

DOSSIER

STRESS AU TRAVAIL

SOMMAIRE DU DOSSIER



Ce qu'il faut retenir

On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Les situations stressantes qui s'installent dans la durée ont toujours un coût pour la santé des individus qui les subissent. Elles ont également des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises (turnover, journées de travail perdues, perte de qualité de la production, démotivation...). La démarche de prévention collective consiste à réduire les sources de stress dans l'entreprise en agissant directement sur l'organisation, les conditions de travail, les relations sociales...



© Éva Minem/INRS

Bon stress ? Mauvais stress ?

Selon des idées répandues, le bon stress permettrait aux salariés de donner le meilleur d'eux-mêmes, tandis que le mauvais stress rendrait malade. Il n'y a pourtant scientifiquement ni bon, ni mauvais stress, mais une réponse d'adaptation de l'organisme rendu nécessaire par les changements de l'environnement. Il faut en revanche différencier « stress aigu » et « stress chronique » qui ont des effets distincts sur la santé.

L'état de stress aigu correspond aux réactions de notre organisme quand nous faisons face à une menace ou un enjeu ponctuel (prise de parole en public, changement de poste, situation inattendue...). Quand la situation prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent peu après.

L'état de stress chronique est une réponse de notre organisme à une situation de stress qui s'installe dans la durée : tous les jours au travail, nous avons ainsi l'impression que ce que l'on nous demande dans le cadre professionnel excède nos capacités. Le stress chronique a toujours des effets néfastes sur la santé.

Quels liens entre stress et travail ?

Les cas de stress dans l'entreprise sont parfois niés ou attribués uniquement à la fragilité ou à l'inadaptation au poste de certains salariés. Face à des manifestations ou des plaintes de stress, il est pourtant primordial de rechercher les liens possibles avec le contexte professionnel. La surcharge de travail, des objectifs insuffisamment définis, des relations difficiles avec la hiérarchie ou les collègues, un manque d'autonomie peuvent être en cause. Si des facteurs de stress liés au travail sont mis en évidence, des mesures de prévention adaptées permettront en priorité de les supprimer ou, au moins, de les réduire.

Quelle prévention ?

Le chef d'entreprise doit assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés au travail. Pour remplir cette obligation, il doit privilégier les actions de prévention collective, centrées sur le travail et son organisation. Celles-ci permettent en effet d'agir sur les causes du stress plutôt que sur ses symptômes.

Pour en savoir plus

DÉPLIANT 06/2023 | ED 6251



Stress, harcèlement, agression, burnout...

Ce dépliant vous indique les personnes que vous pouvez solliciter si vous êtes victime de stress, d'agression, de burnout ou de harcèlement au travail.

VIDÉO DURÉE : 18MIN



Le stress au travail, le démasquer pour le prévenir

Ces 3 films montrent que le stress concerne l'entreprise dans son ensemble et que la prévention au niveau collectif est possible. Ils souhaitent bousculer l'idée selon laquelle "un peu de stress ne ...

AFFICHE 06/2016 | A 785



Stress, agression, burnout, harcèlement au travail... En parler pour en sortir

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 785 (30 x 40 cm) - AD 785 (60 x 80 cm) - AR 785 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 787



Idée reçue n° 1. Un peu de stress, c'est motivant

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 787 (30 x 40 cm) - AD 787 (60 x 80 cm) - AR 787 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 789



Idée reçue n° 3. Le stress, ça fait partie du métier

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 789 (30 x 40 cm) - AD 789 (60 x 80 cm) - AR 789 (9 x 13,5 cm)

VIDÉO DURÉE : 02MIN 20S



Les mécanismes du stress au travail

Cette animation pédagogique explique les effets du stress sur l'organisme. Elle présente notamment la différence entre un stress aigu, qui ne dure pas, et un stress chronique, aux conséquences plus g...

VIDÉO DURÉE : 10MIN 30S



Napo dans... Le stress au travail !

Troubles de la concentration, du sommeil, dépression, ... Un nombre grandissant de salariés déclare souffrir de symptômes liés aux risques psychosociaux. Le phénomène n'épargne aucun secteur d'activi...

AFFICHE 06/2016 | A 786



Stress, agression, burnout, harcèlement au travail... En parler pour en sortir

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 786 (30 x 40 cm) - AD 786 (60 x 80 cm) - AR 786 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 788



Idée reçue n° 2. Les risques psychosociaux, ce n'est pas si grave

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 788 (30 x 40 cm) - AD 788 (60 x 80 cm) - AR 788 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 790



Idée reçue n° 4. Le stress, c'est dans la tête

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 790 (30 x 40 cm) - AD 790 (60 x 80 cm) - AR 790 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 791



Idée reçue n° 5. Les risques psychosociaux, ça ne concerne pas l'entreprise

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 791 (30 x 40 cm) - AD 791 (60 x 80 cm) - AR 791 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 793



Idée reçue n° 7. Le stress au travail, c'est toujours la faute du chef

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 793 (30 x 40 cm) - AD 793 (60 x 80 cm) - AR 793 (9 x 13,5 cm)

Mis à jour le 07/06/2023

AFFICHE 06/2016 | A 792



Idée reçue n° 6. Les risques psychosociaux, ne pas en parler évite les problèmes

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 792 (30 x 40 cm) - AD 792 (60 x 80 cm) - AR 792 (9 x 13,5 cm)

BROCHURE 12/2022 | ED 4700



Risques psychosociaux. S'informer pour agir

Ce catalogue vous propose l'essentiel des productions de l'INRS sur la prévention des risques psychosociaux.

