

Souffrance **X** *Travail*
RÉSEAU EUROPÉEN
DES CONSULTATIONS

BO, HM : vous êtes en souffrance au travail ?

Quoi faire ?

16/09/2026 - MO LEGRAND



Ne restez pas seuls !

Sommaire

01.

**TABLEAU
CLINIQUE**

03.

AT ou MP ?

02.

**ARGUMENTER
L'ATTEINTE A
LA SANTE**





01.

Tableau clinique HM, BO et PTSD

Comment vous sentez-vous ?

Les manifestations de votre souffrance :

- Vous consacrez trop de temps à votre travail
- Vos nuits sont mauvaises
- Vous n'avez plus d'énergie
- La peur vous prend sur le chemin du travail
- Vous vous sentez en danger
- Vous avez des problèmes de santé
- Votre mémoire se dégrade
- Vous vous sentez seul
- Vous vous sentez coupable

Comment vous sentez-vous ?

Ces symptômes qui s'apparentent au syndrome de stress post-traumatiques sont spécifiques aux situations de souffrance au travail

Ne restez pas seul

Consulter votre médecin traitant

Sollicitez une consultation auprès du médecin du travail ou du service de santé au travail

Tournez-vous vers les représentants du personnel

PTSD

Symptômes spécifiques du PTSD

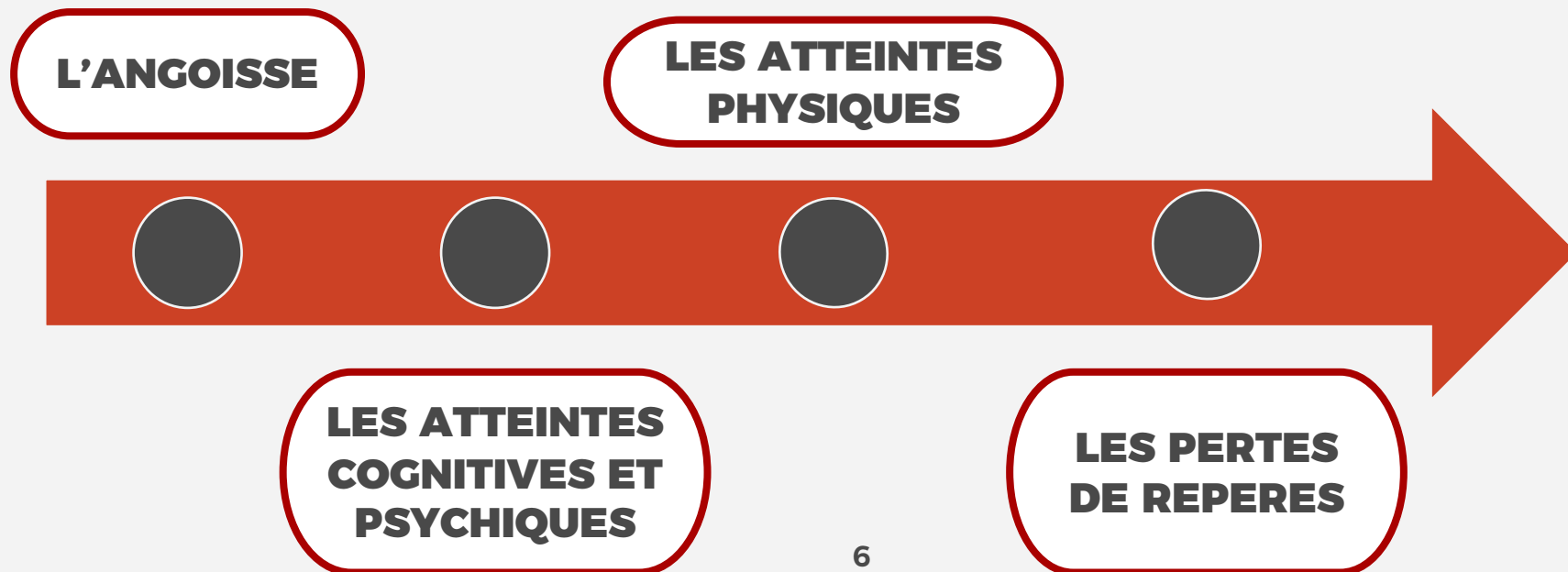


Tableau clinique PTSD

L'angoisse

- **L'angoisse** du harcelé est aiguë avec des manifestations physiques : tachycardie, tremblements, sueurs, boule œsophagienne. Le salarié va travailler la peur au ventre.
- **Le retour en boucle des scènes traumatisantes** s'impose à n'importe quel moment et les fait revivre.
- **Les attaques d'angoisse** surgissent spontanément, déclenchées par une perception analogique avec tel ou tel détail cardinal de la scène traumatique: un bruit dans la rue qui ressemble à celui de l'atelier, le nom de l'entreprise sur un panneau, le parfum d'une personne croisée qui est celui du "harceleur"... etc.
- **Les cauchemars intrusifs sur le thème du travail** apparaissent, entraînant le réveil immédiat en sueurs, en criant.
- **L'insomnie réactionnelle** devient le moyen de bloquer la survenue des cauchemars intrusifs.



Tableau clinique PTSD

Les atteintes cognitives et psychiques

- **Les atteintes cognitives** : perte de mémoire, troubles de concentration, de logique.
- **Les atteintes psychiques** entraînent la perte de l'estime de soi, un sentiment de dévalorisation, de perte de ses compétences, un sentiment de culpabilité, une position défensive de justification, un effondrement anxio-dépressif, pouvant mener à un état d'angoisse paroxystique à évolution suicidaire (raptus suicidaire).



Tableau clinique PTSD

Les atteintes physiques

