

# RISQUES PSYCHOSOCIAUX

## QU'EST-CE QU'UN RISQUE PSYCHOSOCIAL?

L'[Institut national de santé publique du Québec](#) (INSPQ) définit les risques psychosociaux comme des « facteurs de risque qui sont liés à l'organisation du travail, aux pratiques de gestion, aux conditions d'emploi et aux relations sociales et qui augmentent la probabilité d'engendrer des effets néfastes sur la santé physique et psychologique des personnes exposées ». Selon Statistique Québec, le secteur de la santé et des services sociaux est celui qui est le plus exposé aux risques psychosociaux, devant ceux de l'enseignement et du transport. C'est pourquoi nous devons maintenir une pression constante sur les établissements pour mitiger ces risques.

Ces facteurs de risque peuvent être induits par le travail lui-même ou bien engendrés par l'organisation du travail et les relations de travail. L'organisation du travail est ici d'une grande importance, car elle peut diminuer sensiblement, ou au contraire empirer de façon significative, des risques intrinsèques à la nature du travail. La centralisation du RSSS et la gestion axée sur la performance, par exemple, ont contribué à affaiblir la gestion de proximité et à augmenter considérablement la pression sur les travailleur-se-s, accentuant la survenance des risques psychosociaux.

Les facteurs de risque organisationnels que sont les risques psychosociaux couvrent un spectre très large, des relations interpersonnelles difficiles à la dévalorisation du travail, en passant par l'autonomie décisionnelle et les problèmes de communication. Le facteur de risque qui est systématiquement mis de l'avant par l'ensemble des institutions qui se penchent sur la question est celui, vous l'aurez deviné, de la charge de travail.

## CHARGE DE TRAVAIL ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Si la charge de travail est invariablement identifiée comme un facteur de risque, c'est que ses implications sur la santé des travailleur-se-s sont claires. De nombreuses études ont montré des corrélations explicites entre une charge de travail trop élevée et un ensemble de problèmes de santé, autant mentale (troubles dépressifs et épuisement professionnel) que physique (troubles cardiovasculaires et musculosquelettiques). De plus, une charge de travail trop lourde limite la créativité et l'initiative des travailleur-se-s, entraînant régulièrement une perte de sens au travail, également identifiée comme un facteur de risque psychosocial.

La [Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail](#) (CNESST) identifie les facteurs de risque liés à une charge de travail élevée<sup>15</sup> de façon précise, en séparant les facteurs liés aux exigences de ceux liés aux ressources disponibles.

<sup>15</sup> CNESST, 2023, Facteurs de risques psychosociaux liés à une charge de travail élevée.



EXIGENCES	RESSOURCES
Nombre élevé de responsabilités	Manque de personnel
Objectifs irréalistes	Manque de temps pour effectuer les tâches
Quantité de travail excessive	Manque de reconnaissance
Quantité élevée de réunions de travail	Manque de soutien des collègues et du gestionnaire
Interruptions fréquentes	Mauvaise gestion des priorités
Demandes contradictoires	Manque de connaissances et d'informations
Demandes imprécises	Manque de communication
Travail urgent ou imprévu à exécuter	
Complexité des processus de décisions	
Exigences émotionnelles importantes et absence de soutien	
Exigences physiques et cognitives élevées	

## LES OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

Malgré une forte tendance, particulièrement dans le travail du *care* (jetez un œil sur la fiche [p.9](#)), à en prendre énormément sur vos épaules, la charge de travail est une responsabilité de l'employeur. En santé et sécurité du travail plus précisément, l'employeur a des obligations en prévention. L'article 51 de la [Loi sur la santé et la sécurité du travail](#) lui impose un ensemble de responsabilités visant à contrôler et éliminer les risques pour protéger la santé physique et psychologique des employé-e-s. Cet article prévoit notamment que l'employeur doit « utiliser les méthodes et techniques visant à identifier, contrôler et éliminer les risques pouvant affecter la santé et la sécurité du travailleur ».

C'est dans ce but que, dans le cadre du [Plan d'action national visant la prévention des risques en milieu de travail et la promotion de la santé globale 2019-2023](#), le MSSS a demandé aux employeurs de produire et d'implanter une stratégie d'intervention sur les risques psychosociaux, dont celui lié à la charge de travail (mentionné à plusieurs reprises dans le plan d'action). De plus, [L'INSPQ a ciblé des pratiques de gestion à privilégier](#) pour réduire les risques psychosociaux associés à la charge de travail, comme permettre des moments d'échange entre collègues, mettre en place des plans de développement des compétences et favoriser la participation des travailleur-se-s aux changements.

Si vous sentez que votre charge de travail affecte négativement votre santé mentale ou physique, vous pouvez agir. Vos équipes syndicales locales ont été formées pour vous accompagner et vous guider dans votre démarche de dénonciation de la surcharge de travail. Elles sauront vous outiller pour faciliter votre démarche!