Exemples d'exposition aux risques et facteurs de stress

Exemples d'exposition au stress

Surcharge de travail, manque de marges de manœuvre, ordres contradictoires, objectifs flous, manque de moyens... Les exemples d'exposition aux facteurs de stress (et de risques psychosociaux plus généralement) sont nombreux et peuvent concerner tous les secteurs d'activité.

Cas d'une salariée dans un service administratif

« Le matin, quand je pense à ce qui m'attend, ça m'affole déjà. Je suis constamment interrompue par des gens qui me demandent des renseignements que je n'ai pas, par des collègues qui rentrent dans mon bureau pour consulter des dossiers. Mon supérieur me pose les dossiers sur la table à 18 heures pour que je les boucle pour le lendemain. Et ce logiciel que je n'arrive pas à faire marcher... Je cours. Je suis fatiguée, je rumine... »

Cette salariée ne dispose pas des ressources suffisantes pour faire face aux demandes auxquelles elle doit répondre. Elle est dans un état de stress chronique. Les difficultés qu'elle rencontre sont liées à l'organisation et à la nature de son travail. Les mesures de prévention pourraient ici porter sur une meilleure planification du travail, une organisation permettant de concentrer les demandes de renseignements à certaines heures de la journée, ou encore une formation aux outils informatiques utilisés.

Facteurs de stress

Les facteurs de stress lié au travail sont les mêmes que les facteurs de risques psychosociaux. Ils sont regroupés en six grandes familles (rapport du collègue d'expertise de Gollac) :

- intensité et temps de travail : exigences excessives de travail, complexité du travail, difficultés à concilier vie professionnelle et vie personnelle... ;
- exigences émotionnelles : tensions avec le public, obligation de cacher ses émotions... ;
- manque d'autonomie : procédures trop rigides, sous-utilisation des compétences... ;
- rapports sociaux de travail dégradés : conflit entre collègues et/ou l'encadrement, manque de reconnaissance... ;
- conflits de valeurs : conflit éthique (devoir faire des choses que l'on désapprouve), qualité empêchée (ne pas avoir les moyens de faire correctement son travail)... ;
- insécurité de la situation de travail : peur de perdre son emploi, incertitude sur l'avenir de son métier...



© G.Maisonneuve/INRS/2021

Dans la restauration une charge de travail importante ou des rythmes de travail soutenus peuvent être sources de stress.

Pour en savoir plus

Vidéos

VIDÉO DURÉE : 18MIN



Le stress au travail, le démasquer pour le prévenir

Ces 3 films montrent que le stress concerne l'entreprise dans son ensemble et que la prévention au niveau collectif est possible. Ils souhaitent bousculer l'idée selon laquelle "un peu de stress ne ...

VIDÉO



D'une maison à l'autre

Ces reportages aident à identifier les risques professionnels des aides à domicile, et leurs conséquences sur la santé.

VIDÉO



J'ai mal au travail

Ces témoignages permettent de repérer stress, harcèlement moral et violences au travail, d'identifier les causes, les mécanismes et les conséquences, et d'envisager des pistes de solutions.

VIDÉO DURÉE : 52MIN



Santé et sécurité dans les métiers de la restauration

Ce film et les témoignages qui l'accompagnent illustrent les problématiques de santé et de sécurité dans le secteur de la restauration, et facilitent le dialogue entre les générations. Il n'existe...

Liens utiles

- Sous-dossier web Facteurs de risques psychosociaux
- Michel Gollac et Marceline Bodier, Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser, rapport du collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail, faisant suite à la demande du ministre du Travail, de l'Emploi et de la Santé

Mis à jour le 07/06/2023

Effets sur la santé

Le stress est une réponse physiologique d'adaptation de l'organisme qui nous permet de réagir à notre environnement changeant.

