

# « TRIVIAL RPS »

Et si on se formait  
autrement aux  
Risques Psycho-Sociaux ?

Création du jeu

**Sandrine SAVONNET**

**Consultante RH Formatrice**

**Psychologue**

**06.62.76.70.33**



**Pôle Sud RH**

**<https://www.sandrine-savonnet-psrh.fr/>**

TRIVIAL RPS- EI Sandrine SAVONNET – 21 rue Pérignon – 31330 GRENADE – Tel : 06 62 76 70 33

SIRET : 510 482 144 00050 – Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 76310974431 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat- Tous droits réservés à Pôle sud RH -Reproduction interdite





# SOMMAIRE

## Présentation Pôle Sud RH 4

Qui sommes nous ? 4

Nos activités 7

## Le contexte 8

Pourquoi un jeu sur les RPS ? 5

Les RPS et quelques chiffres 9

L'impact sur les salariés et sur l'entreprise 10

## Le jeu 11

Le matériel et les règles du jeu 11

Organisation d'une formation 12

Contacts 15

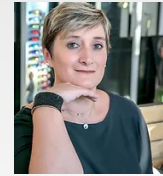


# PRÉSENTATION

## Qui sommes nous ?

SAVONNET Sandrine : Dirigeante Consultante RH Formatrice Psychologue

Psychologue, je clôture, en 2002, mon parcours initial de formation par un DESS (Oups, cela ne nous rajeunit pas 😊) de Psychologie de l'Évaluation, obtenu en Lorraine. Je fais mon stage de fin d'études dans un petit cabinet de recrutement, où je suis formée en « accéléré » car je remplace au bout de 15 jours ma tutrice de stage, dont la grossesse ne se passe pas très bien. Mais le challenge me plaît et tout se passe bien. J'y continue mon apprentissage en CDD, puis... en CDD et enfin en CDI.



Là les choses se compliquent car, au bout de 3 mois, je tombe enceinte...Cela entraîne quelques bouleversements : on me supprime mes primes car « ma grossesse influence négativement mon travail et mon implication », à 6 mois de grossesse, je fais encore des centaines de kilomètres de déplacement dans ma semaine car...la grossesse n'est pas une maladie...bref je monte en tension et dois partir en congé maternité plus tôt que prévu. Pendant mon congé maternité, l'histoire se poursuit et elle empire après : bureau occupé par ma remplaçante, affaires déménagées à un autre étage, proposition de « sous-location » de mes services à un cabinet parisien, menace de chômage technique, manipulation pour que je me mette en maladie...mais j'y trouve la force de monter le service Outplacement collectif avec comme Deal « si dans 3 mois, je n'ai pas réussi, virez moi pour non atteinte de mes objectifs » : défi relevé mais...pas moins compliqué : il paraît que je n'ai rien compris au domaine, que je fais de mes bénéficiaires des assistés, que l'on finira par se faire taper sur les doigts... Pourtant la DIRECTE (l'équivalent de la DREETS pour les plus jeunes...cela ne nous rajeunit toujours pas 😊) est très contente avec un taux de reclassement d'environ 86 % à mon départ.

# PRÉSENTATION

## Qui sommes nous ?

Je démissionne en 2005 pour rejoindre le cabinet ADH. J'y commence sur une mission d'outplacement puis j'intègre le service recrutement. Je travaille depuis la définition du besoin jusqu'au suivi d'intégration des candidats. Souhaitant faire du conseil et de la formation j'y passe en FOAD un Master en Administration des Entreprises. Diplôme en poche, la crise est passée par là et le projet de changer de service n'a pas pu aboutir... Au bout de 6 ans, il est donc temps de passer à autre chose : quitter ma région natale pour retourner dans celle où j'ai passé mon adolescence : l'Occitanie.

J'y arrive en 2011, avec la création d'une entreprise sous licence de marque : en effet, je n'ai pas de réseau et je me dis que ce sera plus facile avec la formation et l'accompagnement commerciaux qui font partie du deal. Finalement ce sera très compliqué : même le propriétaire de la licence ne s'attendait pas à autant de difficulté pour décrocher un rendez-vous... au bout de 18 mois, je ne peux pas me payer, je décroche quelques contrats mais laisse 40 % de mon chiffre à la licence et en plus l'URSSAF m'a créé 2 structures au lieu d'une...Je négocie mon départ de cette licence plus tôt que prévu, développe sur d'autres activités mais cela ne suffit pas...Mon expert-comptable me propose 3 solutions : mettre l'entreprise en liquidation, prendre un emploi en parallèle ou faire un emprunt car ma trésorerie est en berne...

