

# Que faire quand on se sent mal au travail à la DDCT ?

**Rappel : L'employeur est tenu d'assurer votre santé physique et mentale au travail.**

Quelle que soit la problématique que vous rencontrez au travail, nous conseillons de ne jamais minimiser votre souffrance et faire comme si vous pouviez tout encaisser. Il ne faut pas laisser la souffrance psychologique « s'installer » dans le quotidien, (boule au ventre, problème de sommeil, nausées, pleurs, stress permanent, épuisement, « addiction » : cigarette, alcool...).

En effet, plus on « tire sur la corde », plus on attend pour alerter, plus il est difficile d'aller à nouveau mieux et plus il sera aussi difficile d'éviter que des situations professionnelles deviennent ingérables.

**Mieux vaut prévenir.**



**Concernant la souffrance au travail, dans le cadre des risques psycho-organisationnels, voici quelques pistes pour vous protéger :**

## Faites vos choix :

☛ **S'entourer... parler à des collègues** quand c'est possible ou à des personnes extérieures : cela permet de réaliser qu'on n'est pas seul.e dans cette situation, et qu'on n'est pas responsable du problème. En parler peut permettre aussi d'entamer une démarche collective pour résoudre la situation.  
**Et nous aussi, nous sommes là !**

☛ **Tenir un journal des événements** au fur et à mesure pour sauvegarder les traces des échanges contestables dans une situation de harcèlement, de conflit, de dysfonctionnement de l'organisation du travail (mails, post-it, sms, etc.)

☛ **Se rendre à la médecine préventive** : Sa seule préoccupation est l'état de santé des agent.e.s. Lorsqu'il apparaît que le poste ou les conditions de travail peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé des agent.es, la médecin du travail est habilitée à proposer des mesures préventives et des aménagements de poste car c'est le poste qui doit s'adapter aux capacités physiques et de santé mentale et non l'inverse. C'est aussi le lieu des visites médicales obligatoires (lors de prise de poste par exemple), et elle reste entièrement disponible pour tout rendez-vous à la demande de l'agent.e.

La médecine préventive peut :

- **Vous écouter, alerter et demander des aménagements du travail à l'employeur, l'employeur doit y donner suite et s'il refuse l'écrire et nous pouvons le re questionner**
- **Se déplacer sur les sites afin d'observer les conditions de travail, faire des retours à l'employeur pour améliorer les conditions de travail. Contact pour la DDCT : 01 44 97 87 05.**

☛ **Prendre rendez-vous au SAM - Service d'Accompagnement et de Médiation** : Même s'il n'a pas tous les moyens pour bien fonctionner, il est à votre écoute pour toutes situations difficiles : conflits, harcèlements, ... Ce service vous accompagne en toute confidentialité au 01.42.76.88.00. En lien avec vous, il peut alerter le service s'il y a danger grave et surtout il tient trace de ce qui se passe dans les services.

☛ **Inscrire dans le registre d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail**, les faits qui détériorent les conditions de travail ou la santé et la sécurité pour qu'une réponse vous soit apportée. Les remarques peuvent être signées collectivement, et répétées si nécessaire. La ville doit vous répondre pour faire stopper le facteur de risque pour votre santé.

### **Et ... s'entourer d'un collectif solidaire**

☛ **Contactez les membres de l'instance en charge des conditions de travail de la DDCT -la formation Santé Sécurité et de conditions de travail (FSSST) de la DDCT.** Nous pourrons vous soutenir dans les démarches et si nécessaire, impulser à votre rythme une **action collective** ou individuelle, notamment en mobilisant la FS SSCT.

☛ **D'autres droits sont possibles** : droit de retrait, alerte danger grave et imminent, accident du travail, **prenez contact avec nous pour mobiliser vos droits et pour ne pas rester seul.e.**  
**Le collectif, c'est une ressource essentielle et incontournable pour aller bien au travail**

### **Prenez soin de vous. On est là !**

**La section DDCT de SUPAP FSU à votre ECOUTE tous les mardis matin :**

**Contactez-nous au standard 01 44 70 12 62 ou par mail à [ddctsupapfsu@gmail.com](mailto:ddctsupapfsu@gmail.com)**

Vos mandaté.es santé travail - FSST : Catherine Albert, Anne Descombes, Thierry Fairfort, Jonathan Valquin, Anne Fardeau, Karima Remmani, Carole Cajazzo, Mehdi Ibdella, Farid Ferhoun, Etienne Vétu et bien d'autres encore