

Quelques repères

Souffrance au travail ?

De la simple augmentation de la charge de travail à la mise en compétition de collaborateurs d'un même service en passant par la fixation d'objectifs inatteignables ou encore des comportements managériaux vexatoires, la liste des causes du mal-être au travail est longue ... Une souffrance au travail prolongée peut donner naissance à un « burn out ».

Burn Out ?

Le « burn out » est un syndrome provoquant des symptômes physiques et psychologiques : découragement irritabilité, désocialisation. Quand des manifestations pathologiques liées à une souffrance au travail apparaissent, notamment des symptômes dépressifs, il est indispensable et urgent de se faire accompagner. L'important est de réagir rapidement car les situations de souffrance au travail doivent être prises très au sérieux pour éviter que des conséquences sur votre santé psychique et physique s'installent durablement.

Harcèlement?

Le harcèlement moral se manifeste par des agissements répétés qui ont pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptible de porter atteinte aux droits de la personne du salarié au travail et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel. Son auteur : employeur ou manager, collègue de la victime, quelle que soit sa position hiérarchique.

Harcèlement sexuel?

Dans le cadre des relations de travail, le harcèlement sexuel peut prendre des formes diverses : chantage à l'embauche ou à la promotion, menaces de représailles en cas de refus de céder à des avances sexuelles, etc. L'auteur du harcèlement peut être l'employeur, mais également un collègue de la victime, un consultant chargé du recrutement, un client de l'entreprise, etc. Victime ou agresseur, les deux sexes sont concernés.

Vous vous sentez concernés, vous vous posez des questions, vous voulez échanger et faire part de votre vécu à des professionnels ?

N'hésitez pas à contacter les acteurs locaux qui sont là pour prendre soin de votre santé.



Pour aller plus loin,

Toutes les informations utiles, les textes et les clefs de compréhensions sont sur :

- <http://www.souffrance-et-travail.com/>
- www.hmstop.com/
- <http://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/prevention.html>



**Stress professionnel?
Souffrance au travail?
Burn-out?
Harcèlement?**

Des professionnels sont là pour vous conseiller, vous accompagner et vous écouter.



Direction Régionale des Entreprises,
de la Concurrence, de la Consommation,
du Travail et de l'Emploi

DIRECCTE





LES ACTEURS DE LA PRISE EN CHARGE DANS L'YONNE

L'ECOUTE

- Entourage de la personne
- Employeur et/ou représentants du personnel
- Médecin du travail
- Médecin traitant
- Centre Médico Psychologique

(consultations gratuites, infirmier, psychologue, psychiatre)

CMP Auxerre :	03 86 72 12 45
CMP Sens :	03 86 83 78 80
CMP Tonnerre :	03 86 54 80 70
CMP Joigny :	03 86 92 18 95
CMP St Florentin :	03 86 43 76 75
CMP Avallon :	03 86 34 86 00

• Psychiatre, Psychologue libéral

Certains mutuelles peuvent vous proposer une prise en charge psychologique gratuite ou prendre en charge le coût des séances en libéral.

• Services Sociaux, Psychologues d'entreprise (se renseigner auprès du service social de l'entreprise ou des ressources humaines)

• ADAVIRS Association D'Aide aux Victimes d'Infractions et Réinsertion Sociale (rencontre avec le psychologue pour les victimes d'infractions pénales)

<http://adavirs.free.fr>

Place du Palais de Justice , Auxerre	03 86 51 66 14
CCAS Place Etienne Dolet, Sens	
30 bd du Maréchal Foch, Sens	03 86 95 35 98

• UNAFAM (Union Nationale de Familles et Amis de personnes malades et/ou Handicapés psychiques)

<http://www.unafam.org/-89-Yonne-.html>

• ACCUEIL –ECOUTE pour fonctionnaires Education Nationale

0805500005 (gratuit)

• As.Sic 0386492640 contact@assic-conseil.com

L'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

• Service Social du Conseil Départemental

<http://www.yonne.fr/Solidarite/Action-sociale>

Unités Territoriales de Solidarité :

Sénonais :	03 86 83 67 00
Jovinien :	03 86 92 08 30
Migennes :	03 86 92 08 00
Auxerrois :	03 86 49 58 00
Puisaye-Forterre :	03 86 44 42 00
Tonnerrois :	03 86 54 85 00
Avallonnais :	03 86 34 95 30

• Services sociaux spécialisés

CARSAT ☎ 3646 ✉ servicesocial.auxerre@carsat-bfc.fr

<http://www.carsat-bfc.fr/> spécialisé en santé : accès aux soins et droits, prévention de la désinsertion professionnelle, prévention perte d'autonomie

MSA ☎ 0969362050 <http://www.msa-bourgogne.fr/lfy>

• Services sociaux d'entreprise (As.Sic 0386492640 contact@assic-conseil.com /SASTI)

• Missions locales (- de 26 ans)

6 r Henri Sanglier 89105 SENS	03 86 95 11 84
1 avenue Rodin 89000 AUXERRE	09 70 19 89 89
7 r Ile de France 89600 SAINT FLORENTIN	03 86 35 04 11
25 r Gabriel Cordier 89400 MIGENNES	03 86 80 00 67
1 r Rene Marchand 89130 TOUCY	03 86 74 31 83
55 grande rue A. Briand 89200 AVALLON	03 86 34 47 40
3 r Claude Aillot 89700 TONNERRE	03 86 55 17 33

LE MAINTIEN/LE RETOUR A L'EMPLOI

• SERVICES DE SANTE AU TRAVAIL (visites de pré-reprise, adaptation au poste, aménagement du poste de travail)

Association Interentreprises pour la Santé au Travail de l'Yonne

17 Bis av Puisaye, 89000 AUXERRE 03 86 72 07 55

Service Médical Interentreprises du Jovinien
2 quai Butte, 89300 JOIGNY 03 86 62 05 33

Association Interentreprises pour la Santé au Travail du Nord de l'Yonne

157 av Sénigallia, 89100 SENS 03 86 65 19 10

• CAP EMPLOI 89

Services d'aide au maintien et de retour à l'emploi pour les salariés travailleurs handicapés

6, bd Vaulabelle Hall D 89000 AUXERRE 03 86 52 45 11

• Maison de l'Emploi

Point relais conseil évolution professionnelle
Le Phare - 8 av Delacroix 89000 AUXERRE 03 86 42 76 76

• MDPH Maison Départementale des Personnes Handicapées (réorientation professionnelle, reconnaissance Qualité Travailleur Handicapé RQTH)

<http://www.mdph89.fr> 03 86 72 89 72

CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUES

• Syndicats

• Inspecteur du Travail

DIRECTE Auxerre - Direction Départementale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle de l'Yonne

<http://bourgogne-franche-comte.directe.gouv.fr>
1 r Preuilly 89010 AUXERRE 03 86 72 00 00

• Avocats, tribunaux

Conseils des prud'hommes

90 rue de Paris 89000 AUXERRE 03 86 72 07 89
35 r Pépinière 89100 SENS 03 86 65 35 00

Palais de Justice

1 pl Palais de Justice 89011 AUXERRE 03 86 72 30 00
r Palais de Justice 89100 SENS 03 86 65 86 00

• ADAVIRS (accompagnement possible jusqu'à l'audience)

<http://adavirs.free.fr>

CENTRES RESSOURCES

• **RSMY Réseau de Santé Mentale de l'Yonne** (Accompagnement, coordination de prise en charge en Santé Mentale) <http://rsmf.fr> 03 86 94 39 90

• **UNAFAM** <http://www.unafam.org/-89-Yonne-.html>