

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Exécutif local APTS CISSMO

MONTÉRÉGIE-QUÉBEC



- ▶ Les objectifs
- ▶ Les obligations légales
- ▶ Portrait actuel
- ▶ Définition des risques psychosociaux
- ▶ Survol des principaux risques psychosociaux
- ▶ Fréquence de ces risques et conséquence sur la santé
- ▶ Période de questions

PLAN DE PRÉSENTATION

Sensibiliser

Informer

Soutenir

OBJECTIFS

LOI MODERNISANT LE RÉGIME DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL (LMRSST)

Depuis le 1er octobre 2025:
Obligation pour tous les employeurs
québécois de mesurer et d'analyser
les risques psychosociaux au travail.

Pourquoi se préoccuper des RPS ?

- ▶ Pour prévenir et réduire les impacts sur la santé psychologique et la santé physique
- ▶ Répondre aux responsabilités légales en matière de SST (LSST Article 51)
- ▶ Pour réduire les coûts de santé

Émergence des problèmes de santé psychologique au travail

- Intensification du travail
- Précarisation des liens d'emplois
- Nouvelles formes d'organisation du travail
- Augmentation des exigences de qualité et de quantité
- Réduction des effectifs

LE PORTRAIT ACTUEL



Émergence des problèmes
de santé psychologique au
travail



Augmentation du nombre de
personnes salariées malades
au travail

LE PORTRAIT ACTUEL

Harcèlement psychologique:

