

# Risques psychosociaux

## Reconnaître les signes

**Pression**

**Fatigue**

**Anxiété**

**Stress**

**Tension**

**Conflit**

**Ennui**

**Épuisement**

**Stress chronique**

**Troubles digestifs**

**Douleurs chroniques**

**Problèmes  
cardio-vasculaires**

**Mal-être**

**Insomnies**

**Dépression**

**Isolement**

**Angoisse**

**Arrêt  
maladie**

■ Premiers signaux  
d'alarme

■ Conséquences  
sur la santé

■ Incapacité de travail,  
arrêt maladie

## En parler sans attendre !

**Ne pas laisser la situation se dégrader :** en parler avec la ou les personnes concernées, sans tarder.

**Faire appel à une aide qualifiée :**

- son/sa supérieur-e,
- aux ressources humaines,
- à la personne/groupe de confiance de l'entreprise,
- à son médecin traitant.

Contactez le service de l'emploi si aucune des options ci-dessus n'est possible.

**Rechercher une aide professionnelle :** suivi médical, juridique, un accompagnement psychologique, coaching, envisager une réorientation professionnelle

Efficacité des actions et des effets sur la santé