

Comment préserver sa santé mentale et physique ?

Les risques psychosociaux (RPS) et la qualité de vie au travail sont des sujets prioritaires.

La Direction des services de l'Éducation nationale de Maine-et-Loire propose un document pour informer, accompagner et orienter les personnels dans la prévention de ces risques.

Je souhaite que cette plaquette puisse vous apporter les informations utiles à l'identification des risques psychosociaux ainsi que les différentes ressources qui s'offrent à tous les personnels du département pour trouver les éléments de réponses nécessaires et adéquats.

L'Inspecteur d'Académie,
Benoît DECHAMBRE

● Les RPS : De quoi parle-t-on ?

Définition des RPS selon le sociologue Michel GOLLAC :

« Les risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental ».

Il existe une différence entre les **risques** et les **troubles** qui y sont associés. En effet, lorsqu'il y a risque, il n'y a pas toujours troubles. Les troubles sont des conséquences sur la santé physique, mentale et sociale faisant suite à une exposition prolongée et/ou intense aux risques.

● Les Risques Psycho-Sociaux (RPS) : identification



Pour aller plus loin

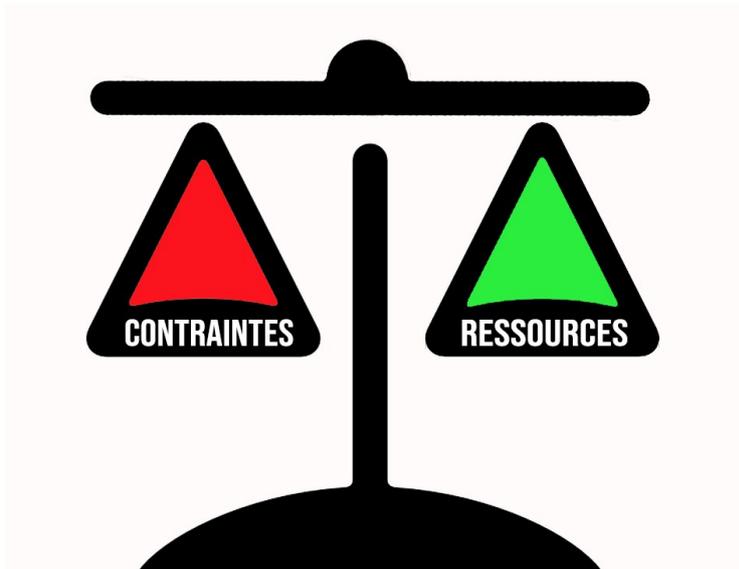
Les **troubles** psycho-sociaux et l'**évaluation de la gravité** des RPS identifiés font l'objet d'une publication complémentaire que vous retrouverez en suivant le lien suivant :

● Des équilibres à trouver entre "contraintes" et "ressources"

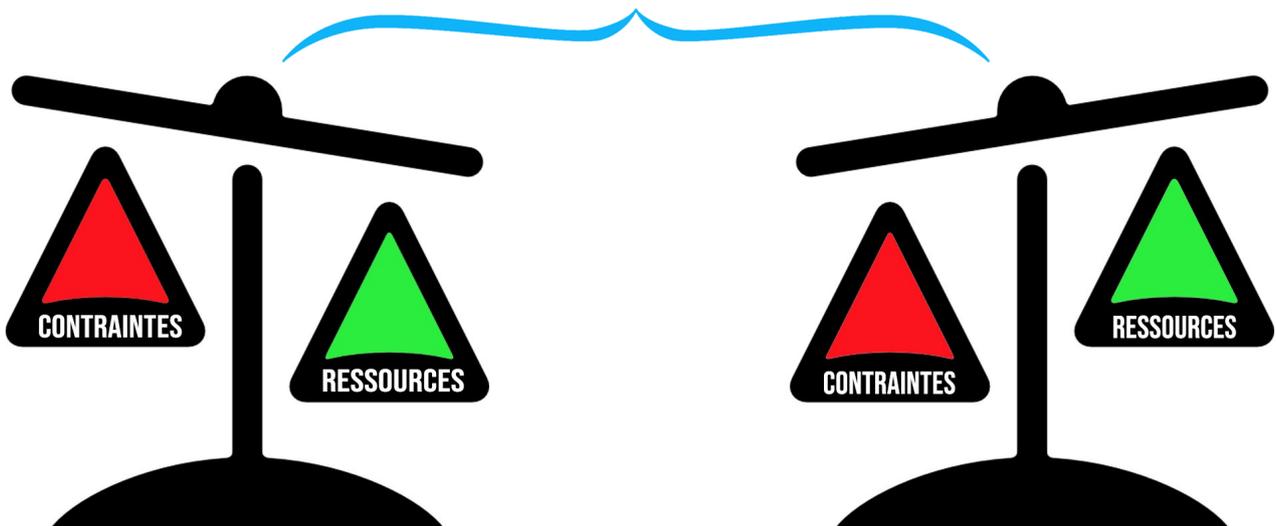
Le travail, une contrainte ?

