



### MEDICALEMENT VOTRE

## Les Risques PsychoSociaux



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. Le plus souvent, il est possible de prendre du recul. Mais parfois cela ne suffit pas.

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. 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.

### Les RPS, c'est quoi exactement ?

Les risques psychosociaux (RPS) sont des situations de travail où sont présentes, de manière isolée ou non, le stress, les violences externes (insultes, menaces, agressions...) et les violences internes (harcèlement, 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 vous estimez être exposé au stress, à des agressions, au burnout ou au harcèlement dans le travail ?

Vos collègues, votre hiérarchie, la Direction des Ressources Humaines, les représentants du personnel (CHSCT, DP, DS), votre médecin, l'inspection du travail, les organisations syndicales, les associations d'aide, votre avocat ou encore la police...



INFOS



INFOS

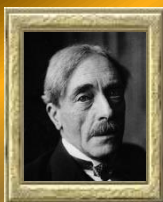


### Organismes d'aide

Votre CHSCT a rédigé un document compilant les principaux organismes d'aides aux personnes. Vous pouvez le consulter sur l'intranet, section RH

### MON CADRE LÉGAL

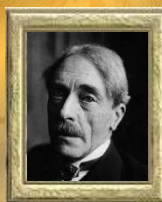
- |                            |                                 |                       |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| Accords d'entreprise       | Publications CHSCT              | Livret femme enceinte |
| Affichage obligatoire      | Accident du travail             | Organismes aide       |
| Ethique et concurrence     | DUER magasins 2017 Methodologie |                       |
| Santé et Risques           | DUER Magasins 2017              |                       |
| Représentants du personnel | Visite médicale                 |                       |



### PAROLE DE SAGE

" Un chef est un homme qui a besoin des autres. "

Paul Valéry



### ALLIÉRIE SAINTE

#### Retrait de lots

- Lots 16FG5/75 et 16H14/75 de LOCOÏD 0,1%, crème, chez Léo
- EBASTINE ZENTIVA 10 mg, comprimé orodispersible, boîte de 30, chez Sanofi Aventis
- Lot AC0501 de DACUDOSES, solution en récipient unidose, chez Théa
- Lot 048 ADVILMED enfants 20 mg/1 ml, suspension buvable en flacon, chez Pfizer

#### Retrait d'Autorisation de Mise sur le Marché

- HYDROXYZINE chez Arrow, Biogaran, Crister, EG, Mylan, Sandoz, Sanofi-Adventis, Teva
- PERINDOPRIL/INDAPAMIDE 2, 4 et 8 mg/2,5 mg, comprimé, chez Zydus
- NEOSTEM SERUM et NEOSTEM POCKET LIFT de la société Laboratoire Promicea