

FICHE D'INFORMATION EN
SANTÉ ET SÉCURITÉ

STRESS PROFESSIONNEL



Le stress en soi n'est pas mauvais. C'est une réaction normale à une situation nous pressant à réagir. Mais s'il est mal géré, il peut présenter un risque pour la santé et la sécurité. Il change notre façon de penser et d'agir.

Un **stress normal** a un début et une fin :

1. Vous faites face à une menace ou à une demande (facteur de stress) et le stress s'installe.
2. Le stress commence à diminuer lorsque vous répondez à la menace ou à la demande.
3. La situation est terminée lorsque vous pouvez relaxer et ne ressentez plus de stress.

Par exemple, vous pourriez ressentir un stress normal si vous perdez quelque chose d'important et faites un peu d'anxiété, ou encore si vous buvez trop de café, car votre corps vous pressera éventuellement d'aller à la toilette. Le stress professionnel est aussi normal. Parfois, vous avez des échéances à respecter ou participer à un gros projet vous tenant à cœur.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'un stress normal a une fin. En contexte professionnel, ça signifie que le nombre de menaces et de demandes n'est pas déraisonnable.

Le **stress toxique**, lui, rend impossible la relaxation puisque les facteurs de stress se succèdent sans fin. Vous n'arrivez donc pas à vous reposer et à récupérer. Le stress toxique peut aussi causer des problèmes de santé.

Ce type de stress se répercute négativement sur le corps, les émotions et la pensée. Voici quelques-unes de ses conséquences potentielles :

- Maladie cardiaque et accident vasculaire cérébral
- Maux de tête et douleurs musculaires et articulaires
- Troubles du sommeil et fatigue constante



- Problèmes de santé mentale (sautes d'humeur, épuisement, dépression, problèmes de consommation, anxiété, etc.)
- Difficulté à gérer les facteurs de stress, ce qui peut mener à des conflits
- Difficulté à se concentrer
- Changement d'appétit et de poids
- Risque accru de blessures et de maladies

Cette liste n'est pas exhaustive. Les répercussions du stress toxique diffèrent d'une personne à l'autre en fonction du corps, du vécu, de la culture, etc. Une personne qui n'a pas suffisamment de temps pour se reposer et se détendre finira par se sentir dépassée par les événements et envisagera de prendre un congé de maladie.

Causes du stress professionnel

Le stress professionnel peut être causé par le type de travail, les outils et espaces utilisés, et l'organisation du travail.

Voici quelques exemples :

- Absence de contrôle
- Demandes contradictoires
- Exclusion du processus décisionnel
- Manque de formation, de directives et de responsabilités claires
- Surmenage et mauvais établissement des horaires
- Insécurité d'emploi
- Violence et harcèlement
- Incidents critiques
- Conditions physiques (bruit, vibrations, chaleur, entassement, mauvaise qualité de l'air, etc.)

Tous ces facteurs — et d'autres — causent du stress professionnel ou aggravent ce type de stress. Les facteurs associés au travail qui influent sur le stress sont appelés des «risques psychosociaux».



Intersectionnalité

S'ajoutent parfois, pour les membres des groupes d'équité, d'autres facteurs de stress, comme la violence ou la discrimination fondée sur la race, la culture, les origines, les capacités, le genre ou l'orientation sexuelle. Les traumatismes générationnels, découlant par exemple de la colonisation ou du racisme, causent souvent une méfiance à l'égard des mécanismes de santé ou de sécurité sur lesquels on compte généralement pour obtenir de l'aide. Ce sont là des facteurs importants qu'il faut soigneusement prendre en compte.

Que peuvent faire les syndicats?

La première étape consiste à comprendre l'ampleur du problème. En effet, le stress toxique peut aggraver les problèmes de santé, les blessures et les maladies.

Si une seule personne subit les conséquences, on peut alors opter pour une solution individuelle, comme des mesures d'adaptation ou une indemnisation. Si le problème est plus généralisé, le comité paritaire de santé et sécurité ou un(e) représentant(e) devrait examiner les mesures de santé et sécurité au travail.

Chaque personne étant différente, les solutions peuvent prendre diverses formes : demande d'indemnisation, négociation d'un plan d'adaptation, préparation d'une politique et d'un programme sur la prévention du stress, sondage — avec ou sans le concours de l'employeur —, discussions aux réunions patronales-syndicales et sensibilisation des membres.

Pour en savoir plus sur les risques psychosociaux et les façons de les traiter, consultez la section sur la santé et sécurité du site web du SCFP.

Vous devriez aussi vous tourner vers l'exécutif de votre section locale, qui a accès à des ressources et à du soutien pouvant vous aider à gérer ces types de problèmes. Comme ceux-ci peuvent être complexes, il sera plus facile de les régler avec du soutien.

Risques liés au stress et loi

Les employeurs sont tenus de fournir un milieu de travail sain et sécuritaire. Dans certaines régions, les membres du SCFP peuvent obtenir une indemnisation pour des blessures ou maladies attribuables au stress. Cependant, au Canada, le stress n'est codifié dans aucune loi ni aucun règlement. Les syndicats doivent se mobiliser pour le faire reconnaître officiellement comme risque pour la santé et la sécurité.



Préconiser le changement par des demandes d'indemnisation

Les régimes d'indemnisation canadiens procurent une aide en cas de blessures ou de maladies professionnelles. De plus en plus d'études et de données confirment les répercussions du stress professionnel sur la santé et le bien-être.

C'est pourquoi il est essentiel que les membres du SCFP soumettent des demandes d'indemnisation pour les cas de stress toxique. Les demandes pour des blessures et maladies liées au stress peuvent contribuer à la remise en question des pratiques courantes. N'oubliez pas : il est possible d'inclure une indemnisation pour stress dans une autre demande, par exemple pour une blessure de nature ergonomique.

Engagement du SCFP

Pour en savoir plus sur les incidents critiques, les risques psychosociaux, la violence et le harcèlement au travail, la gestion du stress professionnel et bien plus, consultez la section sur la santé et la sécurité au travail à scfp.ca.

Les mesures de réduction du stress méritent autant d'attention que toute autre question de santé et sécurité. Le SCFP reconnaît que le stress professionnel est un important problème de santé et de sécurité et il est résolu à l'éliminer. Pour obtenir de l'aide, communiquez avec votre représentant(e) national(e), ou visitez le site scfp.ca.