



**GUIDE PRATIQUE POUR
COMPRENDRE LES
RISQUES PSYCHOSOCIAUX
ET PROTÉGER LA SANTÉ
DES DOCTORANTS**

SOMMAIRE

<i>I. Quelque chose cloche, mais quoi exactement ?</i>	3
<i>II. Les risques psychosociaux, qu'est-ce que c'est ?</i>	4
D'où viennent-ils ?	4
Que provoquent-ils ? Comment se manifestent-ils ?	4
Quels en sont les signaux ?	4
<i>III. Où trouver de l'aide ?</i>	5
Université Claude Bernard Lyon 1	5
Université Lumière Lyon 2	6
Université Jean Moulin Lyon 3	6
INSA Lyon	7
École normale supérieure (ENS) de Lyon	8
École Centrale de Lyon	8
Université Jean Monnet	8
<i>IV. Pour aller plus loin...</i>	10

I. Quelque chose cloche, mais quoi exactement ?

- Vous vous sentez **bloqué** dans votre travail de recherche, vous êtes confronté à des **échecs réguliers** dans vos expérimentations ?
- Vous avez une **charge de travail** importante, vous avez l'impression de ne pas arriver à faire face ?
- Vous vous sentez **isolé**, vous ressentez un **manque d'interaction et de soutien** de la part de votre encadrant, de votre équipe ?
- Vous peinez à vous sentir légitime, vous ne vous sentez **pas à la hauteur** ?
- Vous vous demandez ce que vous faites en doctorat, si vous êtes à **votre place** dans votre thèse ?
- Vous faites face à des **difficultés relationnelles** récurrentes avec des personnes de votre équipe, votre encadrant ?
- Vous ressentez une **forte pression** pour la production de résultats, de papiers ?
- Vous vous sentez **tendu, stressé** ?
- Vous **dormez mal** et vous **manquez d'appétit** ?
- Vous avez des **douleurs inexpliquées** ?

Le doctorat est un **parcours professionnel** mais aussi un **parcours personnel** qui s'étend sur une **longue durée**. C'est une expérience **stimulante** mais aussi **exigeante** en termes de ressources mobilisées pour le mener à bien. Il est possible que les risques psychosociaux (RPS) fassent partie de ce parcours.

Cela peut se traduire par :

- L'isolement : manque de liens sociaux, d'encadrement, etc. ;
- Une charge de travail importante, une grande diversité des tâches à réaliser, des responsabilités, etc. ;
- Le sentiment d'imposture : difficultés à se positionner professionnellement, à se sentir légitime, etc. ;
- Des difficultés relationnelles récurrentes et importantes avec votre responsable ou des personnes de votre équipe, etc.

Si vous êtes personnellement concerné ou si vous en êtes témoin, parlez-en.

II. Les risques psychosociaux, qu'est-ce que c'est ?

D'où viennent-ils ?

Les RPS correspondent à des situations de travail où sont présents, combinés ou non :

- **Du stress** : déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes de son environnement de travail et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ;
- **Des violences internes commises au sein de l'organisation par des collaborateurs** : harcèlement moral ou sexuel, conflits exacerbés entre des personnes ou entre des équipes ;
- **Des violences externes commises sur des collaborateurs par des personnes externes à l'entreprise** (insultes, menaces, agressions, etc.).

⚠ Ce sont des risques qui peuvent être induits par l'activité elle-même ou générés par l'organisation et les relations de travail.

Que provoquent-ils ? Comment se manifestent-ils ?

L'exposition à ces situations de travail peut avoir des conséquences sur la santé des salariés, notamment en termes de maladies cardiovasculaires, de troubles musculosquelettiques, de troubles anxiodépressifs, d'épuisement professionnel, voire de suicide.

Quels en sont les signaux ?

Au niveau de l'individu : isolement, humeur changeante, mutisme, troubles du sommeil, plus de consommation d'alcool, plus ou moins de prise de nourriture, blagues à propos du suicide, avoir l'air débraillé, longues heures de travail, plus d'absentéisme, angoisse de l'écriture, etc.

Au niveau de l'équipe : baisse de la productivité, communication défailante, tensions, etc.

Facteurs de risques

Intensité et complexité du travail
Faible autonomie au travail
Rapports sociaux dégradés
Conflits de valeurs
[...]

