



GUIDE DE DÉCLARATION

RISQUES
PSYCHOSOCIAUX (RPS)

 À destination des membres de
l'APTS du Bas St-Laurent



Pourquoi signaler les Risques psychosociaux (RPS) au travail ?

L'exposition à des RPS peut avoir des conséquences graves sur votre santé physique et psychologique. En signalant ces situations via le ***Formulaire de signalement des risques psychosociaux au travail***, vous contribuez à:

- ✓ Protéger votre santé et celle de vos collègues;
 - ✓ Faire reconnaître les impacts de la surcharge sur votre bien-être;
 - ✓ Améliorer les conditions de travail dans votre établissement;
 - ✓ Permettre à l'APTS d'intervenir auprès de l'employeur.
-
- ◆ Exemples d'impacts possibles des RPS :
 - Fatigue persistante, insomnie;
 - Difficulté de concentration;
 - Stress chronique, anxiété;
 - Épuisement professionnel (burnout);
 - Irritabilité, tension avec les collègues.

Pour consulter
le formulaire



[Ou cliquez ici](#)

Comprendre les risques psychosociaux au travail (RPS)

Selon l'INSPQ, les risques psychosociaux au travail désignent des conditions de travail qui augmentent le stress et nuisent à la santé des travailleurs et travailleuses. Les principaux RPS sont :

1. **Charge de travail excessive** : être constamment en sous-effectif, avoir des délais irréalistes, accumuler des tâches sans pouvoir souffler.
2. **Manque d'autonomie** : absence de contrôle sur son organisation, impossibilité d'adapter son horaire aux imprévus.
3. **Faible reconnaissance** : manque de valorisation du travail accompli, absence de rétroaction positive de la part des supérieurs.
4. **Exigences émotionnelles élevées** : confrontation fréquente à la détresse humaine, nécessité de masquer ses émotions.
5. **Insécurité d'emploi** : précarité, contrats temporaires, restructurations fréquentes.
6. **Relations de travail difficiles** : conflits avec les collègues ou la hiérarchie, manque de soutien social.
7. **Faible justice et équité dans l'organisation** : iniquité dans la répartition des tâches, favoritisme dans les promotions ou formations, manque de transparence dans la gestion des ressources humaines.

Pourquoi c'est important ?

 Ces facteurs augmentent le risque d'épuisement professionnel, d'anxiété, de dépression et même de maladies physiques liées au stress.

Vos droits en tant que travailleur.euse

Droit à un environnement de travail sain et sécuritaire

- L'employeur a l'obligation de mettre en place des mesures pour diminuer les risques psychosociaux au travail et leurs impacts sur votre santé.

Droit de signaler une situation dangereuse

- Vous pouvez remplir une **Déclaration d'Événement Accidentel et de Situation Dangereuse** sans crainte de représailles.

Droit au repos et à des conditions de travail décentes

- Vous ne devriez pas être obligé de travailler en temps supplémentaire sur une base régulière.

Comment remplir le formulaire de signalement ?

Lorsque vous signalez un RPS il est essentiel de décrire précisément la situation et ses impacts. Utilisez les critères suivants pour appuyer votre déclaration.

◆ **Critères objectifs (faits observables) :**

- Incapacité d'accomplir toutes les tâches assignées;
- Impossibilité de prendre ses pauses ou son repas;
- Obligation de travailler en excédent de quart de façon régulière;
- Recours fréquent au temps supplémentaire;
- Nécessité de faire des compromis sur les standards professionnels.

◆ **Critères subjectifs (ressenti personnel) :**

- Fatigue excessive, stress;
- Sentiment de démotivation;
- Insatisfaction face aux conditions de travail.

Comment remplir le formulaire de signalement ?

Lorsque vous signalez une situation présentant des RPS, il est essentiel de décrire précisément la situation et ses impacts. Utilisez des exemples pour chacun des RPS vécus pour appuyer votre déclaration. Voici des exemples:

Charge de travail excessive

 Exemple :

"Depuis plusieurs mois, je dois traiter un volume de dossiers bien au-delà de ma capacité normale, car nous sommes en sous-effectif. Cette surcharge m'empêche de respecter les délais de traitement, ce qui entraîne une accumulation de stress et une peur constante de commettre des erreurs. Je ressens une fatigue extrême et j'ai développé des troubles du sommeil, ce qui affecte ma concentration au travail."