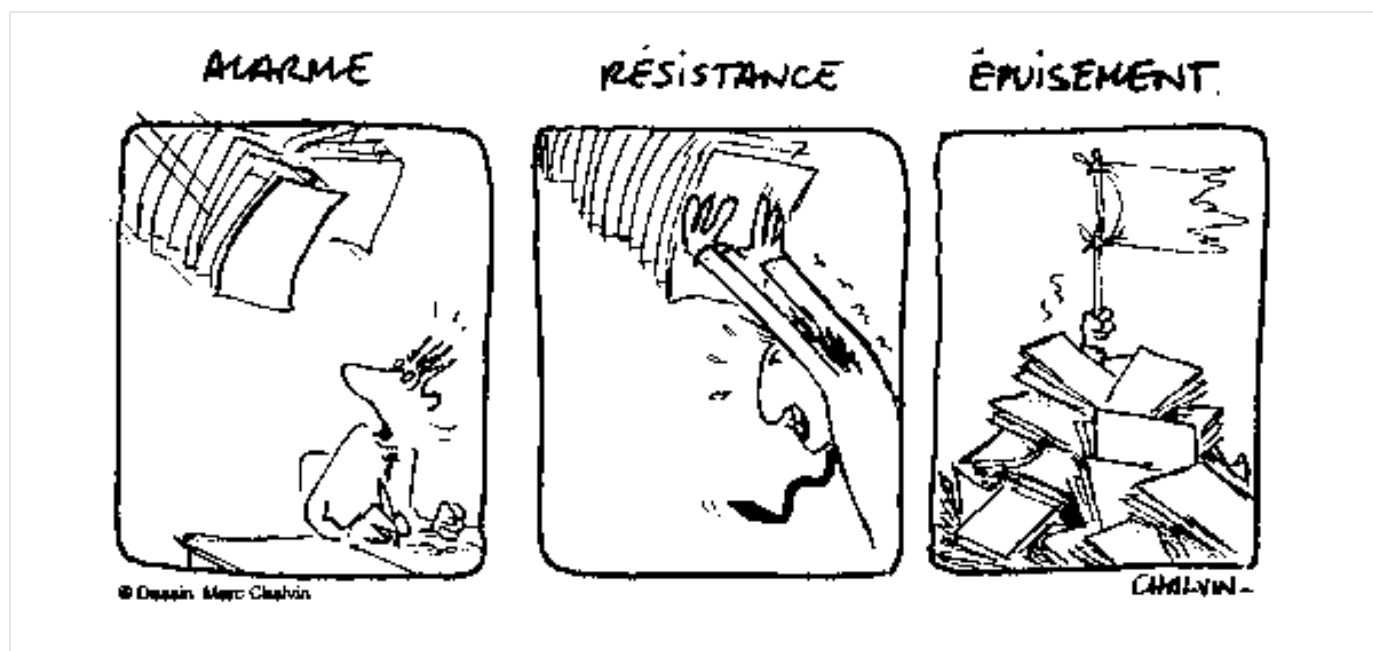
Notre organisme répond à un contexte stressant par une réaction en deux ou trois phases (alarme, résistance et éventuellement épuisement). C'est le syndrome général d'adaptation découvert en 1936, par Hans Selye, qui décrit une réponse « non spécifique » de l'organisme face à un stresser. Cette non-spécificité sera plus tard remise en cause par l'apport des sciences cognitives.

Si le stress s'installe dans la durée, dans tous les cas notre capacité à réagir s'altère, notre organisme s'épuise et apparaissent diverses conséquences pathologiques.



Mécanismes physiologiques du stress : alarme, résistance, épuisement

Le syndrome général d'adaptation permet de décrire les mécanismes physiologiques du stress en trois phases :



■ L'alarme : l'organisme se prépare au combat ou à la fuite

Dès sa confrontation à une situation évaluée comme stressante, l'organisme réagit immédiatement en libérant des catécholamines (hormones produites par la glande médullo-surrénale, dont l'adrénaline). Celles-ci augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance, la température corporelle... Ces modifications ont pour but de préparer l'organisme à réagir en amenant par exemple de l'oxygène aux organes qui vont être sollicités.

■ Si la situation persiste, l'organisme entre en phase de résistance

Peu de temps après la première phase, de nouvelles hormones, les glucocorticoïdes, sont sécrétées (par la glande corticosurrénale). Ces hormones augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau et y maintenir un niveau constant de glucose. L'organisme se prépare aux dépenses énergétiques que nécessite la réponse à la situation stressante. La sécrétion des glucocorticoïdes est autorégulée : des récepteurs du système nerveux central détectent les quantités libérées dans le sang et adaptent leur production.

■ Si la situation stressante se prolonge ou s'intensifie, l'organisme entre en phase d'épuisement

Dans cette situation, les capacités de l'organisme sont débordées. L'autorégulation des glucocorticoïdes devient inefficace. L'organisme est submergé d'hormones activatrices qui, si les tentatives de modification de la situation se révèlent inopérantes, peuvent devenir délétères pour la santé. Des études récentes évoquent la possibilité d'une combinaison de deux mécanismes : une hyperactivité de l'axe corticotrope dans les premiers temps, suivie d'une hypoactivité de ce même axe.

Des études menées aussi bien sur des animaux que sur des êtres humains montrent que les perturbations biologiques liées au stress chronique modifieraient durablement la façon de répondre aux nouvelles situations stressantes (par un processus épigénétique, c'est-à-dire qui modifie non pas la séquence de l'ADN mais l'expression des gènes, ces modifications étant transmissibles et réversibles).

