

# L'atelier

Cet atelier de **3 heures**, accessible à **tous les publics**, propose un temps de prise de recul pour mieux comprendre le stress au travail et les risques psychosociaux. Il permet de poser un cadre clair sur ce que recouvrent les RPS, leurs mécanismes et leurs impacts, tant pour les personnes que pour les équipes.

Résolument **participatif**, l'atelier s'appuie sur des situations concrètes du quotidien professionnel, des **temps d'échanges** et des **exercices simples** afin de favoriser l'implication de chacun et le partage d'expériences.

Les participants apprennent à distinguer stress ponctuel et stress chronique, à repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs, et à identifier des leviers d'action réalistes, à la fois personnels et organisationnels. L'objectif est de **prévenir plutôt que subir, renforcer le dialogue** au sein des équipes et repartir avec des repères clairs et des **outils immédiatement utilisables** dans le quotidien de travail.



## CONTACTEZ-NOUS

06 07 38 65 42  
[contact@severinetrichet.com](mailto:contact@severinetrichet.com)  
[www.severinetrichet.com](http://www.severinetrichet.com)



Qualité de vie et des conditions  
de travail

# Atelier Prévention des RPS

# Les risques psycho-sociaux

Aujourd'hui, le stress, la charge mentale et les tensions au travail touchent tous les secteurs et tous les métiers. Les risques psychosociaux (RPS) apparaissent lorsqu'un déséquilibre durable s'installe entre les exigences du travail et les ressources réellement disponibles : temps, moyens, clarté, soutien, reconnaissance.

Ils se manifestent par du stress chronique, de l'épuisement, des conflits, de l'isolement ou une perte de sens. Les RPS ne sont pas une faiblesse individuelle, mais le symptôme d'une organisation sous pression.

Ne pas agir, c'est laisser la fatigue s'installer, banaliser les tensions et exposer l'entreprise à une dégradation du climat social, à l'absentéisme et au désengagement. Agir en amont permet de prévenir des situations plus lourdes et plus coûteuses.

## Impact sur les salariés

### 1 salarié sur 3

a déjà envisagé de quitter son poste en raison du stress ou de la charge mentale

### 2,5 millions



de salariés seraient en situation de burn-out sévère en France



des salariés disent ne pas oser parler de leur stress ou de leur mal-être au travail

## Impact pour l'entreprise

### 30%

des arrêts de travail de longue durée sont liés au stress, aux RPS et au burn-out

### 3 à 6 mois

C'est le temps moyen d'un arrêt de travail lié au burn-out



### 30 milliards €

coûts globaux liés au stress et aux RPS en France

