

## Les consultations que nous proposons sont un dispositif d'écoute :

► Peu de personnes sont disposées à écouter lorsqu'il s'agit de parler de son travail.

**Les consultations que nous proposons sont une occasion unique de parler de son travail et des difficultés que l'on y éprouve sans être soumis à un jugement**

► Consulter un psychologue lorsqu'une situation devient « envahissante » ou bien de suite après un arrêt maladie délivré par un médecin permet de faciliter la récupération lors de ces arrêts ; d'en diminuer la durée et la récurrence

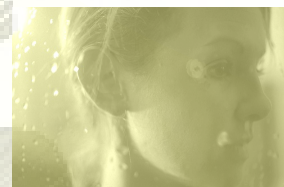
► **Midi-CTES est un cabinet spécialisé dans l'analyse et l'amélioration des conditions de travail**

► Nos psychologues du travail et des Organisations travaillent quotidiennement avec des publics confrontés à des situations de souffrance ou de mal-être au travail

► Nos professionnels proposent un espace de consultation et d'écoute afin que vous puissiez bénéficier de l'appui d'un professionnel dans le cadre de votre vécu de souffrance au travail

**MIDI-CTES**  
CONDITIONS DE TRAVAIL-EMPLOI-SALARIAT

## Consultations souffrance au travail



Pour nous contacter : 06.63.65.78.27  
contact@midi-ctes.fr  
Midi-CTES.fr

# Agir contre la souffrance au travail

Les vécus de souffrance au travail, sont souvent intériorisés par les salariés, parce que

- ces troubles apparaissent progressivement,
- l'on se dit que « c'est le métier où les choses qui veulent ça »,
- les autres nous disent que c'est passager, qu'il faut faire face, qu'il est possible de surmonter...

Les amis, la famille, des collègues, etc. constituent en général nos premiers soutiens...

...mais ils sont parfois dans l'incapacité de comprendre la portée du problème.

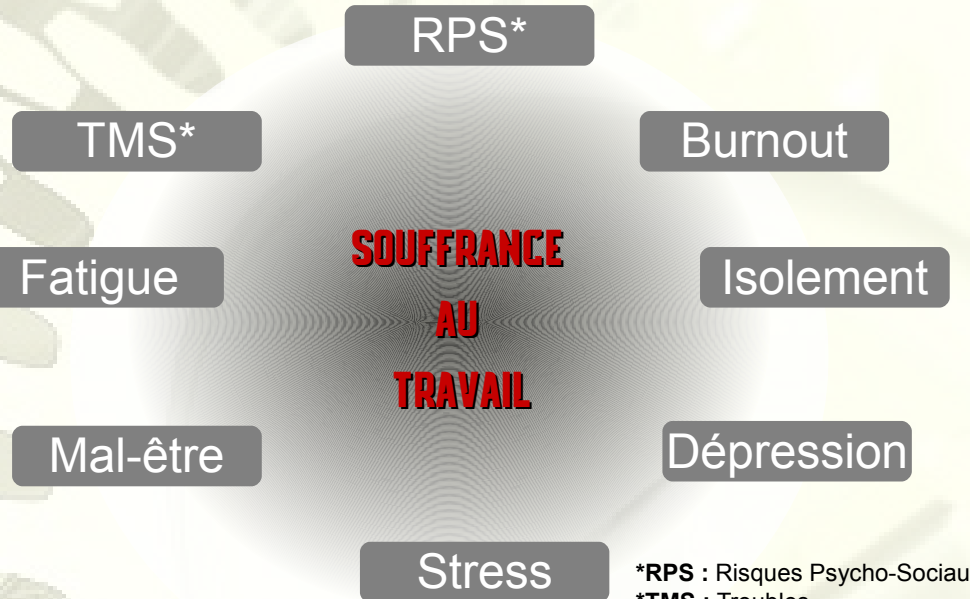
A terme, c'est le corps qui lâche ou des situations de dépression (au sens littéral, d'« absence de pression », comme si l'on n'avait plus assez d'énergie pour faire face) qui vont de pair avec des maux de dos, de la fatigue intense, une instabilité émotionnelle, etc.

Ces troubles s'accompagnent d'une difficulté à réaliser des activités de socialité ou d'épanouissement hors travail (difficulté à lire à passer du temps avec des proches, à prendre plaisir lors des congés, etc.)

S'engager dans un suivi psychosocial permet :

- ▶ De s'engager dans des processus de **resocialisation**
- ▶ D'établir et de s'engager dans des **projets nouveaux**
- ▶ De regagner du « **pouvoir d'agir** »

C'est lutter contre...



\*RPS : Risques Psycho-Sociaux  
\*TMS : Troubles Musculo-squelettiques

▶ Pour savoir dans quelle mesure **vous êtes en** situation de **souffrance au travail**, rendez-vous sur notre site : [midi-ctes.fr/ressources/outils-methodologiques/individus](http://midi-ctes.fr/ressources/outils-methodologiques/individus) : repérer une situation de souffrance au travail

- ▶ Recréer et retrouver du **sens**
- ▶ De **sortir des vécus** de souffrance au travail
- ▶ D'envisager des **solutions alternatives**
- ▶ De **compléter** un suivi ou traitement médical dans le cadre d'un vécu de souffrance lié au travail