Évaluation cognitive et stratégies d'adaptation individuelle

Le syndrome général d'adaptation peut être modulé selon l'intensité et la durée des facteurs stressants en cause et selon nos expériences passées. La réponse n'est donc pas « non spécifique », comme le pensait Selye. La réaction de notre organisme est ainsi parfois influencée par une situation stressante que nous avons déjà vécue et que nous associons à la situation présente. De ce fait, la réponse à une situation stressante dépend de la façon dont elle est perçue, évaluée cognitivement.

De façon schématique, face à une situation potentiellement stressante, tout individu examine :

- l'enjeu que représente pour lui la situation : est-ce une perte ? une menace ? un défi ? C'est ce que l'on appelle le stress perçu ;
- les ressources qu'il a à sa disposition pour y faire face : ai-je l'expérience suffisante pour gérer cette situation ? Suis-je assez formé ? Puis-je faire appel à quelqu'un de plus expérimenté en cas de problème ? Puis-je obtenir plus d'information et plus de soutien ? C'est ce que l'on appelle le contrôle perçu.

En fonction de cette évaluation de la situation, l'individu peut réagir de différentes façons (stratégies d'adaptation) :

- évitement (fuir la situation) : demande de changement de poste, arrêt maladie... ;
- réactions émotionnelles : colère, crises de larmes, agressivité... ;
- recherche de solutions : sollicitations des collègues, recherche d'information...

Cette adaptation personnelle explique, en partie, que des personnes confrontées à la même situation de travail réagissent différemment.

Effets du stress chronique sur la santé

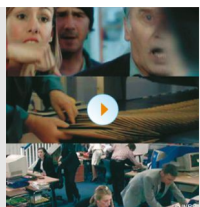
Hypertension, nervosité, fatigue, dépression... L'état de stress n'est pas une maladie en soi mais lorsqu'il est intense et qu'il dure, il peut avoir des effets graves sur la santé physique et mentale des travailleurs concernés.

Symptômes dus à un état de stress chronique

Ces divers symptômes apparaissent en quelques semaines :

- **symptômes physiques** : douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, articulaires, etc.), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sensations d'essoufflement ou d'oppression, sueurs inhabituelles... ;
- **symptômes émotionnels** : sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes, angoisse, excitation, tristesse, sensation de mal-être... ;
- **symptômes intellectuels** : perturbation de la concentration entraînant des erreurs et des oublis, difficultés à prendre des initiatives ou des décisions...

Ces symptômes ont des répercussions sur les comportements : recours à des produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques, stupéfiants...), repli sur soi, difficultés à coopérer, diminution des activités sociales, agressivité...



Le stress au travail, le démasquer pour le prévenir.

Pathologies associées au stress chronique

Si la situation de stress se prolonge encore, les symptômes précédents s'installent ou s'aggravent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent devenir irréversibles.

- **Syndrome métabolique**
Le « syndrome métabolique » est l'un des premiers stades pathologiques observables de l'hypersécrétion prolongée de catécholamines et de glucocorticoïdes. Il associe hypertension artérielle, obésité abdominale, résistance à l'insuline et perturbations du métabolisme des lipides sanguins (cholestérol, triglycérides...). On sait que le diabète de type 2 est associé au « job strain » du modèle de Karasek (associant forte demande psychologique et faibles marges de manœuvre) et à l'insécurité de la situation de travail. L'obésité ou le surpoids est associé au temps de travail prolongé (plus de 55 heures par semaine).
- **Maladies cardiovasculaires**
Le syndrome métabolique constitue un facteur de risque pour le système cardiovasculaire. Les salariés exposés au « job strain » sont plus fréquemment touchés par ces pathologies. Il en va de même pour les salariés exposés à un manque de soutien social, au temps de travail prolongé, à l'insécurité de la situation de travail ou encore à un déséquilibre entre les efforts consentis et les récompenses en retour (modèle de Siegrist).
- **Troubles musculosquelettiques (TMS)**
Les troubles musculosquelettiques des membres supérieurs et du dos sont associés à une combinaison de facteurs de risques : sollicitations biomécaniques (liées à des mouvements répétitifs, aux efforts physiques et aux postures inconfortables) mais aussi forte demande psychologique, faibles marges de manœuvre, « job strain » ou encore manque de soutien social.
- **Atteintes à la santé mentale**
La dépression ou les troubles dépressifs sont plus fréquents quand le travail associe une forte demande psychologique à des faibles marges de manœuvre (« job strain »), en cas de déséquilibre entre les efforts accomplis et les récompenses en retour (modèle de Siegrist), en cas d'insécurité de la situation de travail ou encore en cas de temps de travail prolongé. Les idées suicidaires sont globalement associées aux mêmes facteurs de risque. Les troubles anxieux sont notamment en lien avec une forte demande psychologique et un manque de latitude décisionnelle. Les troubles du sommeil sont associés à la demande psychologique et aux violences internes. Le burnout est associé à la demande psychologique, au manque de marges de manœuvre et de soutien social.
- **Autres conséquences sur la santé**
Les situations de travail stressantes peuvent augmenter le risque d'accident du travail. Le temps de travail prolongé serait un facteur de risque sur le bon déroulement de la grossesse (prématurité en particulier).

