



## Les RPS késako ?

Ce sont ces facteurs qui peuvent nuire à notre santé mentale et physique à cause de notre job ou quand les RPS transforment le travail en souffrance. Ils sont la première cause de saisine en matière de santé au travail (en particulier dans le 1er degré) et les indicateurs sont de plus en plus inquiétants dans l'Éducation Nationale

## Exemples



- Le stress lié au boulot (trop de taf, pas assez de moyens, manque d'autonomie...)
  - Les violences entre collègues (harcèlement, conflits...) ou avec la hiérarchie
  - Les insultes, menaces ou agressions de la part d'élèves ou de parents
  - L'épuisement professionnel (burn-out)
  - Tensions (avec ou sans conflit) avec la hiérarchie
- Les enseignants sont particulièrement exposés

## Conséquences

- Troubles du sommeil, anxiété, dépression
- Douleurs musculaires, problèmes de dos
- Troubles de la voix (dysphonie)
- Addictions, idées suicidaires...

Prenez soin de vous !



**N'oubliez pas, vous n'êtes pas seuls ! Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à parler à un représentant SE-UNSA, à un médecin ou à un psychologue.**

## Alors que faire ?

Pour apprendre à se protéger, nous vous proposons un stage de sensibilisation et de prévention aux RPS.

## Au programme

- Comprendre les RPS et leurs effets (stress)
- Identifier les situations à risque (Les incivilités et les violences faites aux fonctionnaires, les mauvais rapports entre collègues et/ou avec les supérieurs hiérarchiques, propos désobligeants, insinuations, humiliations ou brimades, insultes critiques injustifiées, harcèlement moral...)
- Développer des outils pour gérer le stress, les conflits et les démarches à entreprendre si vous vous trouvez en souffrance au travail.
- Les personnes ressources à contacter.
- Améliorer la communication et le bien-être au travail

## Alors, motivé ?

Plus nous serons nombreux à nous mobiliser, plus les choses avanceront !

N'hésitez pas à partager ce message à vos collègues (syndiqués ou non) et à vous inscrire au stage qui aura lieu le **25 avril à la bourse du travail, dans les locaux du Se-Unsa.**

**Pour s'inscrire : <https://ii1.su/10F4a> ou QR CODE**