Sont le signe de l'atteinte des défenses immunitaires après l'effondrement des défenses psychiques :

- perte ou prise de poids importantes,
- atteintes de la sphère digestive
- troubles cardiaques
- atteinte gynécologique chez les femmes (aménorrhées, métrorragies, ou plus graves encore, cancers du col, de l'ovaire, de l'utérus.).



Tableau clinique PTSD

La perte de repères

- Existence **d'un désarroi identitaire spécifique** aux patients subissant des situations professionnelles contradictoires.
- Il s'accompagne d'une altération des repères moraux habituels : Qu'est ce qui est vrai ? Qu'est ce qui est faux ? Qu'est ce qui est bien ? Mal ? Juste ? Injuste ?



Comment vous sentez-vous ?



ETES-VOUS EN BO ?

Faites notre test d'auto-
évaluation du BO
disponible gratuitement
sur le site

<https://www.souffrance-et-travail.com/travailleurs/auto-evaluation-epuisement-professionnel/>



VOUS PENSEZ ETRE HARCELE ?

Faites un historique de
situation

Comment vous sentez-vous ?

L'historique de situation : **Pourquoi ?**

- Pour sortir du flou,
- Pour reprendre prise,
- Pour disposer d'éléments utiles médicalement, collectivement et juridiquement.

Rédiger un document personnel

- Date d'entrée dans l'entreprise et poste occupé,
- Chaque incident ou événement problématique,
- Date, heure et lieu, personnes présentes et témoins,
- Propos exacts quand c'est possible,
- Les supports écrits (mails, messages, Cr),
- Les ressentis : peur, humiliation, malaise.





02.

Argumenter l'atteinte à la santé

Argumenter l'atteinte à votre santé

Les dossiers médicaux : loi du 4 mars 2022

Dossier du médecin généraliste ou spécialiste

- Le droit d'accès direct du patient à ses dossiers médicaux.
- Peut permettre d'avoir accès à :
 - les antécédents médicaux utiles ;
 - les observations cliniques ;
 - les symptômes rapportés ;
 - les résultats biologiques ou radiologiques ;
 - les prescriptions ;
 - les traitements ;
 - les arrêts de travail ;
 - les orientations vers un psychiatre, un psychologue, un cardiologue ou un autre spécialiste ;
 - les courriers adressés ou reçus d'autres professionnels ;
 - les comptes rendus de consultation et d'hospitalisation.

Dossier médical en santé au travail (DMST)

- Il vise à assurer la traçabilité du lien entre :
 - la santé du travailleur ;
 - ses postes successifs ;
 - ses conditions de travail ;
 - les risques et expositions professionnelles ;
 - les mesures de prévention ;
 - les avis et propositions des professionnels de santé au travail.