À noter

Il n'existe pas de tableaux de maladies professionnelles pour les atteintes à la santé liées aux facteurs de stress. Cependant, comme pour l'ensemble des risques professionnels, une maladie non désignée dans un tableau peut être reconnue d'origine professionnelle si un lien direct et essentiel avec le travail habituel de la victime est établi et si la maladie entraîne le décès de celle-ci ou une incapacité permanente au moins égale à 25 %. Peuvent par exemple faire l'objet d'un examen par le comité régional de reconnaissance des maladies professionnelles (CRRMP), en vue d'une reconnaissance en maladie professionnelle, l'anxiété généralisée, la dépression sévère et certains cas de syndromes post-traumatiques.

Pour en savoir plus

Vidéos

VIDÉO DURÉE : 02MIN 20S



Les mécanismes du stress au travail

Cette animation pédagogique explique les effets du stress sur l'organisme. Elle présente notamment la différence entre un stress aigu, qui ne dure pas, et un stress chronique, aux conséquences plus g...

VIDÉO DURÉE : 18MIN



Le stress au travail, le démasquer pour le prévenir

Ces 3 films montrent que le stress concerne l'entreprise dans son ensemble et que la prévention au niveau collectif est possible. Ils souhaitent bousculer l'idée selon laquelle "un peu de stress ne ...

Liens utiles

- Expositions psychosociales et santé : état des connaissances épidémiologiques
- Pathologies d'origine psychique d'origine professionnelle. Partie 1 : pathologies psychiques
- Recommandations sur les documents nécessaires pour l'évaluation du lien de causalité entre une affection psychique et les conditions de travail par les comités régionaux de reconnaissance des maladies professionnelles (CRRMP)

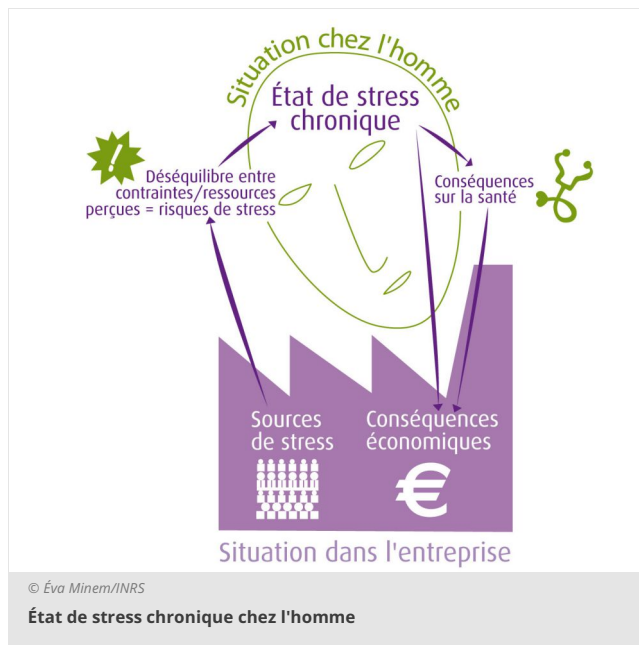
Mis à jour le 07/06/2023

Conséquences pour l'entreprise

En France, le coût social du stress (dépenses de soins, celles liées à l'absentéisme, aux cessations d'activité et aux décès prématurés) a été estimé en 2007 entre 2 et 3 milliards d'euros (étude INRS et Arts et métiers ParisTech).

Il s'agit d'une évaluation a minima. En effet, cette étude prend essentiellement en compte le « job strain » ou « situation de travail tendue » (combinaison d'une forte pression et d'une absence d'autonomie dans la réalisation du travail), qui représente moins d'un tiers des situations de travail fortement stressantes. D'autre part, les pathologies retenues sont celles qui ont fait l'objet de nombreuses études : maladies cardiovasculaires (infarctus, maladies cérébrovasculaires, hypertension...), dépression et certains troubles musculosquelettiques.

Enfin, cette dernière estimation ne prend pas en compte toute la dimension du coût pour l'individu, en particulier la souffrance et la perte de bien-être que le stress occasionne.



Pour en savoir plus

- [Le coût du stress professionnel en France en 2007 \(résumé de l'étude en PDF\)](#)
- [Calculer le coût du stress et des risques psychosociaux au travail. Revue de la littérature](#)

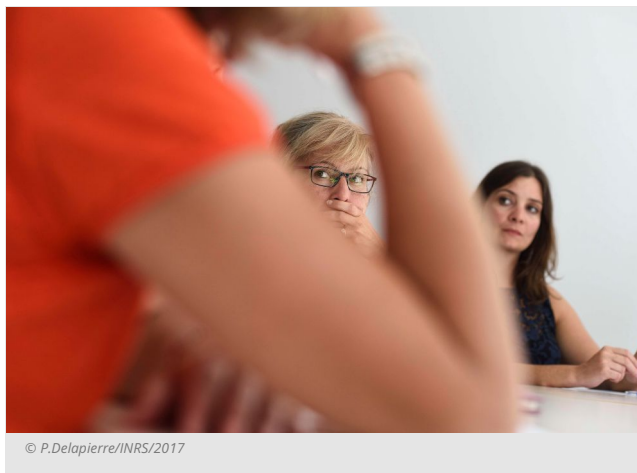
Mis à jour le 07/06/2023

Prévention

La démarche de prévention du stress au travail est la même que celle décrite dans le dossier « Risques psychosociaux », c'est-à-dire qu'il faut privilégier une démarche de prévention collective, centrée sur le travail et son organisation. Elle suppose qu'un ensemble de conditions soient réunies (engagement de la direction, implication des représentants du personnel, participation des salariés...).