85 interventions en 2021 → 702 interventions en 2024

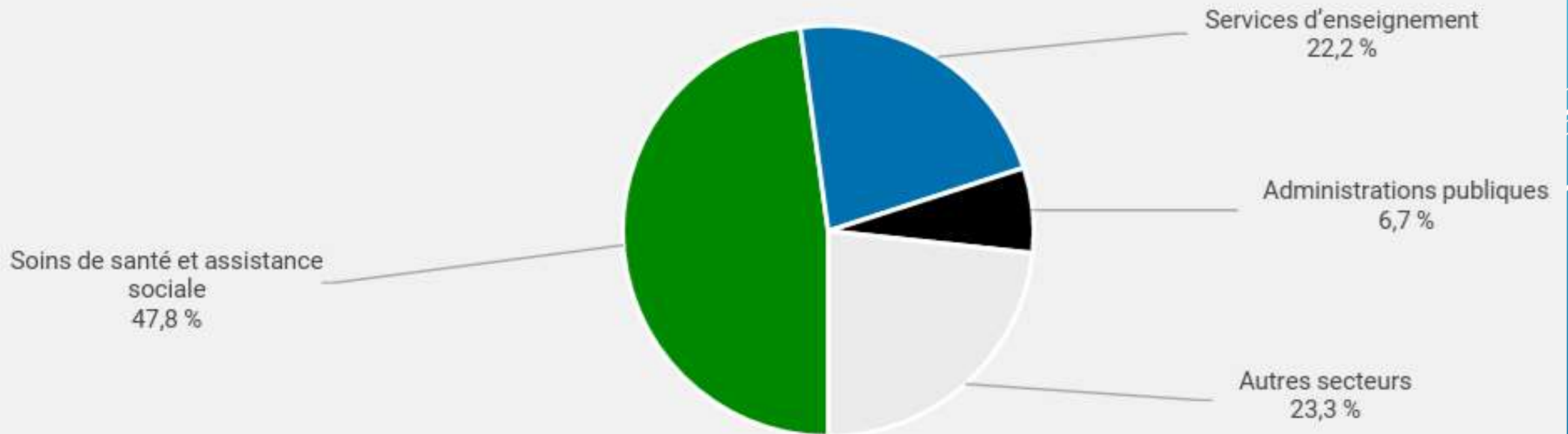
Violence au travail

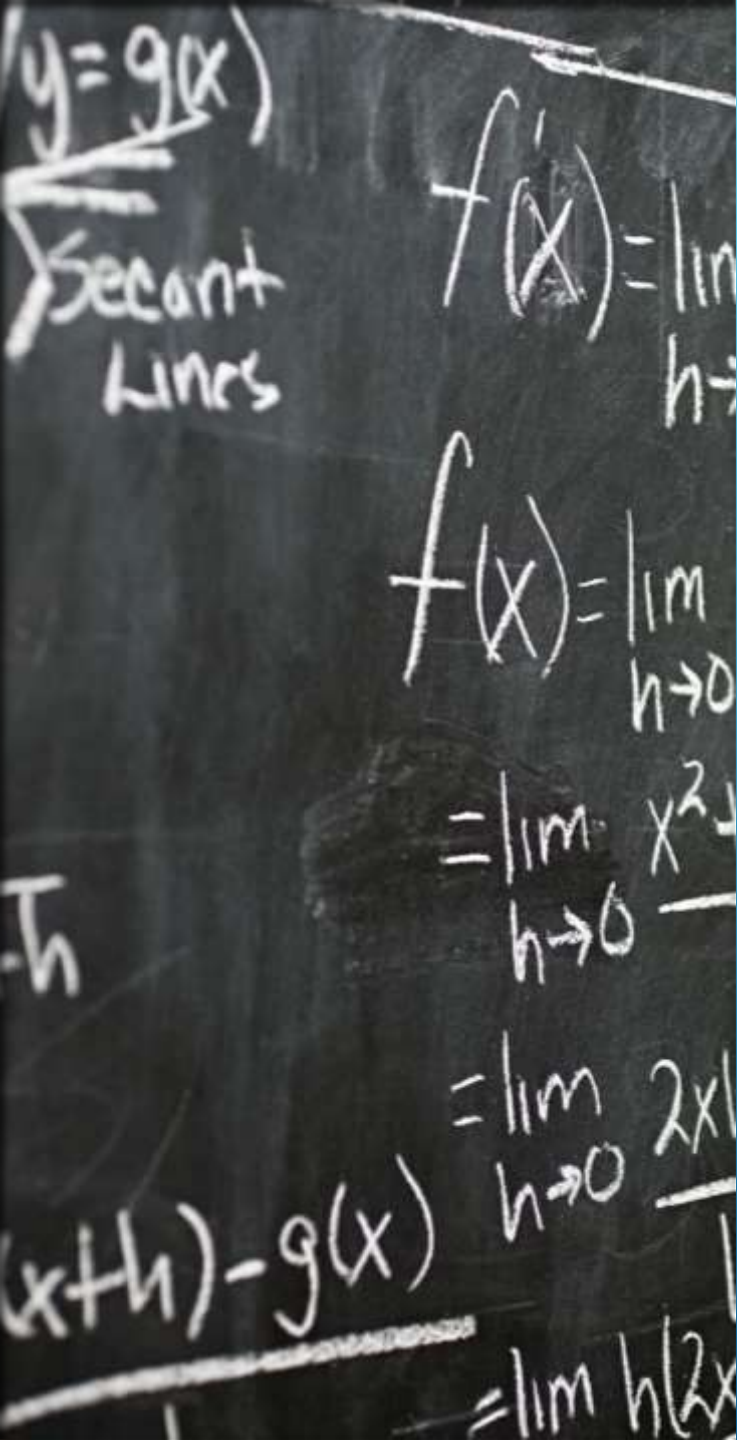
4423 lésions attribuables à la violence acceptées par la CNEST en 2023

Le portrait actuel

Violence au travail

5.3.1 Proportions des lésions attribuables à la violence selon les principaux secteurs, 2023





Les risques psychosociaux du travail sont définis comme des : « Facteurs 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 ». (INSPQ, 2016)

DÉFINITION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL



Certains facteurs de risques psychosociaux, séparément ou en combinaison, peuvent influencer la santé physique et psychologique des travailleurs.



Ces facteurs doivent être considérés de façon globale, comme agissant les uns avec les autres, plutôt que d'être pris isolément. Les milieux de travail doivent demeurer vigilants face à ces derniers. (CNESST)

FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX LIÉS AU TRAVAIL



LES PRINCIPAUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX



La charge de travail

Réfère à la quantité de travail à accomplir, aux exigences intellectuelles requises et aux contraintes de temps à respecter dans la réalisation du travail.

L'autonomie décisionnelle

Fait référence à la possibilité d'exercer un certain contrôle sur le travail à réaliser et la possibilité d'utiliser ou de développer ses habiletés.

La reconnaissance au travail

Fait référence aux différentes façons de reconnaître les efforts et les réalisations, qu'il s'agisse de rémunération, d'estime, de respect, d'équité, de sécurité d'emploi, ou encore, de perspective de promotion.

Le soutien social du gestionnaire et des collègues

Le soutien social se traduit par des pratiques de gestion qui favorisent l'écoute, l'ouverture aux opinions et la disponibilité du gestionnaire pour les personnes à l'emploi.