 Impact : Fatigue physique et mentale, stress accru, erreurs possibles, perte de motivation.

Manque d'autonomie

 Exemple :

"Mon horaire et mes tâches sont imposés sans aucune flexibilité, même lorsqu'il y a des imprévus. On me refuse la possibilité d'ajuster mes priorités selon l'urgence des dossiers. Cette rigidité me cause un sentiment d'impuissance et d'anxiété, car je suis constamment sous pression pour respecter des délais irréalistes. Je ressens une grande frustration et une perte de contrôle sur mon travail."

 Impact : Sentiment d'impuissance, stress, perte de motivation, anxiété.

Comment remplir le formulaire de signalement ?

Faible reconnaissance

 Exemple :

"Malgré mes efforts pour gérer une charge de travail importante et mon implication dans plusieurs dossiers complexes, je ne reçois aucune reconnaissance de la part de mes supérieurs. Aucun retour positif ni remerciement, et mes demandes d'amélioration des conditions de travail sont ignorées. Cette situation me démotive profondément et me donne l'impression que mon travail n'a aucune valeur."

 Impact : Démotivation, perte de confiance en soi, sentiment d'injustice, stress.

Exigences émotionnelles élevées

 Exemple :

"Dans mon poste, je suis régulièrement confronté à des patients en détresse, mais on m'interdit d'exprimer mes émotions et on me demande d'enchaîner sans pause. Je ressens un épuisement émotionnel intense, car je n'ai aucun soutien pour gérer l'impact psychologique de ces situations. Cette charge mentale me suit même après le travail, ce qui affecte ma vie personnelle."

 Impact : Épuisement émotionnel, stress chronique, anxiété, isolement.

Comment remplir le formulaire de signalement ?

Insécurité d'emploi

 Exemple :

"Je travaille sous contrat depuis plusieurs années et mon employeur ne m'offre jamais de poste permanent, malgré mes compétences et mon expérience. Je vis avec une incertitude constante quant à mon avenir professionnel, ce qui m'empêche de planifier ma vie personnelle. Cette précarité génère une anxiété importante et m'amène à accepter des conditions de travail difficiles par peur de perdre mon emploi."

 Impact : Stress chronique, anxiété, sentiment d'instabilité, perte de motivation.

Relations de travail difficiles

 Exemple :

"Mon équipe est en tension permanente en raison du manque de personnel et de la pression constante. Les conflits sont fréquents et mon supérieur adopte une attitude autoritaire, refusant toute discussion. Ce climat toxique me cause un stress énorme et je ressens une angoisse chaque matin en me rendant au travail. J'évite même les pauses pour ne pas être exposé aux tensions."

 Impact : Stress, anxiété, perte d'engagement, isolement social.

Comment remplir le formulaire de signalement ?

Faible justice et équité dans l'organisation

📌 Exemple :

"Dans mon équipe, la répartition des tâches n'est pas équitable. Certains collègues ont une charge de travail plus légère et bénéficient d'horaires plus flexibles, tandis que d'autres, comme moi, sont constamment surchargés et doivent faire des heures supplémentaires sans compensation. De plus, les promotions et formations sont souvent accordées à certaines personnes sans transparence sur les critères de sélection. Cette situation me donne un profond sentiment d'injustice et affecte ma motivation au travail."

✅ Impact : Frustration, perte de motivation, stress, sentiment d'injustice, démobilisation.

Que faire après avoir rempli le formulaire ?

- ✅ Transmettez votre formulaire à l'attention du chef de service du développement organisationnel directement par courriel à l'adresse : **prev.civil.drh.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca** et à votre gestionnaire (si vous vous en sentez à l'aise).
- ✅ Transmettez une copie de votre formulaire à votre syndicat au **bsl@aptsq.com** pour assurer un suivi et une intervention au besoin.
- ✅ Surveillez les mesures mises en place par votre employeur pour corriger la situation.

Lien du
formulaire



[Ou cliquez ici](#)

L'APTS est là pour vous !
Questionnements, besoin d'aide ? Contactez-nous !
bsl@aptsq.com 1-844-737-0275 #3