

Et si la charge de travail...

avait un impact sur notre santé ? ■

C'EST QUOI LA CHARGE DE TRAVAIL ?

La charge de travail correspond à la quantité et à la complexité des tâches, aux efforts requis (physiques, intellectuels et émotionnels) ainsi qu'aux contraintes de temps. Elle est influencée par plusieurs facteurs, comme le soutien reçu, la clarté des demandes, les imprévus, les interruptions et l'organisation du travail.

Une charge de travail est équilibrée lorsqu'elle permet d'accomplir ses tâches tout en préservant sa santé, notamment en ayant la possibilité de prendre ses pauses sans se sentir en surcharge. À l'inverse, elle devient problématique lorsqu'elle dépasse les capacités (surcharge) ou, à l'opposé, lorsqu'elle est insuffisante, ce qui peut entraîner démotivation et ennui.

QUELS SONT LES IMPACTS POSSIBLES?

Une surcharge de travail peut mener à l'épuisement professionnel et avoir des répercussions sur les équipes et l'organisation. Elle peut entraîner des arrêts de travail, détériorer le climat de travail et freiner la créativité et la proactivité.

Une charge de travail non adaptée peut également favoriser le présentéisme, c'est-à-dire être présent au travail, mais avec une efficacité réduite en raison d'un problème de santé.

Lorsqu'elle est combinée à un faible niveau d'autonomie ou de soutien, la surcharge peut accentuer les effets sur la santé globale et le bien-être, ainsi que sur la capacité à accomplir le travail de façon optimale.

Le comité paritaire en prévention des risques psychosociaux est fier de vous présenter cet article.

La charge de travail va bien au-delà de la quantité de travail à réaliser. En effet, la charge de travail comporte une portion subjective, propre au travailleur. C'est-à-dire que le ressenti du travailleur face à ce qui lui est demandé est aussi important que la quantité de travail demandée.



ENSEMBLE, PRÉVENONS LES RISQUES RELIÉS À LA SURCHARGE DE TRAVAIL EN :

- clarifiant les rôles, les responsabilités et les attentes;
- s'assurant de disposer des ressources et des outils nécessaires;
- planifiant des tâches réalistes, en tenant compte des imprévus;
- adaptant les tâches aux capacités des personnes;
- favorisant des échanges réguliers pour ajuster les priorités;
- respectant les pauses;
- soutenant le recrutement et la rétention du personnel.

Une charge de travail équilibrée contribue directement à la santé, au bien-être et à la qualité de notre milieu de travail.