

# DES LIEUX DE TRAVAIL PLUS SAINS, PAS DES TRAVAILLEURS PLUS ENDURANTS

## LE MOT JUSTE

Deux mots que vous rencontrerez probablement en tant que militante ou militant syndical dans le domaine de la santé mentale sont **psychosocial** et **psychologique**.

Malgré leur ressemblance, ces mots ont des significations très différentes. Il est important d'utiliser le bon mot lorsqu'on se bat pour un environnement de travail sain.

En matière de santé mentale au travail, le milieu syndical prône une **approche psychosociale**. Les employeurs et les régulateurs, quant à eux, préfèrent souvent adopter une **approche psychologique**.

Une **approche psychologique** de la santé mentale au travail se concentre sur l'individu. Elle présume que le milieu de travail n'a pas d'incidence sur la santé mentale et que tout problème de santé mentale qu'un individu éprouve est de nature personnelle.

En revanche, une **approche psychosociale** de la santé mentale au travail se concentre sur l'impact du milieu de travail sur la santé mentale des gens. L'approche psychosociale consiste à identifier et éliminer les risques en milieu de travail qui peuvent avoir des répercussions négatives sur la santé mentale des travailleuses et des travailleurs.

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Une **approche psychologique** de la santé mentale au travail se concentre sur la résilience personnelle, c'est-à-dire l'idée que l'individu doit « s'endurcir ». Cependant, la plupart des employeurs et des personnes déléguées syndicales n'ont pas de formation de psychologue. Ils ne sont pas en mesure de diagnostiquer des problèmes psychologiques ou de proposer des solutions appropriées, comme d'accroître sa résilience.

Autre problème avec l'approche psychologique : en se concentrant sur l'individu, elle repose sur des aménagements au cas par cas en matière de santé mentale. Cela ne corrige en rien les risques pour la santé mentale au travail qui touchent l'ensemble du personnel.

En revanche, une **approche psychosociale** de la santé mentale au travail se concentre sur l'impact de l'organisation et de la culture du milieu de travail sur la santé mentale. Elle recherche les caractéristiques du travail qui peuvent blesser les gens ou les rendre malades. Ces caractéristiques qui peuvent nuire à la santé mentale sont appelées risques psychosociaux.

En se concentrant sur ce type de risque, l'accent n'est plus mis sur l'individu, mais sur le lieu de travail. Une approche psychosociale consiste à créer un milieu de travail sain, pas à endurcir les gens.

## QUELS SONT LES FACTEURS QUI ONT UNE INCIDENCE SUR LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL ?

Les facteurs de risque psychosociaux sont des éléments présents dans le milieu de travail qui peuvent présenter un risque pour la santé et la sécurité mentales des gens s'ils ne sont pas gérés adéquatement. En voici quelques-uns :

1. Le soutien psychologique
2. La culture organisationnelle
3. La clarté du leadership et des attentes
4. La courtoisie et le respect
5. Les compétences et les exigences psychologiques
6. La croissance et le perfectionnement
7. La reconnaissance et les récompenses
8. La participation et l'influence
9. La gestion de la charge de travail
10. L'engagement
11. L'équilibre
12. La protection de la sécurité psychologique
13. La protection de la sécurité physique
14. La diversité et l'inclusion
15. L'isolement et la solitude

## MON LIEU DE TRAVAIL EST-IL SAIN ?

### Signes d'un milieu de travail sain

Si votre **lieu de travail soutient des interactions psychosociales positives**, tout le personnel en bénéficiera. Un milieu de travail sain comporte peu de risques psychosociaux. Et lorsque ces risques se produisent, ils sont réglés promptement. Dans un milieu de travail sain :

- on aime venir travailler;
- on s'approprié mieux son travail, on en ressent de la fierté;
- on est plus productif;
- on prend moins de congés de maladie;
- on règle les conflits promptement et de manière créative.

En outre, un lieu de travail sain connaît peu de roulement. L'embauche du personnel y est facile, mais cela n'arrive pas souvent. Les gens sont heureux, ils disent à tout le monde à quel point c'est génial de travailler là, ils ne démissionnent pas.

## Les signes d'un lieu de travail toxique

Si votre **lieu de travail est toxique d'un point de vue psychosocial**, tout le monde finira par tomber malade, ce n'est qu'une question de temps et d'exposition. Voici quelques signes d'un lieu de travail toxique :

- L'absentéisme : lorsque les gens ne sont pas au travail alors qu'ils devraient l'être.
- Le présentéisme : lorsque les gens sont au travail même s'ils ne devraient pas l'être (par exemple, lorsqu'ils sont malades ou censés être en vacances).
- Un fort roulement du personnel : les gens partent à l'improviste parce qu'ils n'en peuvent plus.
- Un nombre élevé de blessures musculosquelettiques : le stress au travail est directement lié à la tension musculaire, ce qui entraîne des blessures s'il n'y a pas de soulagement.
- Un nombre élevé de congés : plusieurs personnes sont en congé de maladie, en congé de stress ou en congé pour accident de travail.
- De la difficulté à embaucher du personnel : le lieu de travail acquiert une mauvaise réputation, parce que le personnel ne recommande pas d'y travailler.
- De la difficulté à retenir les nouvelles embauches : celles-ci ressentent la toxicité du lieu de travail et démissionnent.
- Une importante main-d'œuvre occasionnelle ou temporaire : ne pas savoir si on pourra régler ses factures, c'est stressant; souvent, les employeurs choisissent de compter sur une main-d'œuvre occasionnelle ou temporaire pour ne pas avoir à payer les avantages sociaux qui gardent le personnel en santé.

## QUE FAIRE ?

Les risques, dont les risques psychosociaux, sont pris en charge par le système de santé et de sécurité au travail.

Les gens ont le droit de connaître les risques auxquels ils s'exposent sur le lieu de travail et ce que compte faire l'employeur pour diminuer cette exposition. En outre, le personnel a le droit de participer au processus de santé-sécurité au travail.

Chaque lieu de travail devrait s'être doté d'une stratégie en matière de santé mentale axée sur la réduction des risques psychosociaux, y compris une politique et un programme de santé-sécurité au travail. Le comité mixte de santé-sécurité au travail ou une personne représentante en santé-sécurité devrait participer à cette stratégie. Si votre lieu de travail n'a pas de stratégie en matière de santé mentale, cela devrait être discuté au sein du comité mixte de SST et dans les réunions patronales-syndicales.

Pour de plus amples renseignements sur la façon dont le milieu de travail peut influencer sur votre santé mentale et sur ce que les comités de santé-sécurité peuvent faire à cet égard, veuillez consulter la [Guide sur la santé mentale au travail](#) du SCFP et la [Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#).