

1

**PREMIER PAS
SUR VOTRE
SOUFFRANCE
AU TRAVAIL :
FAITES LE POINT**

COMPRENDRE VOTRE SOUFFRANCE POUR AGIR

Identifier les signes, comprendre ce qui se passe, et évaluer votre situation sont les premières étapes pour vous protéger et vous faire aider.



COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?



Vous consacrez trop de temps à votre travail, vous ne prenez plus de pauses.



Vos nuits sont mauvaises, cauchemars, insomnies.



Vous n'avez plus d'énergie, plus envie de rien.



La peur vous prend sur le chemin du travail : cœur qui bat, tremblements, poids sur la poitrine ou l'estomac.



Vous vous sentez en danger, sur le qui-vive, obsédé(e) par les critiques.



Problèmes de santé, fatigue, maux de tête, eczéma, troubles digestifs ou gynécologiques...



Votre mémoire se dégrade, vous avez du mal à vous concentrer, tout prend plus de temps.



Vous vous sentez seul(e), perdu(e), pas soutenu(e).



Vous vous sentez coupable et ne comprenez pas comment vous en êtes arrivé(e) là.

PTSD, BURN-OUT ET HARCÈLEMENT



Ces symptômes peuvent s'apparenter à un syndrome de stress post-traumatique. Ils sont spécifiques aux situations de souffrance au travail.

**Depuis quand êtes-vous fatigué(e) ?
Qu'est-ce qui a changé dans votre travail ?**



ÊTES-VOUS EN BURN-OUT ?

Faites notre test d'auto-évaluation

Un questionnaire simple pour faire le point et mieux comprendre votre état.

FAITES LE TEST →



ÊTES-VOUS HARCELÉ(E) ?

Faites un historique de la situation

Notez chaque fait ou incident (dates, lieux, témoins, écrits...). Ce journal vous aidera à y voir plus clair et à vous protéger.

EN SAVOIR PLUS →



L'ESSENTIEL À RETENIR

Faire le point sur votre situation est la première étape pour reprendre du pouvoir. Vous n'êtes pas seul(e) : des professionnels sont là pour vous aider.

AGIR TÔT, C'EST SE PROTÉGER.



NE RESTEZ PAS SEUL(E)

Parlez-en à une personne de confiance et orientez-vous vers les bonnes ressources (voir section 2).



VOUS AVEZ DES DROITS. VOUS AVEZ DES RESSOURCES. VOUS POUVEZ VOUS EN SORTIR.

Toutes les ressources et consultations près de chez vous sur souffrance-et-travail.com

2

NE RESTEZ PAS SEUL : S'ENTOURER ET SOLLICITER DE L'AIDE

NE RESTEZ PAS SEUL : S'ENTOURER ET SOLLICITER DE L'AIDE

Personne ne devrait affronter la souffrance au travail seul(e).
Parler, demander de l'aide et mobiliser les bons relais
sont des premiers pas essentiels.



PRENEZ SOIN DE VOUS



- ▶ Respectez vos besoins essentiels : repos, alimentation, activité physique.
- ▶ Accordez-vous des temps de pause et des activités qui vous ressourcez.
- ▶ Ne culpabilisez pas de prendre soin de vous.

DEMANDEZ DE L'AIDE



- ▶ Parlez de ce que vous vivez à une personne de confiance : famille, ami(e), collègue.
- ▶ Être écouté(e) et compris(e) est déjà un grand soutien.
- ▶ Votre entourage peut vous aider à retrouver perspective et énergie.

SOLLICITEZ L'ENTREPRISE



- ▶ Alertez les acteurs de l'entreprise compétents : RH, encadrement, membres du CSE/CSSCT.
- ▶ Leur rôle est de prévenir les risques et d'agir pour améliorer vos conditions de travail.
- ▶ Demandez un rendez-vous avec le médecin du travail.

CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ



- ▶ Votre médecin traitant peut évaluer votre état, vous prescrire un arrêt et vous orienter.
- ▶ Le médecin du travail connaît le milieu professionnel et peut vous conseiller.
- ▶ Un psychologue ou psychiatre peut vous accompagner dans la durée.