Cette démarche comprend plusieurs étapes :

- préparation de la démarche : collectes de données et indicateurs sur le stress ;
- identification des sources de stress, en interne ou en se faisant aider par des ressources extérieures, avec des outils adaptés au contexte (grille d'évaluation des facteurs de risques, questionnaires, entretiens, observations au poste de travail...);
- définition du plan d'actions : définir les améliorations à mettre en place et les moyens nécessaires pour y parvenir, planifier et prioriser les actions ;
- mise en œuvre du plan d'actions : implanter et piloter la mise en œuvre des actions ;
- suivi des actions : phase de réévaluation régulière des facteurs de stress qui permet de réajuster la démarche si besoin.



© P.Delapierre/INRS/2017

Exemples de mesures de prévention du stress au travail

- Adapter la charge de travail en fonction des éléments à la disposition des salariés pour effectuer leur tâche.
- Donner la possibilité aux salariés de s'exprimer sur les dysfonctionnements qu'ils repèrent.
- Donner la possibilité aux salariés d'utiliser leurs compétences.
- Informer régulièrement les salariés sur la stratégie et la marche de de l'entreprise.
- Former l'encadrement de manière à lui permettre d'associer les salariés aux décisions les concernant.
- Former le personnel à l'introduction de nouveaux outils dans le processus de travail.

D'autres types d'actions contre le stress existent, visant à renforcer la résistance individuelle des salariés : gestion individuelle du stress, formation à la gestion des conflits, thérapies cognitives... Leurs effets bénéfiques ne sont cependant que de courte durée si des mesures ne sont pas prises pour limiter les causes de stress.

Limites des observatoires du stress

La mise en place d'observatoires du stress qui ne s'intégreraient pas dans une démarche de prévention est discutable, car interroger les salariés pour rassembler des indicateurs de risques psychosociaux sans leur en restituer les résultats et sans mettre en œuvre de mesures correctives peut se révéler contre-productif.

Pour en savoir plus



Comment détecter les risques psychosociaux en entreprise ?

Destiné aux chefs d'entreprise, directeurs des ressources humaines, membres des CSE, ce dépliant explique les étapes essentielles pour dépister les risques psychosociaux dans l'entreprise.



Évaluer les facteurs de risques psychosociaux : l'outil RPS-DU

Cette brochure porte sur la démarche d'évaluation des risques psychosociaux (RPS) en entreprise, en vue de leur intégration dans le document unique d'évaluation des risques professionnels et de la mise en place de mesures de prévention.



Risques psychosociaux

Cette brochure présente les différentes circonstances qui conduisent une entreprise à agir en prévention des RPS, ainsi que les étapes clés d'une démarche pérenne.



Outil Faire le point RPS pour le secteur sanitaire et social

L'outil Faire le point RPS est destiné aux petites structures du secteur sanitaire et social. Il permet d'identifier les facteurs de risques psychosociaux (RPS) et aide à intégrer les RPS au document unique d'évaluation des risques professionnels, comme l'impose la réglementation.

Mis à jour le 07/06/2023



Dépister les risques psychosociaux

Ce guide aide à la mise en place, dans l'entreprise, d'indicateurs adaptés permettant de faciliter la mise en évidence de risques psychosociaux



Risques psychosociaux. 9 conseils pour agir au quotidien

Ce guide pratique est destiné aux managers (chefs d'entreprise, encadrement intermédiaire, DRH). Il donne des clés de compréhension sur les risques psychosociaux et fournit 9 conseils pour prévenir les RPS.



Outil Faire le point RPS

L'outil Faire le point RPS est destiné aux petites entreprises. Il permet d'identifier les facteurs de risques psychosociaux (RPS) et aide à intégrer les RPS au document unique d'évaluation des risques professionnels, comme l'impose la réglementation.

Réglementation

La réglementation est identique à celle des risques psychosociaux (voir partie Réglementation du dossier « Risques psychosociaux »). La loi fait effectivement obligation à l'employeur d'évaluer les risques et de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés, ce qui implique de prendre en compte le stress au travail.

En dehors des dispositions générales et particulières prévues par la réglementation, les entreprises sont également soumises à l'accord national interprofessionnel sur le stress au travail, rendu obligatoire pour tous les employeurs et tous les salariés de son champ d'application à compter de la date de son extension.