Si le niveau de ressources (individuelles, professionnelles, collectives) et le cadre de travail sont bons, la situation est équilibrée et l'exposition aux risques psychosociaux est faible.

*Une situation de travail classique s'établit dans un **équilibre** entre les contraintes et les ressources*



*Une situation à risque psychosocial se caractérise par un **déséquilibre** entre les contraintes et les ressources perçues par un collectif*



Les contraintes et les ressources peuvent être : les horaires, trajets, cadre, collectif de travail, équipements, organisation du travail, ...

● Quelles sont vos ressources (contacts, courriels, outil...) ?

► Les ressources pour alerter...

1 - Niveau local

Le lieu de travail reste le premier lieu de prévention, en s'appuyant sur le collectif de travail et l'organisation du travail.

En EPLE : chef d'établissement, équipe pédagogique, conseil pédagogique, collègues, élus du personnel...

En école : IEN, conseil des maitres, directeur d'école, collègues...

En services : supérieur hiérarchique, chefs de bureau, chefs de division, collègues,...

Les conseillères ou conseillers **RH de proximité** (voir lien-dessous) :

 avec vos identifiants académiques



2 - Le registre santé sécurité au travail :

 avec vos identifiants académiques



Dans ARENA : Rubrique "Gestion des personnels" -> Registres dématérialisés de Santé et Sécurité au Travail 49

ARENA - Accédez à vos applications

Gérer mes favoris Déconnexion

Bienvenue

Message de votre Académie

Une mise à jour de SIECLE et TELESERVICES sera installée le Lundi 18 Septembre Interruption de services entre 7h00 et 9h00 -> prolongation 9h30

DT : Gestion des déplacements temporaires
Déplacements Temporaires

ARIA : Gestion des remplacements
Accès gestionnaire de DSDEN

GAIA : Gestion de la formation continue
GAIA - Accès individuel
SOFIA - FMO

SIRHEN
SIRHEN-PRODUCTION Portail Gestionnaire
SIRHEN-RECETTE Portail Gestionnaire
Portail SIRH

Elections professionnelles
Gérer ses abonnements : infos syndicales nationales
Gérer ses abonnements : infos syndicales académiques

Applications locales de gestion des personnels
Demande Rendez-vous - Evolution Professionnelle
Registres dématérialisés de Santé et Sécurité au Travail 49

I-Prof Assistant Carrière
I-Prof Gestion

Mon Portail Agent
Colbris - Mon Portail RH

© MGEN 2010 - Contact +2.1.1 - 06/10/2016

► Les ressources départementales pour accompagner...

Les assistantes sociales des personnels

Madame Laurence KERMORVANT – tel : 02 41 74 35 70

Madame Odile LECHAT – Tel : 02 41 74 35 58

Le/la médecin du travail

Docteur Iris MORY - Medecin-prevention49@ac-nantes.fr

Les membres du **Comité Social d'Administration Formation Spécialisée** aux questions de santé, sécurité et conditions de travail (ex-CHSCT) _ contact : Secretariat-csafssct@ac-nantes.fr,

La cellule d'écoute du **réseau PAS MGEN**

 0 805 500 005

Votre **médecin traitant**