Le harcèlement psychologique

Au Québec, plutôt que de parler d'intimidation au travail, on réfère généralement à la notion de harcèlement psychologique au travail, définie légalement.

Justice organisationnelle

C'est l'impartialité, la cohérence et la transparence dans l'élaboration et l'application des procédures ainsi que la considération des individus dans la prise de décision. Il s'agit aussi de l'équité dans les relations et dans la distribution des ressources.

L'information et la communication

Ce sont des composantes clés de l'organisation du travail qui doivent être prises en compte dans une démarche de prévention. Lorsque l'information et la communication sont adéquates, cela peut favoriser un climat de confiance.

L'exposition aux événements potentiellement traumatiques

C'est un incident grave (menace de mort, blessure grave, violence) qui peut provoquer un traumatisme psychologique, comme le Trouble de Stress Post-Traumatique (TSPT). Une personne est exposée par : être victime, être témoin, apprendre l'événement, ou l'exposition répétée aux détails, entraînant anxiété, évitement, hypervigilance, etc.



LES CONSÉQUENCES ET EFFETS SUR LA SANTÉ



Problèmes de santé mentale

- 1,2 à 4,6 fois plus de symptômes dépressifs sévères
- 2 fois plus de risque de détresse psychologique

Accidents du travail

- 1,4 à 4 fois plus élevé

Troubles musculosquelettiques

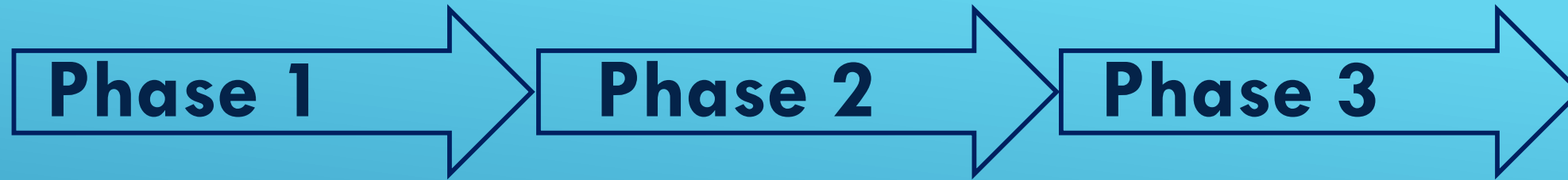
- 1,5 à 4 fois plus de risque de TMS

Maladies cardiovasculaires

- 2 à 2,5 fois plus de risque de mortalité
- 1,5 fois plus de risque d'AVC

LES CONSÉQUENCES ET EFFETS SUR LA SANTÉ

Les manifestations sur la santé



Réactions psychophysiologicals et comportementales

- Détresse psychologique
- Sécrétion d'adrénaline accrue et hausse de la tension artérielle
- Fatigue et irritabilité
- Consommation accrue de médicaments
- Présentéisme

Pathologies réversibles

- Dépression, burn-out, anxiété généralisée
- TMS
- Hypertension
- Absentéisme

Atteintes irréversibles

- Incapacité permanentes (MCV, maladie mentale, TMS)
- Mortalité prématurée
- Retrait du travail

A close-up photograph of a hand holding a large, three-dimensional '@' symbol made of cardboard. The symbol is positioned on a light-colored wooden desk. In the background, a person's hand is visible, resting on a laptop keyboard. The overall scene is brightly lit, suggesting an office or workspace environment.

PÉRIODE DE QUESTIONS

VOUS POUVEZ NOUS
CONTACTER

CISSSMO@APTSQ.COM

RÉFÉRENCES

► INSPQ:

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

► CNESST:

https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/sante-psychologique/risques-psychosociaux-lies-au-travail?gad_source=1&gad_campaignid=23201093971&gbraid=0AAAAABfMjLSqYd6DhwasW4s3KNB6Td9Q0&gclid=Cj0KCQiArOvIBhDLARIsAPwJXOaghMzQXLX-dZZBFIThZZccMBiimxqLW44VfLp5Uf1zKaFohZeHyoUaAoYhEALw_wcB

► Légis Québec:

<https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/version/lc/S-2.1?code=se:51>

► ASSTSAS:

<https://espacedoc.asstsas.qc.ca/cgi-bin/koha/opac-retrieve-tile.pl?id=df850744b984c38081aeda625etada3f>