

Santé psychologique *et* **organisation du travail**

Sensibilisation sur le travail et la santé psychologique
Rencontre à l'intention des membres du syndicat

Objectifs de la rencontre

Informers les participantes et participants sur :

- la santé psychologique au travail et les facteurs qui peuvent y porter atteinte
- les facteurs de protection à la santé psychologique et les conséquences des facteurs de risque
- Les actions préventives qui peuvent être posées par l'individu, le syndicat et l'organisation
- Quoi faire et à qui s'adresser



Définition de la santé mentale selon l'OMS

La santé mentale c'est :

Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.

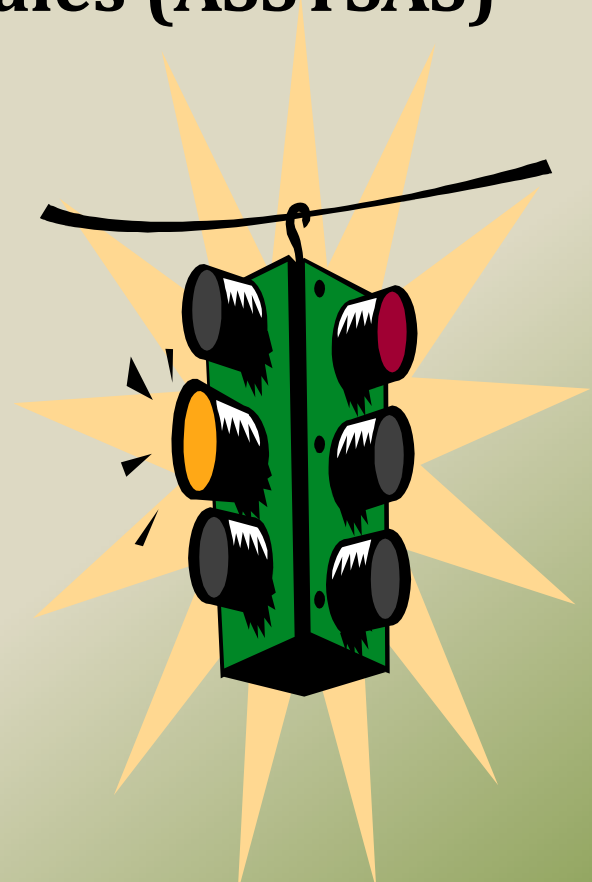
Source : Organisation mondiale de la santé (OMS), *La santé mentale : renforcer notre action*, Aide-mémoire no 220, septembre 2010, <http://www.who.int/mediacentre>



L'Association de la santé et de la sécurité du travail – secteur des affaires sociales (ASSTSAS)

Selon l'ASSTSAS, la santé psychologique c'est :

- État d'équilibre :
 - Cognitif
 - Émotionnel
 - Comportemental
- Permet à la personne :
 - D'entretenir des relations professionnelles
 - De participer aux activités de son milieu
 - D'en tirer satisfaction



ASSTSAS Plan directeur 1997-2002.

