



Union Fédérale Autonome Santé

Syndicat @utonome U.F.A.S du G.H.E.F

Email : syndicatautonomieufaseghef.fr
01.64.35.12.30

SOUFFRANCE ET TRAVAIL

GUIDE PRATIQUE AUX AGENTS

Les restrictions budgétaires, les sous-effectifs, les suppressions de postes, la surcharge de travail, parfois des méthodes de management pathogènes, autant de raisons qui dégradent les conditions de travail et l'état de santé des agents.

Face aux plaintes croissantes des agents en situation de stress sur leur lieu de travail, nous vous proposons ce petit guide.

- Au travail vous êtes sur le qui-vive pour faire toujours mieux
- Au fil du temps vous ne prenez plus le temps de déjeuner, Vous partez de plus en plus tard
- La nuit vous faites des cauchemars sur le travail ; Bientôt vous n'arrivez plus à dormir
 - Les week-ends vous souffrez de maux de tête ou de ventre
- Sur le chemin du travail vous avez un poids sur l'estomac ou la poitrine
 - Vous pleurez dans votre voiture ou aux toilettes
 - Vous maigrissez ou grossissez
 - Vous êtes plus souvent malade : eczéma, gastrites...

Ces symptômes sont spécifiques aux situations de souffrance au travail

Une priorité : **EN PARLER**

Ne restez pas seul(e)

Votre médecin traitant, votre service de santé au travail (infirmières, psychologues, médecins),
le CHSCT de votre établissement, vos délégués syndicaux
Sont là pour vous aider.

ALORS PARLEZ-NOUS-EN !