Le DMST

- Pour un salarié disposant d'une ancienneté dans l'entreprise, l'étude du DMST retrace une chronologie des visites périodiques et des constats sur l'état du salarié
- Rechercher les éléments cliniques dans le DMST :
 - Directs: pleurs/sommeil/symptômes anxieux/
 - Indirects: pression artérielle/peau/troubles métaboliques/modification poids/poussées inflammatoires/douleurs
- Rechercher les plaintes sur (lien avec l'organisation du travail) :
 - La qualité des relations de travail
 - Les problèmes d'objectifs excessifs ou inatteignables
 - Les horaires réels de travail/travail à la maison le soir, les week-ends, les vacances
 - Cadence de travail
 - Les CR et vécu d'entretiens managériaux, d'entretiens d'évaluation
 - Les changements dans les modalités du travail
 - Les examens complémentaires demandés par le médecin du travail

Argumenter l'atteinte à votre santé

Souffrance X Travail

Le lien entre l'état psychique d'un salarié et le travail : la double chronologie : consultez un clinicien du travail

- **La chronologie de la dégradation de la situation de travail :**
 - organigramme, fiche de poste, documents objectifs, mails, P .V. de CHSCT, bilan annuel du médecin du travail sont autant de documents qui vont permettre une vision de l'organisation du travail.
- **La chronologie de la dégradation de l'état de santé** pourra être reconstituée après que le salarié ait obtenu, l'intégralité de ses différents dossiers médicaux et qu'il ait donné son accord pour les introduire dans la procédure.
- **<https://annuaire.souffrance-et-travail.com/>**

Argumenter l'atteinte à votre santé

Questionnaires de repérage en santé au travail - Données chiffrées à récupérer au sein de votre entreprise

- Karasek et EVREST : que mesurent-ils et quelle valeur leur accorder ?
 - Des outils facultatifs, non diagnostiques
 - Des données chiffrées sur le travail perçu
 - Facilite la discussion sur le ressenti au travail
 - Les résultats doivent toujours être complétés par l'entretien clinique, l'analyse du travail, les observations et les autres documents disponibles.
 - Lors d'une consultation périodique ou selon le contexte, lors d'une visite à la demande, de préreprise ou de reprise

Argumenter l'atteinte à votre santé

Questionnaires de repérage en santé au travail

- Données chiffrées à récupérer au sein de votre entreprise

KARASEK — Job Content Questionnaire

- Évalue trois dimensions :
demande psychologique, latitude décisionnelle et soutien social.
- Repère notamment :
le job strain : forte demande + faible latitude décisionnelle ;
l'iso-strain : job strain + faible soutien social.
- Il évalue l'environnement psychosocial du travail ; il ne recherche pas spécifiquement le harcèlement moral.

EVREST — Évolutions et Relations en Santé au Travail

- Dispositif permanent de veille en santé au travail. Questionnaire court portant notamment sur :
le temps et les conditions de travail ;
les contraintes et expositions ;
l'appréciation du travail ;
la formation ;
les signes et symptômes de santé.
- Il permet un suivi dans le temps et le repérage de signes souvent encore infracliniques

Argumenter l'atteinte à votre santé

Les indicateurs objectifs de souffrance au travail dans le cadre des services de santé au travail

- Augmentation :
 - Du nombre de visites spontanées
 - Du temps d'écoute nécessaire
 - Des examens médicaux et des orientations médicales
 - Des troubles de la santé liés aux conditions de travail (TMS, HTA...)
 - De la fréquence des urgences sur le lieu de travail

Argumenter l'atteinte à votre santé

Comment lire les certificats médicaux ?

- Un certificat médical solide distingue clairement :
 - Ce que le patient rapporte ;
 - Ce que le médecin constate personnellement ;
 - L'analyse médicale qu'il peut en tirer ;
 - Les soins, arrêts ou orientations décidés ;
 - Le retentissement fonctionnel et professionnel observé.

Argumenter l'atteinte à votre santé

Souffrance **X** Travail

Comment lire les certificats médicaux ?