Risques psychosociaux

Stress
Violences internes
Violences externes

Atteintes à la santé

Maladies cardiovasculaires
Dépression
Anxiété
Épuisement professionnel
Suicide
[...]

III. Où trouver de l'aide ?

En premier lieu, appuyez-vous sur les **interlocuteurs impliqués dans votre thèse** :

- Votre encadrant ;
- Votre directeur de laboratoire ;
- Votre directeur d'école doctorale.

Votre **comité de suivi individuel** est également le lieu pour exprimer les difficultés que vous pouvez rencontrer.

Bon à savoir : une procédure de médiation peut être mise en place par l'école doctorale (ED), renseignez-vous.

Enfin, vos représentants des doctorants au sein de votre ED sont des ressources précieuses.

Vous avez également des ressources à votre disposition dans votre établissement afin de vous accompagner, de vous informer et de vous conseiller sur toutes les questions liées à votre santé. Des professionnels de santé vous accueillent au sein de votre campus tout au long de l'année.

Vous trouverez ci-après la liste des coordonnées des services de santé des universités / établissements d'enseignement supérieur du site Lyon Saint-Étienne.

Université Claude Bernard Lyon 1

Service de santé universitaire

Site internet : <https://ssu.univ-lyon1.fr/>

Mail : ssu@univ-lyon1.fr

Téléphone (numéro unique) : 04 27 46 57 57

Prise de rendez-vous en ligne : <https://univ-lyon1.contactsante.fr/RendezVous>

Adresses :

- Campus LyonTech-la Doua
6 rue de l'Émetteur – Villeurbanne
- Campus Lyon Santé Est
8 avenue Rockefeller – Lyon 8^e
Bâtiment principal – RDC couloir D – Porte 1108
- Campus Charles Mérieux (site de Lyon Sud)
165 rue du Petit Revoyet – Oullins
Bâtiment administratif – RDC

Vous avez notamment accès gratuitement à des **médecins** et à des **psychologues** (soutien et accompagnement psychologique) avec ou sans rendez-vous. Toutes les informations et les coordonnées sont disponibles à [ce lien](#).

Signalement – discrimination harcèlement et violences sexuelles :

<https://signalement.univ-lyon1.fr/>

Université Lumière Lyon 2

Service de santé universitaire

Site internet : <https://www.univ-lyon2.fr/campus/ssu>

Mail : ssu@univ-lyon2.fr

Téléphone : 04 78 77 43 10

Prise de rendez-vous en ligne : <https://univ-lyon2.contactsante.fr/RendezVous>

Adresses :

- Campus Porte des Alpes
5 avenue Pierre Mendès-France – Bron
Bâtiment L
- Campus Berges du Rhône – Sur rendez-vous uniquement
15 rue Jaboulay – Lyon 7^e

Cellule discrimination, harcèlement et violences sexuelles et sexistes

Cette cellule est réservée aux étudiants et peut être saisie par un étudiant de l'Université Lumière Lyon 2.

Site internet : <https://discrimination.univ-lyon2.fr/>

Une **aide médico-psychologique** est possible avec un psychologue, en entretien particulier, sur rendez-vous.

Pour les doctorants financés, possibilité de faire appel à un **chargé de prévention et des conditions de travail**

18 quai Claude Bernard – Lyon 7^e

Bâtiment Belenos

04 78 69 76 14

Université Jean Moulin Lyon 3

Service universitaire de médecine prévention et de la santé

Site internet : <https://www.univ-lyon3.fr/sante>

Mail : secretariat.smpps@univ-lyon3.fr

Téléphones :

- Service de médecine préventive – Sur rendez-vous : 04 78 78 79 83
- Service infirmier – Sans rendez-vous : 04 78 78 78 80

Adresse :

- Manufacture des Tabacs
1C avenue des Frères Lumière – Lyon 8^e
Espace rue Sud – Bâtiment EG – RDC

Cellule d'Action contre les Discriminations et le Harcèlement (CADH)

