

# QVT-RPS

5'

## 15 livres/podcasts pour tout comprendre à la QVT et aux RPS

**Vous souhaitez vous  
familiariser à la Qualité de  
Vie au Travail (QVT) et aux  
Risques Psychosociaux (RPS) ?  
Approfondir ces deux notions  
? Sensibiliser votre entourage  
professionnel ?**

Cette fiche vous propose  
une sélection de ressources  
qualifiées, de contenus  
inspirants et de sources fiables  
pour vous y aider.



### SE RENSEIGNER

Employeur



Médecins



### Nos sources

• Sources  
dans le document

**Selon une étude Salesforce réalisée en 2018, le bien-être au travail serait la priorité n° 1 des salariés français, juste devant le pouvoir d'achat et les conditions de travail.**

La qualité de vie au travail (QVT) désigne toutes les actions qui permettent de concilier amélioration des conditions de travail pour les salariés et performance globale des entreprises.

Elle implique une toute nouvelle conception du travail. Néanmoins, en raison de ses nombreuses applications, elle peut apparaître aussi comme une notion «fourre-tout». Les ressources présentées dans cette fiche vous aideront à y voir plus clair.

# COMPRENDRE

## LES RPS

La Qualité de Vie au Travail vise la réduction de ce que l'on appelle communément les risques psychosociaux.

Les RPS regroupent l'ensemble des risques de santé, mentaux et physiques, engendrés par les conditions de travail, l'organisation du travail et les relations qui le constituent.



# Risques psychosociaux et qualité de vie au travail

**Auteurs :** Frank Brillet, Isabelle Sauviat, Emilie Soufflet

**Prix :** 24 euros

**Editeur :** Dunod

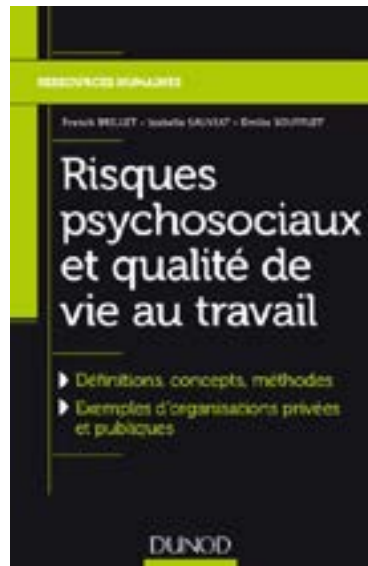
**Année de parution :** 2017

**Nb. de pages :** 228 pages

Cet ouvrage propose de dépasser la question des seuls risques psychosociaux.

A l'aide d'exemples concrets d'organisations publiques et privées, les auteurs abordent les problématiques telles que bonheur, bienveillance et bientraitance au travail.

**En savoir plus**



# Le travail à cœur : pour en finir avec les RPS

**Auteurs :** Yves Clot

**Prix :** 15 euros

**Editeur :** La découverte (Cahiers libres)

**Année de parution :** 2010

**Nb. de pages :** 192 pages

**Avis de lecteur :** « Ouvrage très inspirant pour comprendre les mécaniques du bien-être et de la souffrance au travail. »

Ce livre montre comment la négation des conflits relatifs à la qualité du travail menace l'unité de l'entreprise et empoisonne les relations sociales.

## En savoir plus



Yves Clot

Le travail à cœur

Pour en finir  
avec les risques psychosociaux  
Postface inédite de l'auteur

La Découverte/Poche

# Les enjeux psychiques du travail : introduction à la psychodynamique

**Auteurs :** Pascale Molinier

**Prix :** 15 euros

**Editeur :** Payot (Petite Bliibliothèque Payot)

**Année de parution :** 2008

**Nb. de pages :** 335 pages

**Avis de lecteur :** « Infirmier de secteur psychiatrique et Ingénieur en Organisation diplômé du CNAM [...], je recommande ce livre à tous les acteurs de la vie au travail, ainsi qu'à ceux qui ont le souci d'apaiser la souffrance au travail. »

Ce livre fait l'histoire de la psychodynamique du travail et en présente les principaux concepts. Il constitue un outil essentiel pour les psychologues, les psychiatres, les médecins du travail.

