

EN PARLER, C'EST LE PREMIER PAS VERS LA SOLUTION



Je suis, tu es, nous sommes tous acteurs, tous capteurs

Si vous n'osez pas effectuer la démarche seul, parlez-en à une personne de confiance qui pourra vous accompagner. Un collègue, les assistants de prévention, votre responsable hiérarchique, les chefs d'équipes et la direction de l'UMR. Vous pouvez aussi utiliser le registre hygiène et sécurité.



Cellule Médico Socio-Professionnelle (CMSP)

Responsable des ressources humaines
Gwladys Maure, 04 67 61 34 63, gwladys.maure@cnrs.fr
Médecin de prévention
Sami Benzine, 04 67 61 34 67, sami.benzine@cnrs.fr
Assistante de service social
Estelle Jacquot, 04 67 61 35 76, estelle.jacquot@cnrs.fr

Professionnels Psychologues Cliniciens

24h/24 et 7 jours/7 au **0 805 020 336** (appel gratuit depuis fixe et mobile).
Via la plateforme : www.stimulus-care-services.com (première connexion: identifiant ifremerMED/mdp scs-ifremerMED19)
Plus d'info sur l'intranet / DRH / rubrique Bien-être au Travail

Service qualité de vie au travail

Laure Parmentier, 04 67 14 30 69, laure.parmentier@umontpellier.fr
Pôle écoute
04 34 43 30 90, polecoute@umontpellier.fr
Psychologue du travail
Frédérico Pizzo, frederic.pizzo@umontpellier.fr

Assistante sociale

Marie-Laure Gonzalez, prise de RDV : Service Social Conseil : Tel. 09.53.39.67.45 ou marie-laure.gonzalez@service-social-conseil.com
Médecine du travail (également pour personnel CNRS Perpi)
Médecin Dr Mélanie François : 04 11 64 22 68, secretariat.docteur.francois@pst66.fr



Qualité de Vie au Travail



Prévention des Risques PsychoSociaux





Risques PsychoSociaux

Comment définir les risques psychosociaux ou RPS?

On peut définir les RPS comme des **risques encourus pour la santé mentale et physique**. Ils sont **engendrés par les conditions de travail, les facteurs organisationnels et relationnels**. Ils sont susceptibles d'interagir avec notre fonctionnement mental et notre santé physique.

Le stress ainsi que les différentes formes de violence au travail (incivilités, conflits voire maltraitance verbale, psychologique ou physique) sont autant de manifestations des risques psychosociaux. Ils peuvent engendrer du **mal-être au travail, une souffrance morale ou physique, un sentiment d'épuisement, un absentéisme accru ou des conduites addictives**.

Quels sont les symptômes des RPS?

Nous devons tous être alertés par les situations autour de nous comme:

- Un sentiment d'échec ou de débordement sur le long terme
- De l'irritabilité, de la tristesse ou de l'isolement
- Des absences ou des accidents à répétition
- Ou tout autre changement de comportement significatif.

Et sur nous-même, soyons vigilants:

- Aux maux de tête, douleurs musculaires et articulaires,
- A nos dépendances aux « excitants » comme la cigarette ou le café, ou aux somnifères et anxiolytiques,
- A la perte d'appétit et aux insomnies,
- Aux difficultés de concentration et à la perte d'efficacité.



Qualité de Vie au Travail

Une affaire individuelle indissociable d'un contexte collectif



L'individu
(dimensions
psychologiques)



Contexte et
relations de travail
(dimensions
sociales)

Sens et
cohérence dans
la mission

- **Je sais ce qu'on attend de moi** au travail
- Je dispose des **conditions matérielles**

Soutien du
manager et
reconnaissance

- Mon travail me permet de **faire ce pour quoi je suis le/la plus apte**
- J'ai été **reconnu(e) ou félicité(e)** pour mon travail
- Mon manager **s'intéresse à moi en tant que personne**

Contribution
et le lien social

- **Mon avis** est pris en compte
- Je perçois que mon **travail est important** pour l'équipe
- Les **collègues** qui m'entourent sont **motivés** par leur travail
- J'ai au moins un(e) **ami(e) proche au travail**

Progression et
développement

- On s'intéresse à **ma progression** dans l'organisation
- Dans les 6 derniers mois, quelqu'un a **fait le point** avec moi sur mon travail
- Cette année, j'ai eu des occasions d'**apprendre** des choses intéressantes dans mon travail