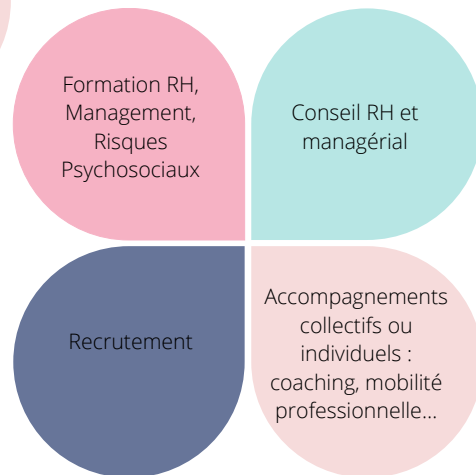
Je prends la 2eme option et vais m'occuper de personnes en situation de handicap à domicile de 5h30 ou 6h à 10h, de 10h à 16h je m'occupe de mon entreprise, de 16h à 17h de mes filles et de 17h à 21h30 ou 22h, je retourne en services à la personne...Vu le rythme, mes muscles se tétanisent (ah les effets du stress chronique... 😊) mais je ne parviens pas à décider d'arrêter...jusqu'au jour où la maîtresse de ma fille me demande ce que je fais dans la vie car ma fille, elle, réponds « maman est "Psychologue", je ne sais pas ce que ça veut dire mais elle travaille toute la journée, la nuit et même pendant les vacances »...oups

Déclic...mise en liquidation judiciaire de l'entreprise, travail retrouvé dans un cabinet RH de la région dans lequel je fais tout ce que j'aime : formation RH, managériale, aux Risques Psycho-sociaux, recrutement, outplacement, bilans de compétences, ...tout ce que j'aime. Très vite, je deviens polyvalente et quand la réforme en 2018 instaure les entretiens professionnels, je remplis toutes les cases en termes d'évolution professionnelle transversale. Seule solution trouvée, créer un poste de référent d'activité...Aïe : du développement commercial : je me mets la pression, les objectifs me semblent inatteignables ...je développe un rhumatisme inflammatoire chronique... (toujours les effets de stress chronique...). Je démissionne pour créer ma propre structure et faire tout ce qu'il y a dans mon planning comme indépendante...

Le stress devient choisi et non subi ...plus de rhumatisme...mais je fais tout ce que j'aime et uniquement ce qui est dans mes valeurs depuis maintenant 6 ans... j'interviens, d'abord seule et bientôt à 2 je l'espère, en bilan de compétences, outplacement, coaching, formation RH, managériales et aux risques psycho-sociaux et c'est un peu toute cette histoire qui a construit mes prestations...

# PRÉSENTATION

## Nos activités :



TRIVIAL RPS- El Sandrine SAVONNET – 21 rue Pérignon – 31330 GRENADE – Tel : 06 62 76 70 33

SIRET : 510 482 144 00050 - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 76310974431 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat- Tous droits réservés à Pôle sud RH -Reproduction interdite

## LE CONTEXTE

### Pourquoi un jeu sur les "RPS" Risques Psycho-Sociaux ?

Au regard des changements organisationnels et relationnels profonds engendrés depuis la crise sanitaire, l'évaluation de l'exposition des salariés aux principaux facteurs de risques psychosociaux doit être actualisée afin de déterminer les mesures organisationnelles et managériales à mettre en place, à faire évoluer ou à conserver.

*Les salariés ainsi que les Managers sont généralement réticents face aux sujets des RPS, car cela leur paraît souvent lourd et rébarbatif. Il était nécessaire de proposer une méthode nouvelle pour amener les RPS de façon différente.*

En terme de communication, nous retenons:

10% de ce que nous lisons

20% de ce que nous entendons

30% de ce que nous voyons

50% de ce que nous entendons et voyons

**90% de ce que nous mettons en pratique.**



Les participants deviennent les acteurs de la formation ce qui favorise les échanges ainsi que l'ensemble des interactions

## SE FORMER EN JOUANT, QUE DEMANDER DE PLUS ?

TRIVIAL RPS- El Sandrine SAVONNET – 21 rue Pérignon – 31330 GRENADE – Tel : 06 62 76 70 33

SIRET : 510 482 144 00050 - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 76310974431 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat- Tous droits réservés à Pôle sud RH -Reproduction interdite



## LE CONTEXTE

### Les RPS et quelques chiffres associés :

#### STRESS :

Déséquilibre entre les contraintes et les ressources

#### VIOLENCES INTERNES :

Harcèlement moral ou sexuel, conflits

#### VIOLENCES EXTERNES :

Insultes, menaces, agressions, incivilités



### Conséquences sur la santé



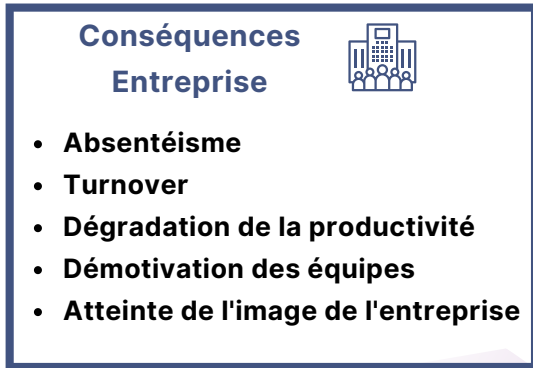
**Maladies cardiovasculaires,  
troubles musculosquelettiques,  
dépression, anxiété, épuisement  
professionnel, burn-out, suicides**