## En savoir plus



# Stress et risques psychosociaux au travail

**Auteurs :** Bruno Lefebvre, Matthieu Poirot

**Prix :** 27 euros

**Editeur :** Elsevier Masson (pratiques en psychothérapie)

**Année de parution :** 2015

**Nb. de pages :** 216 pages

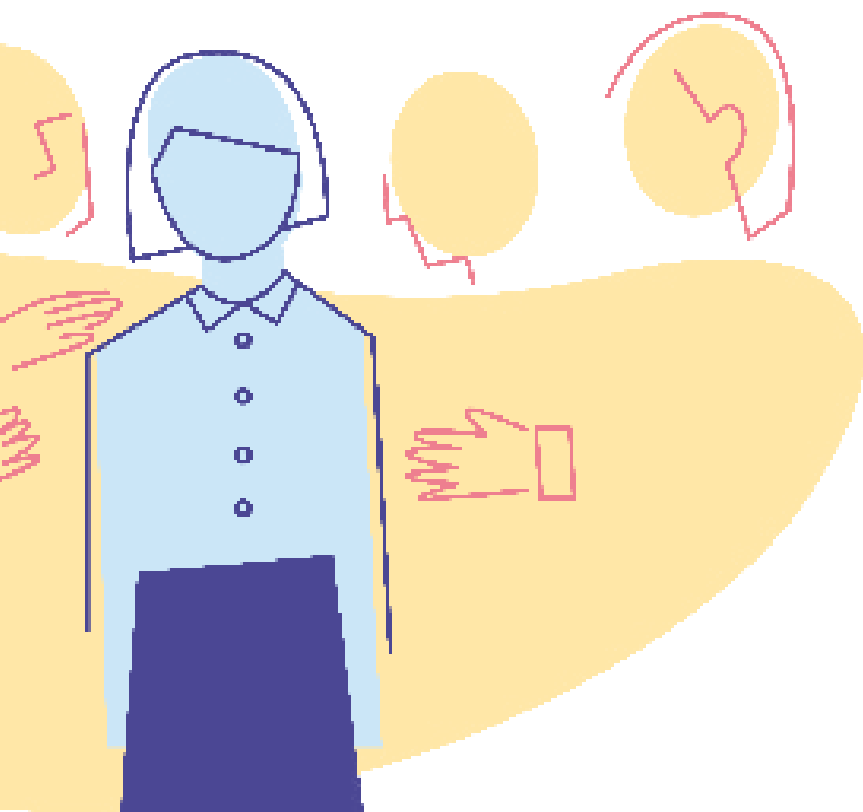
**Avis de lecteur :** « Ce livre est super pour les psychologues du travail et consultants, mais également pour les DRH et les dirigeants qui veulent améliorer la gestion des RPS dans leur organisation... Je recommande ! »

L'ouvrage vous permettra d'acquérir une bonne connaissance des ressorts psychologiques et managériaux relatifs au stress et aux risques psychosociaux. De plus, il vient avec une boîte à outils théoriques et pratiques destinée à l'élaboration d'une stratégie de prévention.

## En savoir plus



# **METTRE EN PLACE UNE STRATÉGIE DE PRÉVENTION**





# Agir sur la qualité de vie au travail

**Auteurs :** Julien Pelletier, Collectif Anact

**Prix :** 17 euros

**Editeur :** Eyrolles

**Année de parution :** 2017

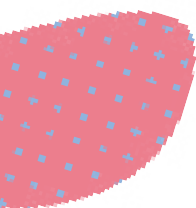
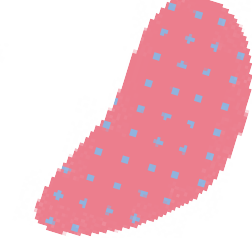
**Nb. de pages :** 136 pages

**Avis de lecteur :** « Enfin un livre qui se veut opérationnel afin de pouvoir déployer un vrai projet de SQVT dans l'Entreprise. » »

En prenant appui sur de nombreux retours de terrain et nourri d'expériences en entreprise, cet ouvrage propose de centrer les démarches de Qualité de Vie au Travail sur le développement conjoint de la performance collective et de l'engagement individuel. Pour mettre en œuvre un changement en profondeur de nos manières de travailler, l'ouvrage fournit des outils et des savoirs pratiques pour chacune des étapes-clés.