Accord national interprofessionnel sur le stress au travail

Cet accord, signé en juillet 2008 et rendu obligatoire par un arrêté ministériel du 23 avril 2009, propose des indicateurs pour dépister le stress au travail et un cadre pour le prévenir. L'accord précise également quelques facteurs de stress à prendre en compte, comme « l'organisation et les processus de travail, les conditions et l'environnement du travail, la communication et des facteurs subjectifs ». Il rappelle que, dès qu'un problème de stress a été identifié, une action doit être entreprise pour le prévenir, l'éliminer, ou, à défaut, le réduire. La responsabilité de déterminer les mesures appropriées incombe à l'employeur qui doit associer les institutions représentatives (ou à défaut les salariés) à leur mise en œuvre.

Pour en savoir plus

- **Réglementation risques psychosociaux**
- **Accord national interprofessionnel sur le stress au travail**

Mis à jour le 07/06/2023

Ressources INRS

Pour sensibiliser

DÉPLIANT 06/2023 | ED 6251



Stress, harcèlement, agression, burnout...

Ce dépliant vous indique les personnes que vous pouvez solliciter si vous êtes victime de stress, d'agression, de burnout ou de harcèlement au travail.

VIDÉO DURÉE : 10MIN 30S



Napo dans... Le stress au travail !

Troubles de la concentration, du sommeil, dépression, ... Un nombre grandissant de salariés déclare souffrir de symptômes liés aux risques psychosociaux. Le phénomène n'épargne aucun secteur d'activi...

VIDÉO



J'ai mal au travail

Ces témoignages permettent de repérer stress, harcèlement moral et violences au travail, d'identifier les causes, les mécanismes et les conséquences, et d'envisager des pistes de solutions.

VIDÉO DURÉE : 52MIN



Santé et sécurité dans les métiers de la restauration

Ce film et les témoignages qui l'accompagnent illustrent les problématiques de santé et de sécurité dans le secteur de la restauration, et facilitent le dialogue entre les générations. Il n'existe...

VIDÉO DURÉE : 02MIN 20S



Les mécanismes du stress au travail

Cette animation pédagogique explique les effets du stress sur l'organisme. Elle présente notamment la différence entre un stress aigu, qui ne dure pas, et un stress chronique, aux conséquences plus g...

VIDÉO DURÉE : 18MIN



Le stress au travail, le démasquer pour le prévenir

Ces 3 films montrent que le stress concerne l'entreprise dans son ensemble et que la prévention au niveau collectif est possible. Ils souhaitent bousculer l'idée selon laquelle "un peu de stress ne ...

VIDÉO



D'une maison à l'autre

Ces reportages aident à identifier les risques professionnels des aides à domicile, et leurs conséquences sur la santé.

AFFICHE 06/2016 | A 785



Stress, agression, burnout, harcèlement au travail... En parler pour en sortir

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 785 (30 x 40 cm) - AD 785 (60 x 80 cm) - AR 785 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 786



Stress, agression, burnout, harcèlement au travail... En parler pour en sortir

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 786 (30 x 40 cm) - AD 786 (60 x 80 cm) - AR 786 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 788



Idée reçue n° 2. Les risques psychosociaux, ce n'est pas si grave

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 788 (30 x 40 cm) - AD 788 (60 x 80 cm) - AR 788 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 790



Idée reçue n° 4. Le stress, c'est dans la tête

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 790 (30 x 40 cm) - AD 790 (60 x 80 cm) - AR 790 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 792



Idée reçue n° 6. Les risques psychosociaux, ne pas en parler évite les problèmes

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 792 (30 x 40 cm) - AD 792 (60 x 80 cm) - AR 792 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 787



Idée reçue n° 1. Un peu de stress, c'est motivant

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 787 (30 x 40 cm) - AD 787 (60 x 80 cm) - AR 787 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 789



Idée reçue n° 3. Le stress, ça fait partie du métier

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 789 (30 x 40 cm) - AD 789 (60 x 80 cm) - AR 789 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 791



Idée reçue n° 5. Les risques psychosociaux, ça ne concerne pas l'entreprise

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 791 (30 x 40 cm) - AD 791 (60 x 80 cm) - AR 791 (9 x 13,5 cm)

AFFICHE 06/2016 | A 793



Idée reçue n° 7. Le stress au travail, c'est toujours la faute du chef

Affiche illustrant les thèmes 'Risques psychosociaux' et 'Stress au travail'. Disponible sous les références AA 793 (30 x 40 cm) - AD 793 (60 x 80 cm) - AR 793 (9 x 13,5 cm)



Risques psychosociaux. S'informer pour agir

Ce catalogue vous propose l'essentiel des productions de l'INRS sur la prévention des risques psychosociaux.



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

Risques psychosociaux : 9 conseils pour agir au quotidien

Stress, harcèlement, agression, burnout... les risques psychosociaux prennent diverses formes. S'ils ne sont pas pris en compte, des conséquences peuvent apparaître sur la santé des salariés et le bon fonctionnement de l'entreprise...

Pour agir en prévention



Risques psychosociaux. 9 conseils pour agir au quotidien

Ce guide pratique est destiné aux managers (chefs d'entreprise, encadrement intermédiaire, DRH). Il donne des clés de compréhension sur les risques psychosociaux et fournit 9 conseils pour prévenir les RPS.



