

**PROTÉGER
NOTRE SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE,
C'EST NOTRE DROIT!**



Quelles sont les obligations de votre employeur pour protéger votre santé psychologique?	4
Quelles sont les mesures que votre employeur peut mettre en place dans votre milieu de travail pour favoriser la santé psychologique?	4
Comment l'APTS intervient?	5
Prendre soin de vous, c'est important aussi	5

LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE EN TEMPS DE PANDÉMIE

Le secteur SST-DD a fait une priorité de la santé psychologique des travailleurs et travailleuses de la santé car la situation, déjà difficile ces dernières années, a empiré avec la COVID-19, entraînant son lot de craintes, d'inquiétudes et d'incertitudes professionnelles et personnelles.

En tant que travailleurs et travailleuses de la santé, vous avez été directement exposé-e-s à des moments de stress, d'anxiété et de déprime. Plusieurs expert-e-s¹ ont partagé leurs craintes quant aux impacts de la pandémie sur la santé psychologique. À l'aide de témoignages et en allant sur le terrain, l'APTS a constaté que ses membres ont souffert de la 1^{ère} vague et pâtissent encore de ses contrecoups.

Il est primordial que l'employeur se préoccupe des effets de la détresse psychologique sur la santé mentale. Il doit agir et être proactif en implantant des mesures limitant les risques psychosociaux (détresse et conséquences psychologiques négatives) liés à la pandémie.

Ces derniers sont des facteurs liés à l'organisation du travail, aux pratiques de gestion, aux conditions d'emploi et aux relations avec les collègues et le supérieur immédiat. Ils augmentent la probabilité que les personnes exposées subissent des effets néfastes sur leur santé physique et psychologique².



Voici quelques questions qui vous permettront d'évaluer l'existence de risques psychosociaux dans votre milieu de travail :

Est-ce que votre charge de travail est plus lourde?

Est-ce que vous avez de la pression pour effectuer le travail non fait?

Est-ce qu'il y a un manque de personnel dans votre secteur?

Est-ce que vous avez le sentiment de ne pas faire un travail de qualité?

Est-ce que vous avez vécu un traumatisme émotionnel (par exemple avez-vous été confronté-e à la mort dans le cadre de votre travail)?

Est-ce que vous avez eu peur d'être contaminé-e et de contaminer vos proches?

Est-ce que vous manquez de soutien de la part de votre chef de service et de vos collègues?

Si vous avez répondu oui à plusieurs de ces questions, les risques que votre santé physique et psychologique soient en danger sont élevés.

¹ <https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2664/prevenir-la-detresse-psychologique-chez-le-personnel-du-reseau-de-la-sante-et-des-services-sociaux>

² INSPQ, 2016 - <https://www.inspq.qc.ca/risques-psychosociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/risques-psychosociaux-du-travail>

QUELLES SONT LES OBLIGATIONS DE VOTRE EMPLOYEUR POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE?

L'employeur a l'obligation de protéger la santé et la sécurité des personnes salariées, ce qui englobe la protection de la santé physique et celle de la santé psychologique.

Il doit :

- informer les personnes salariées sur les risques liés à leur travail, y compris ceux liés à la COVID-19;
- assurer la formation, la supervision et l'entraînement appropriés afin que tou-te-s aient l'habileté et les connaissances requises pour accomplir de façon sécuritaire leur travail;
- mettre en place des méthodes et techniques visant à identifier, contrôler et éliminer les risques pouvant affecter la santé physique et psychologique des travailleur-euse-s³.

Le contexte actuel modifie les conditions de travail habituelles et l'employeur doit se préoccuper des risques psychosociaux au travail pour prévenir et réduire les impacts néfastes de la pandémie sur votre santé psychologique. L'INSPQ recommande d'ailleurs aux employeurs d'être attentifs à la présence de ces facteurs de risque pour initier des actions préventives le plus tôt possible afin d'en atténuer les impacts sur la santé psychologique et physique des personnes salariées (troubles de santé mentale, troubles musculo-squelettiques, maladies cardiovasculaires, accidents de travail)⁴.

QUELLES SONT LES MESURES QUE VOTRE EMPLOYEUR PEUT METTRE EN PLACE DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL POUR FAVORISER LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE?