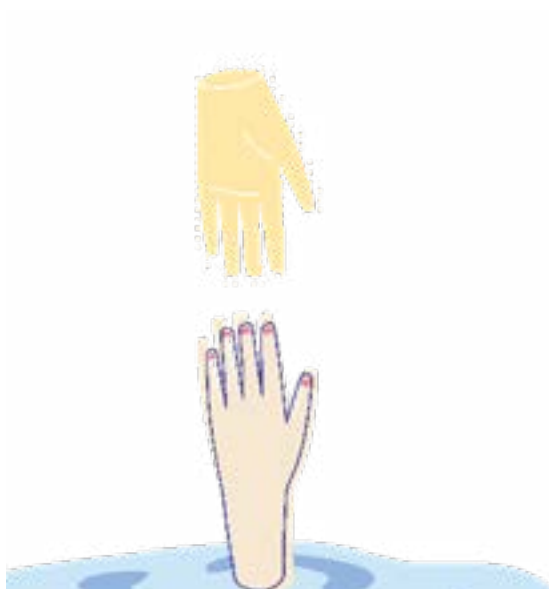
## En savoir plus





**1 salarié français sur 5**  
déclare ne pas trouver  
**d'intérêt à son travail.**

**Source** : [une étude](#) réalisée par BVA pour Salesforce.



# **Promouvoir le bien-être au travail : pour une politique de QVT réussie**

**Auteur :** Pierre-Eric Sutter

**Prix :** 23 euros

**Editeur :** Gereso (L'essentiel pour Agir)

**Année de parution :** 2019

**Nb. de pages :** 226 pages

Cet ouvrage propose de promouvoir la qualité de vie au travail pour réconcilier le psychosocial et l'économique. Psychologie et droit du travail, sociologie des organisations, gestion des RH... l'auteur essaie de démontrer que cette démarche peut bénéficier à tous les acteurs de l'entreprise, aux employeurs comme aux salariés.

## **En savoir plus**



# La qualité de vie au travail : un levier de compétitivité : refonder les organisations du travail

**Auteur :** Martin Richer, Marie-Madeleine Pérétié, Emilie Bourdu

**Prix :** 22 euros (broché), gratuits (PDF)

**Editeur :** La Fabrique

**Année de parution :** 2017

**Nb. de pages :** 186 pages

Ce livre part du constat que les entreprises françaises ont besoin de progresser pour parvenir au niveau de leurs meilleures homologues européennes en matière d'autonomie et de responsabilisation des salariés. Dans cette perspective, l'ouvrage fournit des pistes d'actions aux dirigeants d'entreprises pour les aider à entreprendre ces axes de développement.

**Télécharger le livre**



# Révolutionner la santé et la sécurité au travail.

## La nouvelle approche pour une gestion des risques dans l'entreprise

**Auteur :** Mikael Mourey

**Prix :** 26 euros

**Editeur :** Diateino

**Année de parution :** 2019

**Nb. de pages :** 210 pages

Dans ce livre, Mikael Mourey relève les absurdités du management traditionnel de la santé et de la sécurité au travail. Il offre des pistes, simples et concrètes, pour remettre l'agilité et l'intelligence collective au cours du processus, tout en améliorant la performance de l'entreprise.

**En savoir plus**



**S'INSPIRER**

**DE CE QUI MARCHE**

**CHEZ LES MEILLEURS**



# Talents Précieux

**Editeur/podcasteur :** Human Learning eXpedition

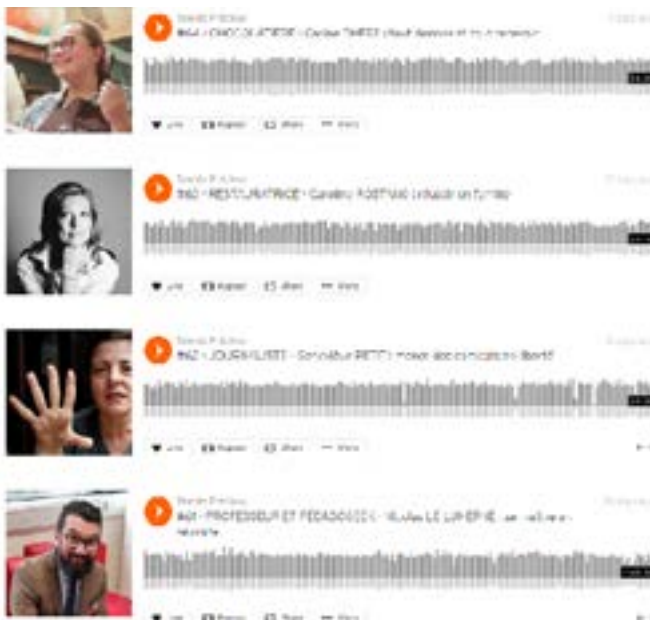
**Plateformes :** Apple Podcasts, Soundcloud, Deezer, Spotify, Google Podcasts, Castbox, YouTube

**Durée :** 30 minutes

**Exemple d'épisode :** « #55 - DIRECTRICE GENERALE - Audrey REGNIER : grandir avec son entreprise »

Talents Précieux a pour ambition de recenser les états d'esprit et les stratégies qui mènent au succès professionnel à travers des témoignages de chefs d'entreprises, d'entrepreneurs, d'investisseurs, d'artistes, etc.

