restructurations, incertitude sur l'avenir de son métier...



RISQUES PSYCHOSOCIAUX

9 CONSEILS POUR AGIR AU QUOTIDIEN

**1 ÉVALUEZ
LA CHARGE
DE TRAVAIL**



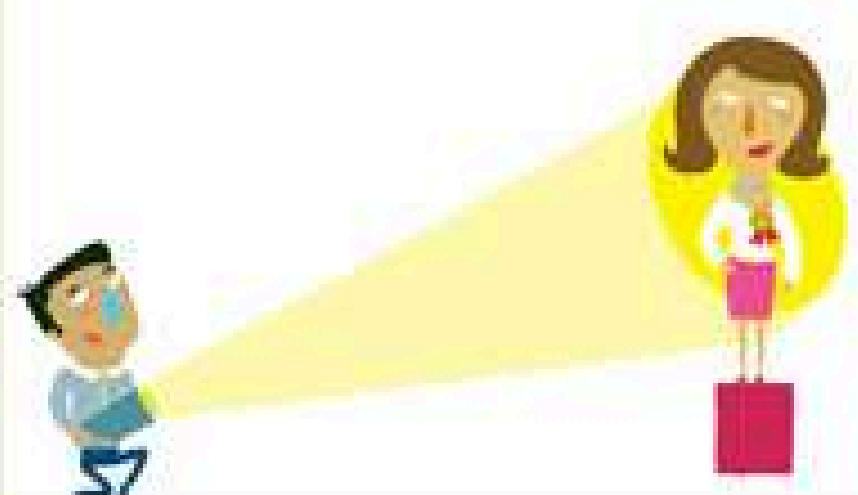
**2 DONNEZ DE
L'AUTONOMIE
À VOS SALARIÉS**



**3 SOUTENEZ VOS
COLLABORATEURS**



**4 TÉMOIGNEZ DE LA
RECONNAISSANCE**



**5 DONNEZ
DU SENS
AU TRAVAIL**



**6 AGISSEZ
FACE AUX
AGRESSIONS
EXTERNES**



**7 COMMUNIQUEZ
SUR LES
CHANGEMENTS**



**8 FACILITEZ LA
CONCILIATION
TRAVAIL
ET VIE PRIVÉE**



**9 BANNISSEZ
TOUTE FORME
DE VIOLENCE**



Plus d'informations
sur www.inrs.fr/RPS



SEVO PSL 95

© 2026 – SEVO PSL 95 – TOUS DROITS RÉSERVÉS

