

# Sommaire

Remerciements .....	5
Introduction.....	11
Réalités des risques psychosociaux !.....	11
Un droit en évolution.....	11
Les entreprises sommées de réagir .....	12
Le management désorienté .....	13
<b>1<sup>re</sup> partie - COMPRENDRE LES RPS ET ANALYSER LES SIGNES</b>	
<b>AVANT-COUREURS .....</b>	<b>19</b>
De quoi parle-t-on à propos des RPS ?.....	19
Ce que les RPS incluent.....	20
Quelles causes aux RPS ? .....	25
Un environnement physique ou technique dangereux ou éprouvant ..	29
L'angoisse du chômage et les incertitudes sur l'emploi :	
l'environnement comme cause des RPS.....	30
Des acteurs-clés à mobiliser, mais tous concernés.....	31
Une posture, une vigilance, une attention .....	31
Percevoir les signes avant-coureurs.....	32
<b>Chapitre 1 - Les violences internes .....</b>	<b>35</b>
Le harcèlement moral.....	35
Connaître le droit .....	35
Le harcèlement dans tous les sens .....	36
La question de l'intention .....	37

Deux types de harceleurs à distinguer .....	37
Des comportements si insidieux .....	37
Des personnalités à risque de harcèlement .....	38
Le harcèlement sexuel .....	41
Les conflits.....	43
Inévitables et parfois destructeurs .....	43
Inégaux face au conflit.....	44
Quand notre histoire personnelle nous rattrape à notre insu.....	44
<b>Chapitre 2 - Les violences externes .....</b>	<b>47</b>
<b>Chapitre 3 - Le manque de reconnaissance .....</b>	<b>51</b>
Dire bonjour.....	51
La rémunération correcte .....	51
Écouter, soutenir, faire progresser.....	52
Faire des compliments, valoriser, remercier.....	52
Pouvoir donner son avis, proposer.....	52
Un besoin ancien et vital difficile à gérer .....	52
Rendre justice.....	53
<b>Chapitre 4 - Le stress et ses issues dramatiques .....</b>	<b>55</b>
Pas de réelle définition juridique.....	55
Les facteurs de stress décrits en lien .....	56
Un coût élevé du stress pour la société, les personnes et les organisations.....	58
Quels mécanismes du stress ? Quels symptômes ?.....	58
Menace et survie .....	59
Débordé !.....	59
Stress utile.....	60
Trois temps de réaction .....	61
Phase d'alarme.....	61
Phase de résistance .....	62
Phase d'épuisement .....	63
Importance de la détente.....	63

Les voies d'écoulement normales du stress.....	64
Des différences entre hommes et femmes face au stress .....	64
Du ressourcement .....	64
Tous différents .....	65
Les fragilités narcissiques, les vulnérabilités psychiques, le basculement dans la pathologie .....	65
Et le burnout ? .....	67
Les 4 issues dramatiques du stress .....	69
1 - La maladie physique, conséquence du stress.....	69
2 - Le délit, conséquence du stress .....	72
3 - La maladie psychique, conséquence du stress.....	73
4 - Le suicide, conséquence du stress .....	76
Alerte face au scénario exprimé .....	78
<b>2<sup>e</sup> partie - SAVOIR AGIR EFFICACEMENT FACE AUX RPS .....</b>	<b>83</b>
<b>Chapitre 1 - Interviews de représentants de l'entreprise.....</b>	<b>85</b>
Un directeur des RH et négociations sociales.....	85
Un manager qui a connu un burnout et le rebond .....	92
Un cadre supérieur qui a dû se réorienter .....	97
Une directrice des relations sociales.....	101
Un cadre qui a connu la dépression et s'en est remis.....	103
Une responsable formation et RPS Fonction publique.....	107
Une responsable formation dans la Fonction publique .....	113
<b>Chapitre 2 - Interviews des divers acteurs RPS (CHSCT et CE, médecin, avocat, juge prud'homal et consultant RPS et psy) .....</b>	<b>119</b>
Un élu syndicaliste FO CHSCT .....	119
Une secrétaire élue d'un comité d'entreprise .....	124
Une avocate spécialisée en droit social .....	127
Un avocat spécialisé en droit social .....	132
Un médecin généraliste confronté aux RPS.....	137
Un élu juge au Prud'homme.....	141
Une consultante (coach et psy) .....	144

*Verbatims* en vrac : causes et solutions RPS recueillies en entreprise. 151

Conclusion..... 155

Bibliographie..... 159

À propos de l'auteur ..... 161