Mail : discriminations@univ-lyon3.fr

INSA Lyon

Service de santé universitaire

Site internet : <https://www.insa-lyon.fr/fr/sante-et-social>

- **Pour tous les doctorants**

Département FEDORA (études doctorales)

fedora-doc@insa-lyon.fr

04 72 43 85 61

Signalement RPS au sein de l'établissement : emt@insa-lyon.fr

Cellule d'écoute d'accompagnement et d'information contre les discriminations, harcèlement et violences sexistes et sexuelles : cellule.ecoute@insa-lyon.fr

- **Pour les doctorants « étudiants » (non-financés par l'INSA Lyon)**

Service de médecine préventive des étudiants (SMPE)

smpe@insa-lyon.fr

Service CAP, deux psychologues en cas de besoin de soutien psychologique et pour toute interrogation

service.cap@insa-lyon.fr

Assistante sociale des étudiants

service.social-etudiants@insa-lyon.fr

- **Pour les doctorants financés par l'INSA Lyon**

Service de Médecine de Prévention des Personnels (SMPP)

smpp@insa-lyon.fr

Assistante sociale

serv.social-personnel@insa-lyon.fr

Vous avez un contrat de travail INSA Lyon ?

Partenariat MGEN : les Espaces d'Accueil et d'Écoute (EAE)

La MGEN propose trois rendez-vous par an avec un psychologue clinicien. Pour cela, il suffit de téléphoner au numéro dédié : 0805 500 005. Il est également possible de prendre un rendez-vous téléphonique, avec cette fois-ci, un psychologue du travail. Ces prestations sont totalement gratuites grâce au partenariat.

École normale supérieure (ENS) de Lyon

Service de médecine préventive

Site internet : <http://www.ens-lyon.fr/campus/en-pratique/sante-et-handicap>

Mail : service.medical@ens-lyon.fr

Téléphone (numéro unique) : 04 72 72 88 13

Adresses :

- Site Monod
46 [5] allée d'Italie – Lyon 7^e
- Site Descartes
15 parvis René Descartes – Lyon 7^e
RDC – Bâtiment D2

École Centrale de Lyon

Pôle Santé

Adresse :

- 36 avenue Guy de Collongue – Écully
Bâtiment U – RDC

Téléphone : 04 72 18 64 01

Université Jean Monnet

Service de médecine préventive

Site internet : <https://www.univ-st-etienne.fr/fr/service-de-sante-universitaire/pour-les-etudiants.html>

Coordonnées :

- 10 rue Tréfilerie – Saint-Étienne
04 69 66 11 00
Accueil des étudiants du lundi au vendredi 8h-12h / 13h-16h
- Maison du Campus
12 avenue de Paris – Roanne
04 77 44 89 66

IV. Pour aller plus loin...

Afin d'améliorer votre connaissance du système de santé français et faciliter votre accès aux soins, l'Université de Lyon, en partenariat avec ses établissements, le Crous de Lyon et avec le soutien de la Région Auvergne-Rhône-Alpes, recense dans le portail « Ma Santé » toutes les informations, procédures, dispositifs et contacts utiles à votre santé physique et mentale : <https://masante.universite-lyon.fr/>.

En outre, le ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche a mis en place un dispositif d'accompagnement psychologique pour permettre aux étudiants d'avoir accès à des consultations auprès de psychologues agréés, gratuitement et sans avance de frais : <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>.

10 règles simples pour améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée en milieu universitaire

1. De longues heures ne sont pas synonymes d'heures productives.
2. Examinez vos options en matière de pratiques de travail flexibles.
3. Fixez des limites à votre lieu de travail et à votre temps passé.
4. Adoptez des stratégies qui augmentent votre efficacité et votre productivité.
5. Ayez une stratégie à long terme pour vous aider à établir des priorités, et revoyez-la régulièrement.
6. Faites de votre santé une priorité.
7. Interagissez régulièrement avec votre famille et vos amis.
8. Prenez le temps de faire du bénévolat ou de prendre des engagements similaires qui sont importants et significatifs pour vous.
9. Recherchez ou aidez à créer des systèmes de soutien par les pairs et par l'institution.
10. Ouvrez un dialogue sur l'importance de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et plaidez pour un changement systémique.

Faites de votre santé une priorité !

- Ayez une alimentation saine ;
- Dormez suffisamment ;
- Donnez la priorité à votre santé physique et mentale ;
- Essayez la méditation ou les exercices de pleine conscience ;
- Consacrez du temps à vos loisirs et à la relaxation.