RAPPELEZ-VOUS

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, c'est un acte de courage et de responsabilité envers vous-même.



Plus tôt vous êtes accompagné(e), plus il est possible d'agir efficacement et d'éviter l'aggravation.

BONNES PRATIQUES



EXPRIMEZ-VOUS

Mettez des mots sur votre souffrance, même si c'est difficile.



NE RESTEZ PAS ISOLÉ(E)

L'isolement aggrave la souffrance. Le soutien des autres est une force.



FAITES VALOIR VOS DROITS

Vous avez des droits au travail : santé, sécurité, respect, dignité.



SOLLICITEZ LES BONS RELAIS

Chaque acteur a un rôle. Identifiez ceux qui peuvent vous aider.



L'IMPORTANT À RETENIR

Vous n'êtes pas seul(e). De nombreuses ressources existent et des professionnels sont là pour vous accompagner. Osez demander de l'aide.



PARLER, C'EST DÉJÀ AGIR.



NE RESTEZ PAS SEUL(E) !

Le travail peut abîmer.
Le droit permet de se défendre.
La clinique permet de se reconstruire.

3

ACCEPTEZ L'ARRÊT MALADIE

ACCEPTEZ L'ARRÊT : PRENEZ DU REPOS ET PROTÉGEZ VOS DROITS

L'arrêt de travail vous permet de vous reposer, de vous soigner et de prendre du recul. Il existe plusieurs cadres possibles : à choisir avec votre médecin traitant.



1 L'ARRÊT MALADIE ORDINAIRE



Il permet de vous arrêter temporairement pour raison de santé sans lien reconnu avec le travail.

- ▶ Prescrit par votre médecin traitant.
- ▶ Indemnités journalières versées par la CPAM (sous conditions).
- ▶ Votre contrat de travail est suspendu.



ATTENTION

Le lien avec le travail n'est pas mentionné, sauf s'il est médicalement établi.

2 L'ARRÊT EN ACCIDENT DU TRAVAIL (AT)



Reconnaît un fait soudain survenu par le fait ou à l'occasion du travail, y compris le stress aigu.

- ▶ Déclaration à faire par votre employeur à la CPAM.
- ▶ Meilleure indemnisation (IJSS sans délai de carence).
- ▶ Possibilité de reconnaissance de la faute inexcusable de l'employeur.



ATTENTION

Par la suite, les démarches de maladie professionnelle ne sont plus possibles.

3 L'ARRÊT EN MALADIE PROFESSIONNELLE (MP)



Reconnaît une maladie résultant d'une exposition prolongée à des risques liés au travail.

- ▶ Demande à initier auprès de la CPAM.
- ▶ Indemnisation plus favorable, possible rente en cas d'incapacité permanente.
- ▶ Démarche plus longue : il faut prouver le lien direct et essentiel avec le travail.



ATTENTION

Démarche complexe et non cumulable avec l'AT pour les mêmes pathologies.



À RETENIR

Le choix du cadre de votre arrêt est important pour vos droits, votre indemnisation et vos démarches futures.

Parlez-en avec votre médecin traitant et, si besoin, un professionnel du droit.



UN ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE EST INDISPENSABLE

Pour constituer votre dossier, faire jouer les assurances, contester un refus, défendre vos droits... N'hésitez pas à consulter un avocat spécialisé.



POINTS D'ATTENTION IMPORTANTS



ASSURANCES & PRÉVOYANCE

Vérifiez vos garanties : assurance emprunteur (prise en charge des mensualités en cas d'incapacité), prévoyance obligatoire de l'entreprise (complément de salaire, indemnités journalières, invalidité...).



NE PAS CUMULER

Il est impossible de cumuler une rente AT/MP et une invalidité pour les mêmes pathologies.



STRATÉGIE À INDIVIDUALISER

La reconnaissance en MP peut être longue et non toujours « rentable » par rapport à l'invalidité. Chaque situation est unique : faites-vous conseiller.



SI VOUS ÊTES DÉJÀ EN INVALIDITÉ

Engager une démarche en maladie professionnelle n'est généralement pas recommandé.



ATTENTION

Toutes ces démarches engagent votre avenir professionnel et financier. Prenez le temps de vous informer et de vous faire accompagner.