Santé psychologique
et organisation du travail

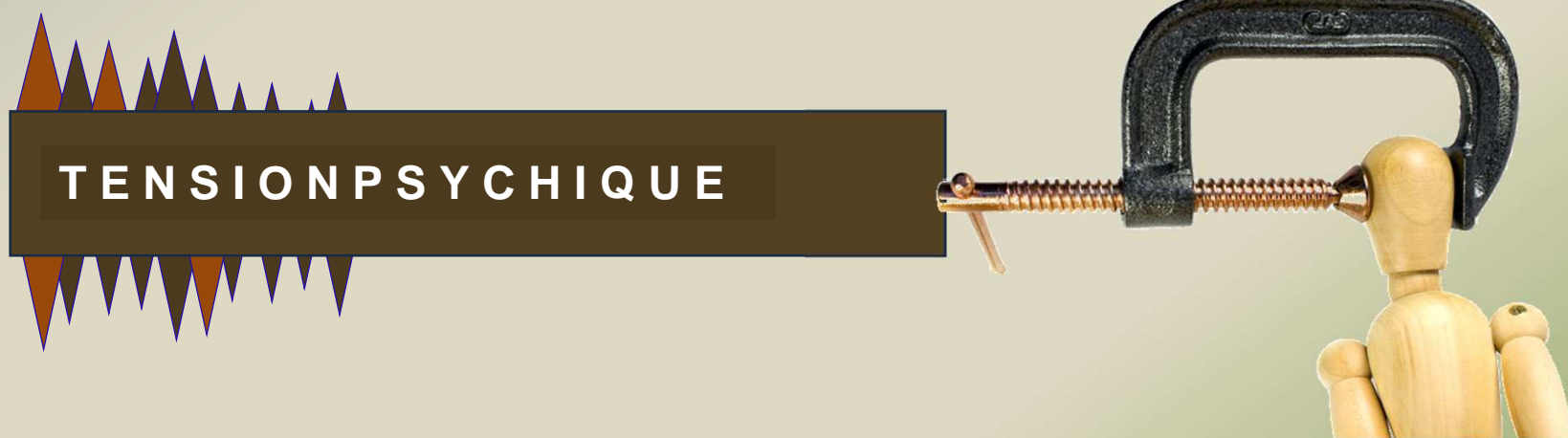
Le stress, vous connaissez ?

Stress

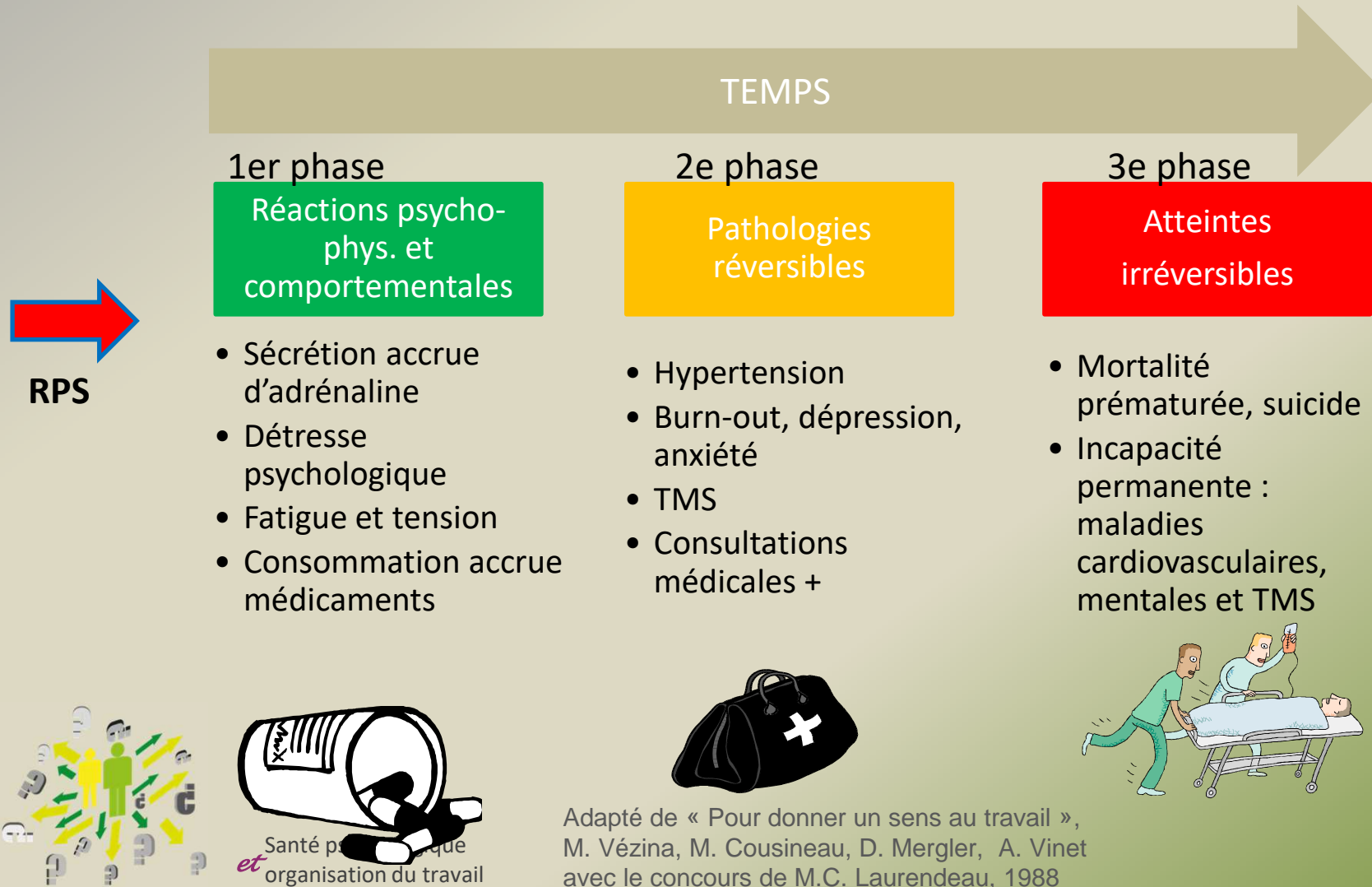
- Une réaction organique qui prépare le corps à réagir
- Une réaction normale et essentielle à notre survie
- Le stress peut être déclenché par tout élément de notre environnement qui sollicite une action
- Une personne qui est trop exposée au stress peut développer des problèmes de santé