**Ecouter le podcast**



# L'Entreprise de Demain

**Editeur/podcasteur :** Delphine Zanelli, Directrice Conseil  
chez Hi Consulting

**Plateformes :** Apple Podcast, RadioLine, PlayerFM

**Durée :** 30 minutes

**Exemple d'épisode :** « #28 - Mathilde Le Coz - Faire évoluer l'entreprise  
et le monde du travail »

Ce podcast met en avant les initiatives des entreprises conciliant un  
management humain, responsable socialement et compatible avec  
des stratégies rentables.

**Ecouter le podcast**





# HR LEADERS

**Editeur/podcasteur :** HRLeaders

**Plateformes :** Itunes, YouTube, Tunein, Stitcher, Spotify

**Durée :** 35 minutes

**Exemple d'épisode :** « Tim Munden, Chief Learning Officer at Unilever joins us on the podcast to share how purpose drives performance »

HR Leaders est une communauté composée des directeurs des ressources humaines les plus influents du monde. Leur podcast propose un état des lieux et des discussions autour des dernières innovations dans le domaine. Attention ! Podcast en anglais.

**Ecouter le podcast**



# Y'a plus qu'à

**Editeur/podcasteur :** Christelle Stierli, experte en gestion des talents et fondatrice de Instant H Consultants

**Plateformes :** Apple Podcasts

**Durée :** 20 minutes

**Exemple d'épisode :** « Le rôle du manager dans l'amélioration de la QVT, avec le Cabinet Technologia »

L'émission décrypte la transformation des entreprises : pratiques managériales, gestion des talents, conduite du changement... Elle propose un état des lieux des actions qui marchent et marchent moins bien en entreprise.

**Ecouter le podcast**



**1 salarié français sur 2**

souffre d'un **manque**  
**de reconnaissance**  
à son travail.

**Source :** [une étude](#) réalisée par BVA pour Salesforce.



# Ça fait rêver

**Editeur/podcasteur :** Gaël Chatelain, spécialiste

du Management Bienveillant

**Plateformes :** Spotify, YouTube, Apple Podcast

**Durée :** 4 minutes

**Exemple d'épisode :** « Daimler Benz: la fin des emails en vacances »

Ça fait rêver est une revue d'initiatives positives et inspirantes réalisées par des entreprises en matière de management.