Retrouvez nos guides, modèles de lettres et ressources utiles sur souffrance-et-travail.com



**PRENEZ LE TEMPS DE VOUS REPOSER.
VOUS AVEZ LE DROIT D'ALLER MIEUX.**

Le repos est une étape essentielle pour comprendre, vous reconstruire et préparer la suite.

4

QUE FAIRE PENDANT SON ARRÊT DE TRAVAIL ?

PENDANT L'ARRÊT : UN TEMPS POUR VOUS RECONSTRUIRE

L'arrêt de travail est une étape importante. Ce temps doit vous permettre de vous reposer, de comprendre ce qui s'est passé et de préparer sereinement la suite.



1 REPOSEZ-VOUS



- ▶ Accordez-vous du temps et de la bienveillance.
- ▶ Le repos est essentiel pour récupérer physiquement et mentalement.
- ▶ Ne culpabilisez pas : votre santé est prioritaire.

2 ANALYSEZ LA SITUATION AVEC DU RECUL



- ▶ Continuez ou commencez votre journal de bord.
- ▶ Identifiez les faits, les évolutions et leurs impacts sur votre santé.
- ▶ Cette analyse vous aidera à comprendre et à agir.

3 ALLEZ VOIR LE MÉDECIN DU TRAVAIL



- ▶ Demandez une visite de pré-reprise à tout moment.
- ▶ Il vous conseillera sur votre retour et les aménagements possibles.
- ▶ C'est un droit : l'employeur n'est pas informé.

4 CONSULTEZ UN SPÉCIALISTE DE LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL



- ▶ Les cliniciens du réseau sont formés à la psychopathologie du travail et au droit.
- ▶ Ils vous accompagnent, vous soutiennent et coordonnent avec les autres professionnels.

5 FAITES UN BILAN NEURO-PSYCHOLOGIQUE



- ▶ Il permet d'objectiver vos difficultés cognitives (mémoire, attention, concentration...).
- ▶ Utile pour votre suivi médical et vos démarches administratives.

6 FAITES UN BILAN DE COMPÉTENCES



- ▶ Faites le point sur vos compétences, vos valeurs et vos aspirations.
- ▶ Il peut ouvrir la voie à une formation ou à une nouvelle orientation professionnelle.



RAPPEL IMPORTANT

N'utilisez pas les outils numériques de votre entreprise (mails, messageries, plateformes...). Vous risqueriez de maintenir le lien toxique et de mettre en cause la légitimité de votre arrêt.

BONNES PRATIQUES



ORGANISEZ-VOUS À VOTRE RYTHME

Planifiez vos rendez-vous, vos temps de repos et vos démarches.



PRENEZ SOIN DE VOUS

Activité physique douce, alimentation équilibrée, sommeil : des alliés pour votre rétablissement.



RESTEZ EN LIEN

Gardez contact avec vos proches et échangez avec des personnes de confiance.



PROTÉGEZ VOS DROITS

Conservez tous vos documents médicaux et administratifs utilement.



À RETENIR

L'arrêt de travail n'est pas un temps perdu : c'est un temps pour guérir, comprendre et construire votre avenir.



Retrouvez tous nos guides et outils sur souffrance-et-travail.com



**PRENEZ LE TEMPS DE VOUS RECONSTRUIRE.
VOUS AVEZ LE DROIT D'ALLER MIEUX.**

Le repos aujourd'hui,
c'est la force de demain.

5

VOUS ÊTES PRÊTS POUR LA SUITE : QUI ALLER VOIR ?

VOUS ÊTES PRÊTS POUR LA SUITE : QUI ALLER VOIR ?

Après avoir fait le point et pris du recul, plusieurs acteurs peuvent vous aider à faire valoir vos droits et à trouver des solutions. Adressez-vous aux bonnes personnes, dans le bon ordre.



1 CONSULTEZ UN JURISTE OU AVOCAT



- ▶ Faites le point sur vos droits et vos contrats (travail, prévoyance, sécurité sociale).
- ▶ Il vous conseille, négocie ou vous représente devant les tribunaux.
- ▶ Il peut engager des recours (AT/MP, prud'hommes, faute inexcusable, etc.).