Registre	Exemple	Portée
Déclarations du patient	« Mme X rapporte qu'elle serait régulièrement exclue des réunions. »	Établit que ces propos ont été tenus au médecin à cette date ; ne prouve pas leur matérialité.
Constatations médicales	« Je constate des pleurs, un ralentissement psychomoteur et des troubles de l'attention. »	Constat personnel du médecin.
Appréciation médicale	« Le tableau clinique nécessite un arrêt de travail et une orientation psychiatrique. »	Évaluation de la gravité et décision médicale.
Lien temporel prudent	« Les symptômes sont apparus dans la période où la patiente situe les difficultés professionnelles rapportées. » 21	Met en évidence une concordance chronologique, sans affirmer une causalité juridique.

Argumenter l'atteinte à votre santé

Souffrance X Travail

Comment lire les certificats médicaux ?

- Une grille en neuf questions :
 - 1. Qui rédige ?
 - médecin généraliste ;
 - psychiatre ;
 - médecin du travail ;
 - médecin hospitalier ou urgentiste.
 - 2. Le médecin a-t-il réellement examiné le salarié ?
 - 3. Les déclarations et les constatations sont-elles distinguées ?
 - 4. Le certificat décrit-il les symptômes ?
 - 5. Le retentissement est-il précisé ?
 - 6. Existe-t-il une chronologie ?
 - 8. Le médecin explique-t-il sur quoi repose le lien avec le travail ?
 - 9. Le certificat est-il cohérent avec les autres pièces ?

03.

AT ou MP ?



AT ou MP : 2 voies pour faire reconnaître l'atteinte à la santé

ACCIDENT DU TRAVAIL

Un évènement soudain +
une lésion psychique ou
physique

- Crise d'angoisse après un entretien professionnel
- Malaise ou état de choc au travail
- Présomption si temps et lieu de travail

MALADIE PROFESSIONNELLE

Une pathologie qui se construit
dans la durée du travail

- Dépression, troubles anxieux, PSDT
- Lien direct et essentiel à établir
- Pathologies psychiques hors tableau

Ce n'est pas l'étiquette "BO" ou "HM" qui décide : c'est la façon dont l'atteinte à la santé est constituée

AT : un évènement soudain + une lésion

01

FAIT PRECIS

Date, heure,
circonstances

02

LESION

Crise d'angoisse,
choc, malaise

03

CONSTAT
MEDICAL

Certificat
médical initial

04

DECLARATION

Employeur ⇒
CPAM ou salarié

**Une souffrance ancienne peut
"basculer" lors d'un événement précis :
l'accident est alors le moment visible
d'un processus déjà engagé.**

**La présence de témoins aide à
objectiver les circonstances, mais
le point central reste : fait datable
+ lésion médicalement constatée
+ lien avec le travail.**

Maladie professionnelle : une pathologie construite dans la durée

La MP correspond mieux aux situations où les troubles se constituent au fil de l'exposition aux conditions habituelles de travail



Quand il n'existe pas nécessairement un évènement soudain, mais une dégradation progressive de la santé

Pathologies psychiques
hors tableau

Lien "direct et essentiel"
avec le travail

CRRMP
+ gravité suffisante

AT/MP : le comparatif

Un repère simple pour orienter le raisonnement, sans confondre reconnaissance AT/MP et qualification de harcèlement moral

	ACCIDENT DU TRAVAIL	MALADIE PROFESSIONNELLE
TEMPORALITE	fait soudain, précis, datable	pathologie construite dans la durée
SANTE	lésion psychique ou physique constatée	diagnostic médical caractérisé
PREUVE	présomption si temps et lieu du travail	Lien direct et essentiel à établir
DEMARCHE	employeur déclare ; salarié peut agir si refus	dossier CPAM / CRRMP pour hors tableau
EXEMPLE	crise d'angoisse après un entretien violent	épisode dépressif après dégradation prolongée

Important : AT/MP reconnaît un lien entre santé et travail ; cela ne qualifie pas juridiquement, à soi seul, un harcèlement moral

Souffrance X Travail
RÉSEAU EUROPÉEN
DES CONSULTATIONS

MERCI

Marie-odile LEGRAND
0672784521

marie-odile.legrand@wanadoo.fr