**Ecouter le podcast**



## Ca fait rêver. Daimler Benz : la fin des emails en vacances



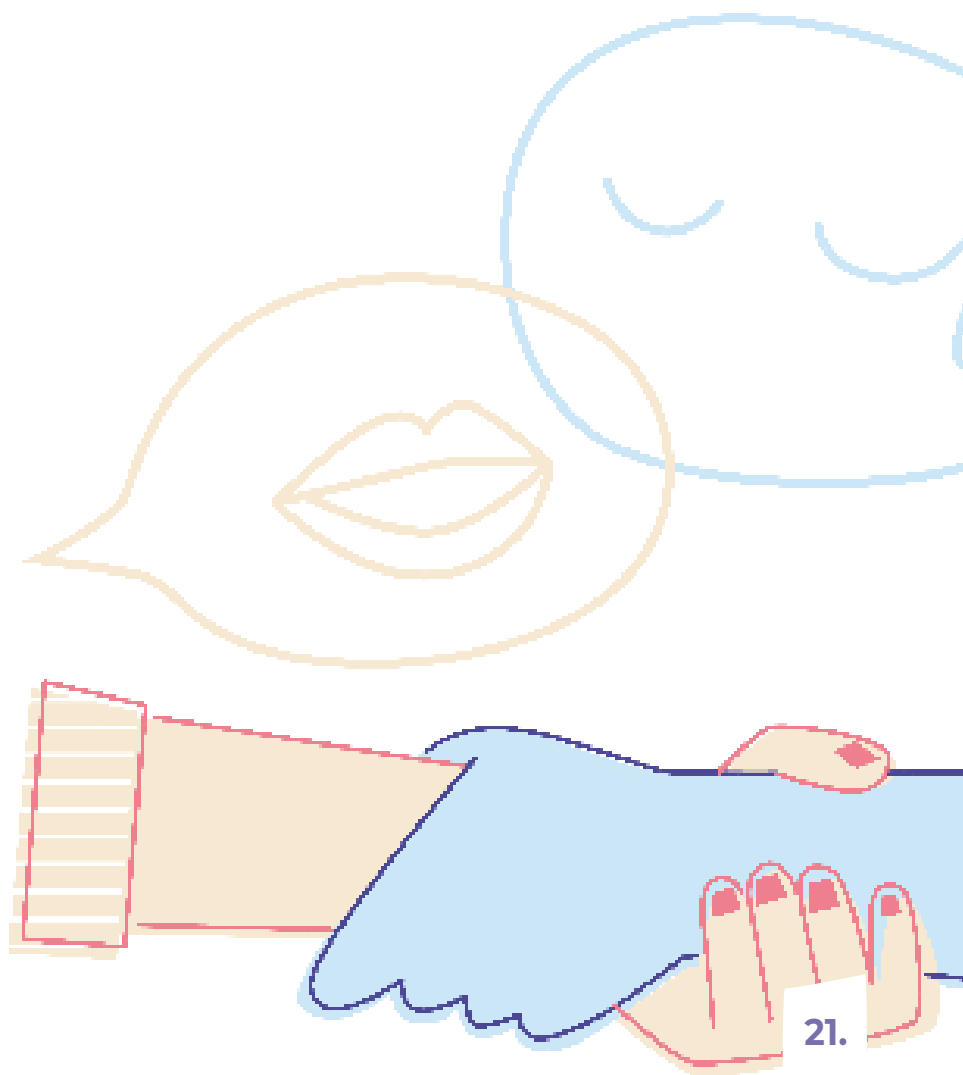
## La fin des entretiens annuels



## Ca fait rêver : la fin des horaires de travail chez Norsys



# ÉCOUTER VOS EMPLOYÉS SANS FILTRES



**Editeur/podcasteur :** Ticket for Change

**Plateformes :** Apple Podcast, Soundcloud, Spotify

**Durée :** 20 minutes

**Exemple d'épisode :** « COMMENT CHANGER EN PROFONDEUR UNE ENTREPRISE POUR LA RENDRE PLUS DURABLE ? »

Dans Vécus, des entrepreneurs qui ont réussi racontent comment ils ont surmonté les difficultés de leurs projets. Chaque épisode est centré sur une problématique managériale ou entrepreneuriale.

## Ecouter le podcast



VECUSXIMOVES - COMMENT METTRE EN PLACE UNE GOUVERNANCE INNOVANTE DANS UNE ENTREPRISE CONVENTIONNELLE ?

Publication Manager: Lisa Ruffolo

Il faut faire les choses avec simplicité, et avec ce qui est  
profond en nous. Au renouvellement du monde par la  
transparence :

8. [K. J. van der Meer](#)

## COMMENT FAIRE GRANDIR SA COMMUNAUTÉ SANS PERDRE SON ÂME ET SANS S'ÉPUISER ?

### Abstract

[illegible]**► Newsletter**

COMMENT NE PAS PERDRE SON ÂME QUAND ON PASSE DE 10 À 70 SALAIRES ?

Editor: Oliver Schreiner, 1461000@uni-erlangen.de

offense et les valeurs de départ sont des valeurs pures, il est important d'expliquer qu'une mesure est prise avant de partir. C'est donc les valeurs d'un collectif et

10/10/2019



VECUSSEXPAUSCENCE - COMMENT CHANGER EN PROFONDEUR UNE ENTREPRISE POUR LA RENDRE PLUS DURABLE ?

# Le Bureau

**Editeur/podcasteur :** Welcome to the Jungle (Elodie Maillot)

**Plateformes :** Soundcloud

**Durée :** 25 minutes

**Exemple d'épisode :** « Celui qui ne voulait pas s'arrêter de travailler »

Le Bureau propose des témoignages d'employés sans « langue de bois », où ces derniers questionnent leurs rapports au travail.

**Ecouter le podcast**



# ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



Associations



Cabinets de conseil



Complémentaires santé



Organismes Publics



Partenaires institutionnels



Service de santé au travail



Start-up



## Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.



# APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces **fiches complémentaires**

- Les 6 facteurs professionnels

- aggravant

- les risques psychosociaux



- Les 8 étapes clés pour

- réussir votre politique

- de prévention



Toutes les fiches sont sur [www.addictaide.fr/pro](http://www.addictaide.fr/pro)

## UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'AIDE Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 Paris  
[contact@addict-aide.org](mailto:contact@addict-aide.org)

**Addict AIDE**<sub>pro</sub>