Le stress et la tension psychique



Les effets de la tension psychique élevée: atteintes à la santé (3 phases)



Conséquences pour l'organisation

Elles sont nombreuses et coûteuses

- Absentéisme
- Présentéisme
- Rotation du personnel
- Diminution de la productivité
- Charge de travail accrue pour les collègues
- Augmentation des conflits, du harcèlement
- Erreurs et défauts de qualité
- Accidents de travail
- Etc.



Conséquences pour l'organisation – quelques chiffres...

- L'absentéisme, occasionné par les troubles psychologiques, dure 2 fois plus longtemps et coûte 2 fois plus cher que les autres causes d'arrêt de travail
- Le présentéisme coûterait jusqu'à 10 fois plus cher que l'absentéisme, selon une étude américaine
- 50 % des personnes souffrant de symptômes dépressifs importants ne se sont pas absentes du travail, selon une étude québécoise récente

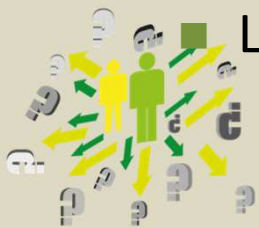


Sources: Michel Vézina, Professeur titulaire, Faculté de médecine, Université Laval, Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA)

Santé psychologique
et organisation du travail

Les facteurs de risque reconnus

- Le faible niveau de reconnaissance au travail
- Le manque de soutien des collègues ou du supérieur
- La charge de travail trop lourde
- La faible latitude décisionnelle ou le peu d'autonomie au travail
- Le manque de communication et la faible participation aux décisions
- L'ambiguïté et le conflit de rôles
- Les relations interpersonnelles difficiles (collègues, supérieur, clientèle, etc.)
- L'absence de justice organisationnelle
- Le peu de moyens de conciliation travail et vie personnelle



Les facteurs de protection

- La reconnaissance au travail (**besoin d'estime de soi**)
- Le soutien de son supérieur et de ses collègues (**besoin d'appartenance ou d'affiliation**)
- L'autonomie au travail et la possibilité d'utiliser ses compétences et d'en développer de nouvelles (**besoin d'autonomie et d'accomplissement**)
- Un sentiment de sécurité, de justice et d'équité (**besoin de sécurité et besoin de justice**)
- Une charge de travail adaptée
- Un lien positif avec la clientèle
- Un travail auquel on peut donner un sens



Une recherche d'équilibre

Surcharge
de travail

Faible participation
aux décisions

Précarité de
l'emploi



Clarté
des rôles

Soutien des
collègues

Latitude
décisionnelle

Conciliation
Vie perso/travail

Reconnaissance



Démarche syndicale

« Le climat de travail et l'organisation du travail sont la responsabilité première de l'employeur, mais nous devons exercer notre pouvoir syndical d'agir. »



Source : Bilan du plan de développement en santé mentale au travail – CSN,
Conseil confédéral de juin 2012



