

### Causes et symptômes du mal être au travail

Situation de travail	Effets observables possibles	Conséquences sur la santé
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les relations au sein de votre service/unité se dégradent et engendrent des tensions et des conflits</li> <li>• Vous n'avez pas le soutien de votre hiérarchie, il n'existe pas d'entraide avec vos collègues, de dialogue et d'écoute</li> <li>• Un manque de communication tend à vous isoler, vous êtes mis(e) à l'écart</li> <li>• Vous êtes confronté(e) à des consignes contradictoires</li> <li>• Multiplication intentionnelle de notes de service et de courriels ; menaces et intimidations</li> <li>• Obligation de laisser la porte ouverte " pour que je vous voie"</li> <li>• Violence morale organisée ou acceptée</li> <li>• Vous êtes dépassé(e) par les évolutions technologiques, vous n'arrivez pas à vous adapter</li> <li>• Vous craignez une restructuration ou un changement important dans votre service/unité</li> <li>• Vous souffrez d'un manque de reconnaissance, vous considérez que l'évolution de votre carrière ne reflète pas vos compétences</li> <li>• Vous savez que l'on attend de vous l'excellence, vous n'avez pas le droit d'échouer</li> <li>• Vous faites face à de nombreuses responsabilités qui engendrent du stress</li> <li>• Vous ne pouvez plus produire un travail de qualité en raison de votre charge de travail</li> <li>• Vous n'aimez plus votre travail et ne voyez pas de possibilité d'évolution</li> <li>• Du fait de votre statut, votre avenir professionnel est incertain</li> <li>• Vous n'arrivez plus à concilier votre vie professionnelle et votre vie familiale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Climat de méfiance</li> <li>• Isolement repli sur soi</li> <li>• Comportement d'évitement</li> <li>• Augmentation de l'irritabilité</li> <li>• Fatigue, froideur émotionnelle</li> <li>• Tristesse</li> <li>• Symptômes physiques, émotionnels, intellectuels comportementaux, de la phase de décompensation du stress chronique</li> <li>• Troubles de concentration</li> <li>• Harcèlement</li> <li>• Sentiment de dévalorisation professionnelle</li> <li>• Instabilité des conditions de travail due aux changements organisationnels récurrents</li> <li>• Sentiment de culpabilité <i>Stress des survivants</i></li> <li>• Perte du sens du travail</li> <li>• Difficultés à se projeter et à s'investir</li> <li>• Diminution de la satisfaction au travail</li> <li>• Souffrance éthique</li> <li>• Crainte de perdre son emploi</li> <li>• Insécurité</li> <li>• Peur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palpitations, une sensation d'oppression</li> <li>• Troubles du sommeil</li> <li>• Troubles digestifs</li> <li>• Fatigue généralisée</li> <li>• Maladie de peau</li> <li>• Maladies respiratoires</li> <li>• Détresse psychologique, troubles dépressifs, troubles anxieux</li> <li>• TMS : cervicalgies, épaules, coudes, poignets, dorsalgies</li> <li>• Epuisement professionnel</li> <li>• Prise de médicaments</li> <li>• Arrêts de travail</li> <li>• Augmentation des plaintes psychosomatiques</li> <li>• En cas de violence, d'agression : stress aigu avec accident cardiovasculaire, état de stress post traumatique</li> <li>• Addiction : alcool, tabac, drogue, sport, achats compulsifs, jeux, ...</li> <li>• Prise de poids</li> <li>• Désordres thyroïdiens</li> <li>• Désordres immunitaires</li> <li>• Coronaropathies, accidents vasculaires cérébraux</li> <li>• Burn out</li> </ul>