

Et s'il y avait des risques... dans votre milieu de travail ?

Quand on parle de risques au travail, on pense souvent aux accidents ou aux blessures physiques. Pourtant, certains risques sont moins visibles, mais peuvent avoir des impacts bien réels sur la santé : ce sont les risques psychosociaux (RPS).

C'EST QUOI, UN RISQUE PSYCHOSOCIAL ?

Un risque psychosocial est lié à la façon dont le travail est organisé, géré et vécu au quotidien. Ce n'est pas une question de personnalité ou de faiblesse individuelle, mais bien de situations de travail qui, lorsqu'elles sont présentes de façon répétée ou prolongée, peuvent devenir de véritables risques pour la santé. Par exemple :

- une charge de travail trop élevée;
- peu de marge de manœuvre pour organiser son travail;
- un manque de reconnaissance ou de soutien;
- des décisions perçues comme injustes ou incohérentes;
- des situations de conflit, de violence ou de harcèlement.

QUELS SONT LES IMPACTS POSSIBLES ?

Les RPS peuvent rendre l'ambiance au travail plus lourde, diminuer la motivation et augmenter les absences. L'exposition aux risques psychosociaux peuvent mener à :

- du stress chronique, de l'anxiété ou de l'épuisement professionnel;
- des troubles du sommeil, de la fatigue persistante;
- des douleurs physiques ou d'autres problèmes de santé.

CE QUE JE PEUX FAIRE MOI AUSSI :

- parler de mes préoccupations ou difficultés quand elles se présentent;
- contribuer à un climat de travail respectueux, collaboratif et bienveillant;
- être attentif aux signes de malaise dans mon équipe;
- participer aux actions visant à améliorer le milieu de travail.

Pour aller plus loin : consulter le [Guide de sensibilisation sur les risques psychosociaux au travail](#) disponible sur Intranet.



AGISSONS ENSEMBLE POUR PRÉVENIR LES RPS !

Au CISSSO, la prévention des risques psychosociaux est une priorité et fait partie de nos obligations en santé et sécurité au travail. Concrètement, nous agissons en :

- intégrant la prévention des RPS dans nos pratiques de gestion;
- soutenant les équipes face aux réalités et défis du travail quotidien;
- portant une attention constante au climat de travail et en agissant lorsque des situations préoccupantes sont identifiées;
- offrant des outils pour reconnaître, prévenir et adresser les situations à risque.

Prévenir les risques psychosociaux, c'est agir tôt et ensemble, en partageant la responsabilité de préserver la santé, le bien-être et la qualité du milieu de travail.