BON À SAVOIR

Prendre conseil tôt vous permet d'éviter des erreurs et de mieux protéger vos droits.

2 INTERPELLEZ L'ENTREPRISE RESPONSABLE



- ▶ Parlez-en à votre supérieur, au service RH ou à la direction.
- ▶ Sollicitez les représentants du personnel (CSE, délégués syndicaux) ou la CSSCT.
- ▶ L'entreprise a l'obligation de prévenir les risques et de protéger la santé des salariés.



RAPPELEZ-LEUR

L'employeur est responsable de votre santé et des conditions de travail.

3 TOURNEZ-VOUS VERS LES AUTRES ACTEURS



- ▶ Médecin du travail, médecin agréé, médecin-conseil de la CPAM.
- ▶ Inspection du travail pour signaler des manquements.
- ▶ Associations, syndicats, médiateurs, défenseurs des droits.



LEUR RÔLE

Ils peuvent enquêter, conseiller, et faire respecter la réglementation.



POURQUOI UNE APPROCHE PLURIDISCIPLINAIRE ?

- ▶ La souffrance au travail est multifactorielle : le travail, le droit, la santé, l'organisation, le management.
- ▶ Aucun acteur ne peut, seul, résoudre votre situation.
- ▶ La coopération entre professionnels permet de mieux comprendre, défendre vos droits et trouver des solutions durables.



EN RÉSUMÉ

Entourez-vous, informez-vous, et faites valoir vos droits. Vous n'êtes pas seul(e), des professionnels sont là pour vous aider.

ORDRE CONSEILLÉ DES DÉMARCHES



CONSULTEZ UN JURISTE

Pour évaluer votre situation et vos droits.



INTERPELLEZ L'ENTREPRISE

En interne, par écrit si possible.



CONTACTEZ LES ACTEURS COMPÉTENTS

Médecins, CSE, inspection, associations, etc.



AGISSEZ AVEC APPUI

Constituez votre dossier, conservez les preuves, faites-vous accompagner.



DÉFENDEZ VOS DROITS

Voies amiables, recours administratifs ou judiciaires.



ATTENTION

Chaque situation est unique. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel (avocat, médecin, psychologue, etc.).



Retrouvez tous nos guides, modèles de lettres et ressources utiles sur souffrance-et-travail.com



NE RESTEZ PAS SEUL(E)S !

Le réseau Souffrance & Travail est là pour vous informer, vous soutenir, et vous aider à faire valoir vos droits.

6

LES VISITES DE PRÉ-REPRISE ET REPRISE

LES VISITES DE PRÉ-REPRISE ET REPRISE

Deux visites médicales importantes pour préparer votre retour au travail dans les meilleures conditions possibles.



1 LA VISITE DE PRÉ-REPRISE

Peut être demandée à tout moment pendant votre arrêt de travail, à votre initiative.



- ▶ Permet de faire le point sur votre état de santé et d'anticiper votre retour.
- ▶ Le médecin du travail vous conseille sur l'évolution de votre parcours de soins.
- ▶ Il peut préconiser des aménagements ou des adaptations de votre poste.



OBJECTIF

Préparer dans de bonnes conditions votre retour au travail et éviter une rechute.

2 L'EXAMEN DE REPRISE

Obligatoire après certains arrêts de travail et le jour prévu de votre reprise (ou au plus tard dans les 8 jours).



- ▶ Le médecin du travail évalue votre aptitude à reprendre votre poste.
- ▶ Il peut émettre des préconisations : aménagements, adaptation, changement de poste ou reclassement.
- ▶ Il établit une attestation de suivi médical ou une fiche d'aptitude en double exemplaire : un pour vous, un pour votre employeur.



OBJECTIF

S'assurer que votre reprise est compatible avec votre état de santé et votre poste de travail.

POINTS CLÉS À RETENIR



La visite de pré-reprise est à votre initiative, pendant l'arrêt.



L'examen de reprise peut être demandé par l'employeur ou par vous-même.



Ces visites ne peuvent pas entraîner une diminution de votre salaire ou de vos droits.