Dépister les risques psychosociaux

Ce guide aide à la mise en place, dans l'entreprise, d'indicateurs adaptés permettant de faciliter la mise en évidence de risques psychosociaux



Comment détecter les risques psychosociaux en entreprise ?

Destiné aux chefs d'entreprise, directeurs des ressources humaines, membres des CSE, ce dépliant explique les étapes essentielles pour dépister les risques psychosociaux dans l'entreprise.



Évaluer les facteurs de risques psychosociaux : l'outil RPS-DU

Cette brochure porte sur la démarche d'évaluation des risques psychosociaux (RPS) en entreprise, en vue de leur intégration dans le document unique d'évaluation des risques professionnels et de la mise en place de mesures de prévention.



Risques psychosociaux

Cette brochure présente les différentes circonstances qui conduisent une entreprise à agir en prévention des RPS, ainsi que les étapes clés d'une démarche pérenne.



Outil Faire le point RPS pour le secteur sanitaire et social

L'outil Faire le point RPS est destiné aux petites structures du secteur sanitaire et social. Il permet d'identifier les facteurs de risques psychosociaux (RPS) et aide à intégrer les RPS au document unique d'évaluation des risques professionnels, comme l'impose la réglementation.



Outil Faire le point RPS

L'outil Faire le point RPS est destiné aux petites entreprises. Il permet d'identifier les facteurs de risques psychosociaux (RPS) et aide à intégrer les RPS au document unique d'évaluation des risques professionnels, comme l'impose la réglementation.



Prévention des risques psychosociaux

Lorsque l'on souhaite mener une démarche de prévention des risques psychosociaux, le recours à un consultant externe peut être utile. Ce guide a pour but de répondre aux interrogations, d'aider à clarifier les besoins, à choisir un consultant externe et à collaborer avec lui.

Pour aller plus loin

- ▶ **Stress et risques psychosociaux : concepts et prévention**
- ▶ **Expositions psychosociales et santé : état des connaissances épidémiologiques**
- ▶ **Les questionnaires dans la démarche de prévention du stress au travail**
- ▶ **Le coût du stress professionnel en France en 2007 (résumé de l'étude en PDF)**
- ▶ **Démarche de prévention du stress au travail. La réalisation d'un diagnostic organisationnel**
- ▶ **Le stress au travail, une réalité. Quelle prévention, quels acteurs et quels outils ? (Nancy, 1er et 2 février 2007)**

Dossiers liés



Risques psychosociaux (RPS)

Qu'entendons-nous par facteurs de risques psychosociaux ? Comment agissent-ils ? Explications des 6 catégories facteurs de RPS.



Aggressions et violences externes

Qu'est-ce que les violences externes au travail ? Quelle prévention ? Dans ce dossier retrouvez les points à retenir sur les agressions et violences externes au travail.



Harcèlement moral et violence interne

Tensions, brimades, insultes, des relations de travail qui se détériorent... La liste des violences qui peuvent prendre place au sein de l'entreprise est longue. Si agir rapidement pour mettre un terme aux situations de harcèlement moral et de violence interne est prioritaire, il faut également les prévenir.



Épuisement professionnel ou burnout

Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout, est un ensemble de réactions consécutives à des situations de stress professionnel chronique. Il peut concerner toutes les professions qui demandent un engagement personnel intense. Pour agir, des mesures de prévention collectives doivent être mises en place.



Harcèlement sexuel et agissements sexistes

Des clés pour comprendre et agir contre le harcèlement sexuel et les agissements sexistes au travail.



Suicide

Un suicide ou une tentative de suicide constitue une situation d'urgence à gérer dans l'entreprise. C'est aussi un signal d'alerte pour l'entreprise. L'extrême souffrance de la personne qui passe à l'acte peut témoigner d'une situation de malaise plus largement répandue dans l'entreprise.

Autres ressources

Sites d'information générale

- ▶ **Stress : les risques psychosociaux.** Site du ministère chargé du travail
- ▶ **Santé psychologique au travail.** Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail (CGSST)
- ▶ **Calculer le coût du stress et des risques psychosociaux au travail.** Revue de la littérature

Enquêtes

- ▶ **Quelles sont les évolutions récentes des conditions de travail et des risques psychosociaux ?**
- ▶ **Quelles étaient les conditions de travail en 2019, avant la crise sanitaire ?**
- ▶ **Comment ont évolué des expositions des salariés du secteur privé aux risques professionnels sur les vingt dernières années ? Premiers résultats de l'enquête Sumer 2017**

Textes de référence

- ▶ **Accord national interprofessionnel du 2 juillet 2008 sur le stress au travail**
- ▶ **Pathologies d'origine psychique d'origine professionnelle. Partie 1 : pathologies psychiques**
- ▶ **Recommandations sur les documents nécessaires pour l'évaluation du lien de causalité entre une affection psychique et les conditions de travail par les comités régionaux de reconnaissance des maladies professionnelles (CRRMP)**

Mis à jour le 07/06/2023