

## Exemples de risques psychosociaux

- Fatigue
- Travail par quarts
- Stress
- Harcèlement
- Violence au travail
- Travailler seul

## Fatigue

Risques causés par la fatigue au travail :

- Capacité réduite à prendre des décisions
- Temps de réaction augmenté
- Manque de mémoire
- Tendance accrue aux erreurs
- Moins d'attention au travail et aux détails



## Conseils pour voyager en toute sécurité

- Bien dormir
- Éviter de rentrer du travail en voiture si on se sent somnolent. Faire une petite sieste.
- Se faire accompagner lorsqu'on doit conduire longtemps.
- Prévoir des arrêts réguliers au moins toutes les deux heures.
- Éviter l'alcool ou les médicaments qui rendent somnolent.
- Faire du covoiturage, si possible. Se faire conduire.
- Utiliser les transports en commun.
- Si vous heurtez un ralentisseur sonore, ARRÊTEZ! Faites une sieste.

## Stress

Exemples de causes de stress liées au travail :

- Dates ou heures limites, manque de temps pour accomplir son travail
- Manque de formation
- Manque de pouvoir décisionnel
- Compressions dans l'entreprise



## Effets sur la santé d'un excès de stress

- Maux de tête
- Fatigue
- Troubles digestifs
- Essoufflement
- Palpitations/ douleurs dans la poitrine
- Douleurs musculaires
- Anxiété
- Irritabilité
- Être sur la défensive
- Tristesse
- Apathie
- Mauvaises performances professionnelles
- Consommation accrue de drogues, d'alcool, de cigarettes
- Tendance à argumenter
- Impatience
- Hygiène négligée

## Harcèlement

- Schémas comportementaux ou commentaires qui pourraient blesser quelqu'un psychologiquement ou émotionnellement



## Exemples de harcèlement

- Propager des ragots
- Exclure quelqu'un d'un groupe
- Saper le travail de quelqu'un
- Changer les règles constamment
- Faire des plaisanteries qui sont clairement insultantes
- Fixer des dates ou des heures limites impossibles à tenir ou ne rien donner comme travail
- Déprécier quelqu'un en public

## Violence au travail

- La menace, la tentative ou la réalisation d'un comportement qui provoque ou qui est susceptible de provoquer des blessures physiques.



## Travailler seul

Définition :

« Un employé travaille seul et aucune assistance n'est immédiatement disponible en cas d'urgence, de blessure ou de maladie du travailleur. »

L'employeur doit :

- avoir un contact radio/téléphonique efficace avec le travailleur ou
- prévoir de rendre visite régulièrement au travailleur.