Le médecin du travail agit dans le respect du secret médical et de votre santé.



Elles sont essentielles pour un retour progressif et durable dans votre emploi.



QUI A ACCÈS À VOTRE DOSSIER MÉDICAL ?

Votre dossier médical est strictement confidentiel. Seul le médecin du travail y a accès. Il ne peut le communiquer à l'employeur qu'avec votre accord.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez demander un rendez-vous de liaison avec votre employeur, à tout moment pendant votre arrêt de travail. C'est un droit, pas une obligation.



ATTENTION

Un retour précipité ou mal préparé peut aggraver votre état de santé. N'hésitez pas à demander conseil et à faire valoir vos droits !



Retrouvez tous nos guides et outils sur souffrance-et-travail.com (rubrique « Guides pratiques »)



NE RESTEZ PAS SEUL(E)S !

Vous avez le droit d'être accompagné(e) et soutenu(e).

Le réseau Souffrance & Travail est là pour vous informer, vous orienter et vous aider à faire valoir vos droits.

7

ET ENFIN... LES VOIES DE SORTIE

ET ENFIN... LES VOIES DE SORTIE

Plusieurs options existent pour retrouver un équilibre. L'important est de faire des choix éclairés et accompagnés.



1 SI VOUS VOULEZ ÉVOLUER, CHANGER DE VOIE



- ▶ Faites le point sur vos compétences, valeurs et aspirations.
- ▶ Envisagez une formation, une reconversion ou un nouveau projet professionnel.
- ▶ Sollicitez un bilan de compétences pour vous aider à y voir plus clair.



OBJECTIF

Construire un avenir professionnel aligné avec votre santé et vos envies.

2 SI VOUS DÉSIREZ RETOURNER DANS L'ENTREPRISE



- ▶ Préparez votre retour avec le médecin du travail.
- ▶ Demandez des aménagements adaptés à votre état de santé.
- ▶ Redéfinissez vos missions et clarifiez vos limites.



OBJECTIF

Reprendre le travail dans de bonnes conditions et durablement.

3 SI VOUS VOULEZ PARTIR DE L'ENTREPRISE



- ▶ Étudiez les différentes options : rupture conventionnelle, prise d'acte, démission légitime, etc.
- ▶ Anticipez les conséquences juridiques et financières.
- ▶ Faites-vous accompagner par un juriste ou un avocat.



OBJECTIF

Quitter l'entreprise en sécurisant vos droits et votre avenir.

ÉVALUEZ VOS INDEMNITÉS

Avant toute décision, informez-vous sur les indemnités et aides auxquelles vous pouvez prétendre :



- ▶ Indemnités journalières (Sécurité sociale).
- ▶ Indemnités légales ou conventionnelles.
- ▶ Rente AT/MP ou invalidité (selon votre situation).
- ▶ Indemnisation chômage.
- ▶ Indemnités transactionnelles ou contentieuses.
- ▶ Prévoyance et complémentaires santé.



BON À SAVOIR

Les démarches et montants varient selon votre situation. Un accompagnement juridique est fortement recommandé.

DÉMARCHE CONSEILLÉE



1. FAITES LE POINT

Comprenez votre situation, votre état de santé et vos envies.



2. INFORMEZ-VOUS

Renseignez-vous sur vos droits, les options possibles et leurs impacts.



3. FAITES-VOUS ACCOMPAGNER

Par un professionnel de santé et/ou un juriste.



4. PRENEZ VOTRE DÉCISION

En toute connaissance de cause, à votre rythme.



5. PASSEZ À L'ACTION

Mettez en œuvre votre projet et entourez-vous des bonnes personnes.



RAPPEL IMPORTANT

Ne prenez jamais de décision sous la pression ou dans l'urgence. Votre santé passe avant tout. Vous avez le droit d'être accompagné(e) et soutenu(e).



Retrouvez tous nos guides et outils sur souffrance-et-travail.com (rubrique « Guides pratiques »)



NE RESTEZ PAS SEUL(E)S !

Vous avez le droit d'être accompagné(e) et soutenu(e).

Le réseau Souffrance & Travail est là pour vous informer, vous orienter et vous aider à faire valoir vos droits.