- Tout en respectant les mesures de distanciation ou en utilisant des outils technologiques, offrir des moments permettant aux travailleur-euse-s d'être ensemble, de s'exprimer, de s'entraider et de réfléchir à des solutions aux défis rencontrés;
- outiller et donner les moyens adéquats aux travailleur-euse-s pour qu'ils et elles puissent bien faire leur travail, de façon sécuritaire et satisfaisante (ex. : outils de télétravail, équipement de protection individuelle, procédures claires en cas de symptômes);
- encourager les travailleur-euse-s à prendre les pauses et les périodes de dîner prévues à leur horaire;
- privilégier la reconnaissance quotidienne pour les travailleur-euse-s et les équipes, valoriser les efforts et le travail de chacun-e;
- consulter les employé-e-s sur les décisions qui concernent leur travail;
- faciliter les échanges entre les supérieurs immédiats et les travailleur-euse-s en instaurant des modalités de communication (ex. : réunions d'équipe régulières, échanges électroniques);
- communiquer régulièrement et clairement sur le travail à faire et les modalités pour y parvenir;
- écouter les inquiétudes et les suggestions des employé-e-s et y donner suite le plus rapidement possible;
- être attentif à la conciliation famille-travail pour les travailleur-euse-s (garde des enfants, télétravail)⁵.

³ <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/S-2.1/>

⁴ <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19.pdf>

⁵ <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19.pdf>

COMMENT L'APTS INTERVIENT?

Proactive, l'APTS participe à des projets de recherche et dénonce la situation auprès des acteurs, tels que la CNESST et le Ministère de la Santé et des Services sociaux, qui ont le pouvoir de faire de la prévention pour la santé psychologique au travail.

Le secteur SST-DD est également présent pour soutenir les équipes locales dans leur démarche auprès de l'employeur pour qu'il protège la santé psychologique de ses travailleur·euse·s.

N'hésitez pas à contacter votre équipe syndicale pour répondre à vos questions et vous soutenir.



PRENDRE SOIN DE VOUS, C'EST AUSSI IMPORTANT

Il est normal de ressentir de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur et de l'inquiétude car la pandémie entraîne des bouleversements personnels et professionnels. Chaque personne réagit différemment et possède ses propres ressources et facultés pour s'adapter. Il est essentiel que vous preniez soin de vous en ces temps difficiles. Vous pouvez par exemple :

- conserver ou intégrer de saines habitudes de vie dans votre quotidien (bien vous alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir)⁶;
- rester en contact avec les gens qui vous font du bien et partager ce que vous vivez;
- consacrer du temps pour vous (lecture, création artistique, relaxation)⁷.

⁶ <https://cibr-irsc.gc.ca/i/49753.html>

⁷ <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>



Quels sont les signes qui indiquent que vous devez consulter un-e professionnel-le de la santé?

Il se peut que vous ayez épuisé toutes vos ressources. Si vous observez l'apparition des symptômes suivants et qu'ils persistent, il est important de consulter un-e professionnel-le de la santé qui évaluera votre situation et vous aidera :

fatigue importante, irritabilité, agressivité, manque de concentration, difficulté à assumer vos responsabilités, à prendre soin de vous ou de votre famille, changements significatifs de comportement ou d'habitudes, troubles du sommeil, idées suicidaires, anxiété, attaque de panique, hypervigilance, sentiments dépressifs, épuisement, fatigue de compassion⁸.

Selon l'évaluation du ou de la professionnel-le de la santé, les symptômes nommés plus haut pourront être associés à des troubles de santé mentale tels que :

le trouble anxieux

Il se manifeste lorsque vous anticipez qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés différents et la perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

le trouble de stress post-traumatique

Le trouble de stress post-traumatique peut se développer à la suite de l'exposition à un événement traumatique caractérisé par le fait d'être confronté-e directement à la mort (par exemple la mort d'un-e patient-e en CHSLD dans de mauvaises conditions), à la peur de mourir ou lorsque l'intégrité physique ou celle d'une autre personne a pu être menacée. Cet événement est arrivé soudainement, de façon intense, imprévisible et incontrôlable⁹.

Pour en savoir plus sur le trouble de stress post-traumatique, nous vous invitons à consulter notre capsule WEB.

Où trouver de l'aide?

En appelant

- votre programme d'aide aux employé-e-s (PAE)
- l'Info-Social 811 (service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel qui permet de joindre rapidement un-e professionnel-le en intervention psychosociale)
- la ligne de service d'aide en situation de crise suicidaire au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553).



Références utiles :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2146-Guide-Prevention-Covid19.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-06F.pdf>

⁸ Inspiré de <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19.pdf> et <https://www.ordrepsy.qc.ca/trousse-clinique-pour-depistage-et-intervention-en-situation-de-crise-pandemie-covid-19->

⁹ <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-stress-post-traumatique/#c3458>