

RISQUES PSYCHOSOCIAUX en période de COVID

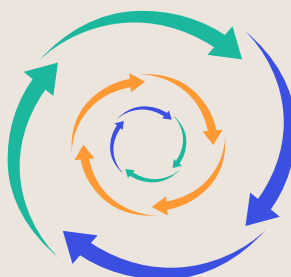
SALARIÉ.E.S, REPÉREZ LES PREMIERS SIGNES !

La crise sanitaire impacte nos rythmes de vie. Les entreprises & salarié.e.s ne sont pas épargné.e.s. Confinement, déconfinement, Stop and Go, couvre-feu, distanciation sociale, gestes barrières, fermeture des écoles, chômage partiel, mise en place du télétravail... La situation demande aux individus de s'adapter rapidement & continuellement sans en voir la fin. Cette adaptation constante & le contexte sanitaire peuvent créer de l'usure, déclencher stress, fatigue et anxiété...

Les RPS ont des impacts sur la vie personnelle, professionnelle mais aussi en entreprises.
SALARIÉ.E.S, VOTRE SANTÉ EST UNIQUE. PRÉSERVEZ-LA !

RPS : SES IMPACTS SUR LES INDIVIDUS...

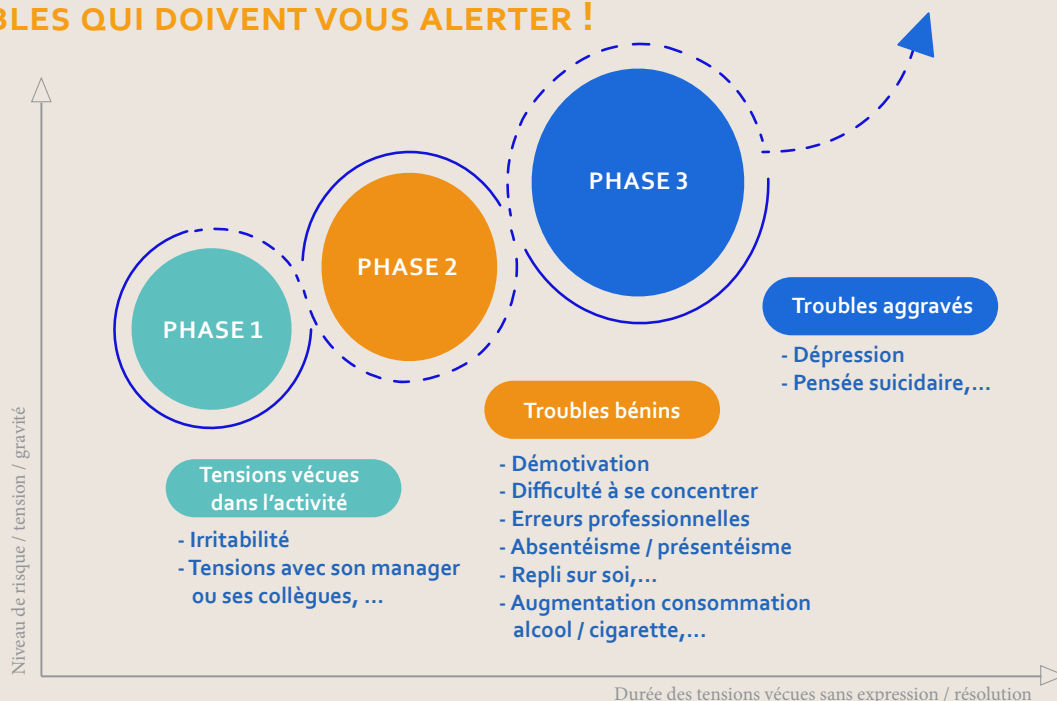
- Difficultés de conciliation vie pro/perso
- Isolement social et professionnel
- Angoisse de contamination Covid et/ou de contaminer ses proches
- Report de projets personnels
- Nouvelles manières de travailler
- Crise de sens au travail
- Dépression
- Burn out
- Tentatives de suicide/suicide



... ET SUR LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

- Mise en place massive du télétravail
- Apparition de difficultés financières non anticipées
- Fermeture d'établissement
- Démarches administratives chronophages (aides, chômage partiel,...)
- Augmentation de l'absentéisme
- Augmentation du Turn over

LES TROUBLES QUI DOIVENT VOUS ALERTER !



NE LAISSEZ PAS LES TROUBLES S'INSTALLER, AGISSEZ TÔT !

REPÉREZ LES SIGNES :

- J'AI DES DIFFICULTÉS D'ENDORMISSEMENT ET/OU DES TROUBLES DU SOMMEIL
- IL M'ARRIVE DE PLEURER AU TRAVAIL
- J'AI DES ANGOISSES, J'AI PEUR DE VENIR TRAVAILLER
- J'AI REMARQUÉ QUE JE SUIS DEVENU.E PLUS IRRITABLE VOIRE AGRESSIF.VE, MÊME DANS MA VIE PERSONNELLE
- JE ME SENS DE MOINS EN MOINS MOTIVÉ.E
- JE RESSENS UNE BAISSSE DE LA VIGILANCE ET J'AI DES DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION
- IL Y A DAVANTAGE DE TENSIONS / DÉSACCORDS AVEC MES COLLÈGUES
- MES COMPORTEMENTS AU TRAVAIL ONT CHANGÉ
- J'AI AUGMENTÉ MA CONSOMMATION D'ALCOOL ET/OU DE CIGARETTES
- J'AI DES PENSÉES MORBIDES VOIRE SUICIDAIRES

Vous vous reconnaissez dans certains de ces signes ? N'attendez pas, demandez de l'aide !



SOLLICITEZ DE L'AIDE AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE

- Prenez contact avec votre manager et/ou votre service RH
- Alerte vos représentants du personnel au CSE - Comité Social et Economique

NE PERDEZ PAS LE CAP !

SOLLICITEZ VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

L'ÉQUIPE CAPE'S DU SISTVO EST À VOS CÔTÉS !

CAPE'S POUR : CONSEIL

ACCOMPAGNEMENT

PRÉVENTION

ÉCOUTE

et ' SOUTIEN !

Une permanence téléphonique tous les lundis de 14H à 17H opérée par nos psychologues du travail.

L'équipe CAPE'S, c'est :

- vous orienter vers des lieux & personnes ressources;
- sortir de l'isolement;
- co-construire ensemble une solution adaptée;
- faire le lien entre alteration de la santé et organisation de travail.

APPELEZ L'ÉQUIPE CAPE'S SISTVO AU 07 64 40 95 59
OU ÉCRIVEZ À CAPES-PSY@SISTVO.FR