### Les chiffres parmi les actifs Français

- 45 %** Déclarent devoir (toujours ou souvent) se dépêcher
- 30%** Signalent avoir subi au moins 1 comportement hostile (12 derniers mois)
- 25%** Disent devoir faire appel à d'autres en cas d'incident
- 20%** Craignent de perdre leur emploi
- 27%** Déclarent devoir cacher leurs émotions
- 9%** Disent devoir faire des choses dans leur travail qu'il désapprouvent

# LE CONTEXTE

## L'impact sur les salariés et sur l'entreprise



# LE JEU

## Le matériel

Le Trivial RPS se compose d'un plateau, d'un dé, de camemberts, des questions, et de petits triangles multicolores.



Chaque couleur correspond à un thème :

Questions Bleues : Jeux et législation

Questions Roses : Stress

Questions Jaune : Violences

Questions Marrons : Sexisme

Questions Vertes : Analyse vidéos et cas vécus



## Les règles du jeu :

Tout d'abord, chaque joueur (ou équipes) doit placer au centre du plateau son camembert respectif. Le premier joueur (ou la première équipe) lance le dé et avance son pion d'autant de cases dans la direction qu'il souhaite. Une question correspondant à la couleur sur lequel se trouve son pion lui est posé. Si le joueur (ou l'équipe) répond correctement, il (elle) peut rejouer.

Si non, il (elle) passe son tour. Dans le cas ou son camembert se trouve sur l'une des 6 cases « Quartier Général » et qu'il répond correctement, il (elle) peut insérer dans son camembert le triangle correspondant et rejouer.

**Le joueur qui a le plus de triangle a gagné !**

# LE JEU

## Organisation d'une formation

Objectif :

- Alléger le contenu d'une formation théorique qui pourrait être rébarbatif pour certains, séquencer les séances pour favoriser l'assimilation des informations pour tous.
- Proposer une formation différente c'est à dire en jouant et en s'amusant autour d'un jeu plateau ce qui n'est pas commun.
- Permettre aux participants de se former aux RPS de façon ludique et collaborative, en retenant un maximum d'infos sur le sujet car la pratique est de mise !

Session et nombre de participants :

1 session  
=  
4 1/2 journée  
=  
16h de formation



- Entre 2 et 20 participants
  - individuel (2 à 5 participants)
- ou
- en équipe (5 équipes de 4 participants)

# LE JEU

## Organisation d'une session de formation

Déroulement :

Elle est organisée sur 4 ½ journées (4h en moyenne), pour un temps de formation total de 16heures.

Le déroulement de la 1/2 journée s'effectue en 4 phases.

Un bilan sera effectué en fin de chaque 1/2 journée. "Ice breaker" en début de 1/2 journée ouvrira l'échange avec les participants ou les équipes.

●  **PHASE 1 :** 30 min

**1ère 1/2 journée :** Présentation des participants (Nom, Prénom, Poste et niveau de connaissance RPS)  
**2,3 et 4ème 1/2 journée :** "Ice Breaker" en début de phase

●  **PHASE 2 :** 2 heures

Présentation du jeu, explication des règles et lancement. Communication en direct avec le groupe sur les thèmes abordés lors de la partie.

●  **PHASE 3 :** 1 heure

Temps d'échange fin de session : Synthèse des éléments vus lors du jeu

●  **PHASE 4 :** 30 min

Conclusion bilan de la ½ journée

# LE JEU

## Organisation d'une session de formation

Une contrainte en termes de localisation des stagiaires ? Des difficultés à réunir tout le monde sur un même site ?

Plusieurs solutions sont possibles :

- Nous nous déplaçons sur site sur toute l'Occitanie
- Le Jeu s'adapte et vient chez chacun des participants via TEAM et quelques applications spécifiques !



# VOUS SOUHAITEZ TENTER L'EXPERIENCE?



Nous pouvons vous proposer une séance test  
d'une (1/2 journée) gratuitement.

Vous avez des questions?

Contactez nous !



**Sandrine SAVONNET**  
Consultante RH Formatrice  
Psychologue  
**06.62.76.70.33**

<https://www.sandrine-savonnet-psrh.fr/>  
**05.62.78.63.12**

**Anaïs EDOUARD**  
Assistante RH  
**06.35.52.44.91**