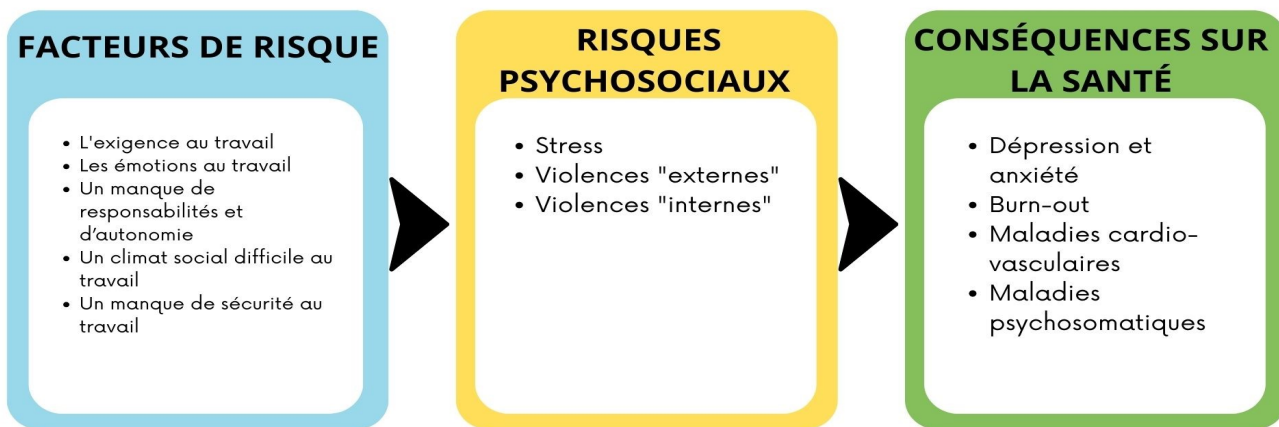


Le **stress** est un ensemble de moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné.

Quatre grandes catégories : les réactions physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales.

### LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX : UN MODÈLE EN TROIS DIMENSIONS



**IDÉE REÇUE N°1**

*Un peu de stress, c'est motivant*

**... ATTENTION !**

Il ne faut pas confondre stress et motivation. Un stress ponctuel, ce n'est pas grave. Mais quand il devient permanent, il peut engendrer des problèmes de santé.

stress  
harcèlement  
agression  
burnout...

**RISQUES PSYCHOSOCIAUX, DÉPASSONS LES IDÉES REÇUES.**

**IDÉE REÇUE N°2**

*Les risques psychosociaux, ce n'est pas si grave*

**... SI, POURTANT !**

Quand les salariés rencontrent de manière récurrente des difficultés pour faire correctement leur travail, cela peut contribuer à des problèmes de santé.

stress  
harcèlement  
agression  
burnout...

**RISQUES PSYCHOSOCIAUX, DÉPASSONS LES IDÉES REÇUES.**

**IDÉE REÇUE N°3**

**Le stress, ça fait partie du métier**

**... OU PAS !**

Même dans les métiers très exposés, l'excès de stress permanent n'est pas une fatalité, il est possible d'organiser le travail pour en atténuer les conséquences.

stress  
harcèlement  
agression  
burnout...

**RISQUES PSYCHOSOCIAUX, DÉPASSONS LES IDÉES REÇUES.**

**IDÉE REÇUE N°4**

**Le stress, c'est dans la tête**

**... ÇA DÉPEND !**

Le stress n'est pas forcément dû à des problèmes personnels ou à l'expression d'une fragilité. Des conditions de travail dégradées peuvent aussi être à l'origine des difficultés rencontrées.

stress  
harcèlement  
agression  
burnout...

**RISQUES PSYCHOSOCIAUX, DÉPASSONS LES IDÉES REÇUES.**

**IDÉE REÇUE N°5**

**Les risques psychosociaux, ça ne concerne pas l'entreprise**

**... MAIS SI !**

La solution est souvent à chercher au sein de l'entreprise, en réfléchissant notamment à une meilleure organisation du travail.

stress  
harcèlement  
agression  
burnout...

**RISQUES PSYCHOSOCIAUX, DÉPASSONS LES IDÉES REÇUES.**

**IDÉE REÇUE N°6**

**Les risques psychosociaux, ne pas en parler évite les problèmes**

**... AU CONTRAIRE !**

Comme pour les autres risques professionnels, il faut en parler et agir avant l'apparition de dysfonctionnements et de soucis de santé.

stress  
harcèlement  
agression  
burnout...

**RISQUES PSYCHOSOCIAUX, DÉPASSONS LES IDÉES REÇUES.**

**Les élus CFDT sont présents pour vous conseiller et vous accompagner et vous protéger !  
N'hésitez pas : à nous contacter, à parler !**