

Les risques psychosociaux (RPS) sont définis comme les risques pour la santé physique et mentale des salariés. Ils sont provoqués par de nombreux **facteurs individuels, collectifs et organisationnels**, qui interagissent entre eux. Les conditions d'emploi, l'organisation du travail, les relations professionnelles ou les modes de management sont autant de causes qui peuvent, dans une situation de travail donnée, générer des RPS.

Certaines professions sont plus à risques que d'autres. Ce sont les professions à fortes sollicitations mentales, émotionnelles et affectives, ainsi que les métiers à fortes responsabilités, lorsque les objectifs sont difficiles, voire impossibles à atteindre, ou lorsque les moyens mis en œuvre ne permettent pas d'accomplir les tâches.

L'identification des causes est d'autant plus difficile à identifier que les symptômes du mal-être au travail apparaissent tardivement.

>>> Les facteurs de risques psycho-sociaux liés au travail

- **L'intensité du travail** : surcharge de travail, rendement, difficultés à atteindre les objectifs, pression de la hiérarchie,
- **La complexité du travail** : instructions contradictoires, nouvelles technologies, procédures rigides, objectifs insuffisamment définis,
- **Le désengagement (brown-out)** : perte d'intérêt dans le travail, travail dénué de sens et contraire aux valeurs, démotivation, manque d'initiatives,
- **L'insécurité de l'emploi** : restructuration, délocalisation, plans sociaux avec licenciements, sous-traitance,
- **Le temps de travail** : durée, organisation, pauses imposées ou écourtées, difficultés de concilier travail et vie personnelle,
- **L'ennui au travail (bore-out)** : sous-charge de travail avec diminution des activités, répétition des tâches, isolement, absence de responsabilités,
- **Le manque de reconnaissance du travail**, manque de soutien et d'écoute de la hiérarchie, manque de récompenses financières, contradictions entre la tenue du poste et les objectifs, absence de promotion,
- **Les exigences émotionnelles** : relations avec un public exigeant et agressif, devoir d'afficher une attitude positive,
- **Les relations dans le travail** : conflits avec les collègues et la hiérarchie, rivalité, exclusion, mise en concurrence, manque de soutien, management autoritaire ou déficient, harcèlement moral,
- **Les conditions de travail** : inadaptation des horaires aux rythmes biologiques, bruit, chaleur, manque d'espace, de lumière.

>>> Les caractéristiques individuelles, facteurs aggravants

- **Les traits de personnalité** peuvent potentiellement prédisposer certains individus à souffrir davantage face aux RPS ou au contraire à s'en prémunir.
- Les personnes considérées comme étant le plus à risque ont tendance à avoir une **sensibilité accrue aux stimuli négatifs** et sont prédisposées à l'anxiété, à l'impatience et/ou à l'impulsivité. Celles ayant besoin de compétition ont tendance à s'autocritiquer, à être perfectionnistes ou encore pessimistes.
- **Des antécédents dépressifs** constituent des facteurs de risques supplémentaires.
- De même, **le manque d'estime de soi** peut également poser des problèmes d'échec personnel.

Ces particularités propres à l'individu ne constituent pas la cause de leur souffrance mais sont **des facteurs aggravants de leur mal être**. La cause première reste l'environnement dégradé de leur travail.