Santé psychologique
et organisation du travail

Démarche syndicale

Le syndicat et les responsables en SST doivent viser les objectifs suivants :

- Faire de la santé psychologique au travail une priorité syndicale
- Viser l'élimination des risques en agissant sur les facteurs négatifs et en renforçant ceux qui sont positifs
- Intervenir sur les facteurs organisationnels
- Organiser un réseau d'entraide
- Soutenir les travailleurs lors d'un arrêt de travail
- Collaborer à la planification du retour au travail



Mesure de soutien

Réseau d'entraide

- Un collectif créé par le syndicat qui regroupe des personnes préoccupées par la qualité de vie au travail et le développement de l'entraide et de la solidarité dans leur milieu de travail



Mesure de soutien

Le réseau d'entraide permet

- De poser des gestes de solidarité envers celles et ceux qui vivent des difficultés
- D'établir des liens avec d'autres personnes préoccupées par l'entraide
- De faire la promotion de la santé psychologique
- De discuter des problèmes psychosociaux présents dans le milieu de travail



Quoi faire : des actions à poser...

Collectivement

- Participez à la vie syndicale
- Mettez sur pied un réseau d'entraide
- Formez un comité social
- Revendiquez des conditions qui favorisent une bonne santé psychologique
- Organisez des activités favorisant la santé psychologique:
 - pauses thématiques
 - défis sportifs collectifs
 - rallye santé
- Inviter vos collègues à venir prendre leur pause avec vous
- Sensibilisez à l'aide d'outils syndicaux: journal, babillard, site Internet
- Utilisez les comités existants (SST, CRT, santé bien-être, etc.)
- Etc.



Quoi faire : des actions à poser...

Individuellement

- Respirez profondément
- Exprimez vos insatisfactions, malaises ou difficultés
- Ne laissez pas le travail vous envahir. Si vous sentez toujours que seule votre tête est sortie de l'eau, l'équilibre de votre santé est sur la corde raide
- Trouvez un moyen adéquat d'évacuer votre stress et planifiez-le dans votre horaire
- Prenez de bonnes habitudes alimentaires
- Pratiquez des activités physiques qui vous font du bien
- Contactez le syndicat pour qu'il vous accompagne dans vos démarches
- **Etc.**



Quelques signes annonciateurs d'un problème de santé psychologique

Je dors plus ou moins que d'habitude.

Je me sens fatigué-e en me levant le matin.

J'ai moins d'appétit qu'avant.

Il m'est devenu difficile d'envisager mes journées de travail.

Mes journées de travail me semblent interminables.

Je suis constamment préoccupé-e ou inquiet-inquiète.

Je travaille de plus en plus fort, tout en accomplissant de moins en moins de travail.

J'éprouve souvent de la tristesse inexplicquée, je me sens découragé-e.

Je souffre de divers maux physiques (douleurs musculaires, maux de tête, rhume qui n'en finit plus).

Je me sens au bout de mon rouleau.

Etc.



Source: Chaire de gestion en santé et en sécurité du travail dans les organisations, 2003
Santé psychologique
et organisation du travail

Ressources en santé psychologique

Pour les individus

- Association canadienne pour la santé mentale - Division du Québec
(514) 849-3291 <http://www.acsm.qc.ca>
- Centre de prévention du suicide de Québec <http://www.cpsquebec.ca>
- Agence de la santé publique du Canada www.santepublique.gc.ca
- Société québécoise de psychologie du travail
(514) 689-2481 <http://www.a-i-a.com/sqpt>
- Fondation des maladies mentales (514) 529-5354 <http://www.fmm-mif.ca>
- Réseau canadien pour la santé des femmes
1-888-818-9172 <http://www.cwhn.ca/indexfr.html>
- Association des groupes d'intervention en défense de droits en santé mentale du Québec (514) 523-3443 <http://www.cam.org>



Ce guide est disponible à l'adresse suivante

<https://www.csn.qc.ca/dossiers/sante-et-securite-au-travail/>

Fin de la rencontre

© 2015 SRT –CSN – module Prévention et Formation



Santé psychologique
et organisation du travail