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

CET-104
2021-08-19
D. Garant

Risques psychosociaux du travail

Quels sont-ils ?

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)

Les principaux facteurs psychosociaux du travail sont :

- La charge de travail
- L'autonomie décisionnelle
- La reconnaissance
- Le soutien social du supérieur et des collègues
- **Le harcèlement psychologique**

Pourquoi se préoccuper des risques psychosociaux du travail ?

- **Pour prévenir et réduire les impacts néfastes sur la santé psychologique** (détresse, dépression, trouble anxieux) **et la santé physique** (troubles musculo-squelettiques, maladie cardiovasculaire).
- **Pour répondre aux responsabilités légales** en matière de santé et de sécurité du travail, qui couvre aussi la santé psychologique (LSST Article 51).
- **Pour réduire les coûts de santé qui nuisent à la productivité :** absentéisme, roulement de personnel, présentéisme, départs prématurés à la retraite, accidents de travail, etc.

La charge de travail

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. Elle comporte une dimension subjective: la charge de travail ressentie est aussi importante que la charge de travail demandée. Elle doit être abordée de façon globale en tenant compte de la complexité du travail réel, des demandes formelles et informelles qui sont faites aux travailleurs, des ressources et des outils mis à la disposition de chacun pour réaliser le travail, du temps disponible et des imprévus que l'on ne peut pas toujours prévoir et qui ont un impact sur la charge de travail.

Consulter la fiche : **https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/sante-travail/risques-psychosociaux/2a_charge_travail.pdf**

L'autonomie décisionnelle

Source : https://www.inspq.qc.ca/risques-psychosociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/risques-psychosociaux-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. Un milieu de travail où l'autonomie décisionnelle est élevée, se reflète par :

- La possibilité et l'encouragement à utiliser sa créativité, à faire preuve d'initiative et à développer ses compétences pour réaliser de nouvelles tâches
- Une marge de manœuvre pour prendre des décisions de manière autonome, pour choisir ses méthodes de travail et contrôler le rythme de travail
- La participation des employés aux décisions organisationnelles qui les concernent
- L'implication des employés avant, pendant et après les changements organisationnels

L'autonomie décisionnelle renvoie donc à la fois à la notion de contrôle, c'est-à-dire à la liberté de pouvoir décider comment faire son travail et d'influencer la façon dont les choses se passent dans le milieu, et à la notion d'accomplissement de soi, en référence à la possibilité d'utiliser sa créativité et d'apprendre des choses *nouvelles.*

Consulter la fiche : **https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/sante-travail/risques-psychosociaux/2e_autonomie_decisionnel.pdf**

La reconnaissance au travail

La reconnaissance 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. La reconnaissance doit porter sur le travail (le faire) et non pas sur la personne (l'être). Les pratiques de reconnaissance doivent être authentiques pour que les personnes envers qui elles sont destinées en ressentent les effets positifs.

Consulter la fiche : **https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/sante-travail/risques-psychosociaux/2b_reconnaissance_travail.pdf**

Le soutien social du supérieur et des collègues

Le soutien social du supérieur immédiat se traduit par des pratiques de gestion qui favorisent l'écoute, l'ouverture aux opinions et la disponibilité du supérieur immédiat pour ses employés. Cet indicateur fait référence à la capacité du supérieur immédiat à soutenir les employés de même que le degré de dignité, de politesse et de respect avec lequel les employés sont traités par leur supérieur.

Le soutien social des collègues fait référence à l'esprit d'équipe, au degré de cohésion dans le groupe, de même qu'à l'assistance et à la collaboration de la part des collègues dans l'accomplissement des tâches.

Consulter les fiches :

Soutien du supérieur - **https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/sante-travail/risques-psychosociaux/2c_soutien_social_superieur_immediat.pdf**

Soutien des collègues - **https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/sante-travail/risques-psychosociaux/2d_soutien_social_collegues.pdf**

Le harcèlement psychologique

Voir la page **Harcèlement psychologique au travail**.

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

La prévention

Prévention des problèmes de santé psychologique au travail

Les milieux de travail ont un rôle à jouer dans la prévention des problèmes de santé psychologique. Ils doivent fournir un milieu de travail sain et travailler pour réduire à la source ces risques pour la santé des travailleurs. Pour ce faire, il est essentiel d'agir en prévention primaire.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) distingue trois types d'actions de prévention, selon le moment où elles s'appliquent. Voici ces types de prévention, leur définition tirée de l'OMS et quelques exemples de pratiques à mettre en place.

TYPE DE PRÉVENTION	DÉFINITION	EXEMPLES
Primaire	En amont du risque de la maladie, pour éviter l'apparition de la maladie en agissant sur ses causes	• Réduction de la charge de travail • Consultation dans les décisions • Valorisation des efforts
Secondaire	À un stade précoce de la maladie où la prise en charge des individus peut intervenir efficacement	• Atelier sur la gestion du temps • Formation sur la gestion du stress
Tertiaire	Pour diminuer les récidives, les incapacités et limiter les complications et séquelles d'une maladie	• Programme d'aide aux employés • Politique de retour au travail

Les exemples sont fournis à titre indicatif seulement. Les pratiques de prévention doivent être ajustées selon le contexte de travail, les préoccupations de l'organisation et les besoins des employés.

Outils développés par l'INSPQ

Outils d'évaluation des risques psychosociaux du travail

Questionnaire d'évaluation de risques psychosociaux du travail

L'INSPQ offre des services pour la réalisation de questionnaire en milieu de travail. Nous pouvons dresser un diagnostc à l'aide de notre **questionnaire d'évaluation des « Risques psychosociaux du travail »**. Il contient des questions validées permettant de mesurer les RPS du travail dont la charge de travail, la reconnaissance, l'autonomie décisionnelle, le soutien des collègues et du supérieur et le harcèlement

psychologique au travail (environ 30 questions). La détresse psychologique, un indicateur précoce de troubles mentaux, est aussi évaluée par ce questionnaire. Les questions sont les mêmes que celles utilisées dans les grandes enquêtes de santé au travail au Québec (EQCOTESST, 2011 ; EQSP, 2016), permettant des comparaisons par secteur d'activité et potentiellement par profession et par région, selon les données disponibles.

Si vous souhaitez en connaitre davantage sur notre offre, nous vous invitons à nous contacter à l'adresse suivante : **infogrilleINSPQ@inspq.qc.ca(le lien envoie un courriel)**

Grille d'identification de risques psychosociaux du travail

https://www.inspq.qc.ca/promotion-de-la-sante-des-travailleurs/risques-psychosociaux

La Grille est née d'un besoin des intervenants en santé au travail de se doter d'un outil leur permettant d'évaluer de façon sommaire la présence de risques psychosociaux dans les milieux de travail. Cette Grille est un outil simple de mesure qui comporte une dimension pédagogique afin de soutenir les milieux de travail à déterminer des actions ou des orientations pour améliorer la santé des travailleurs.

Plus précisément, il s'agit d'un outil d'entrevue qui comporte deux sections et qui documente 12 indicateurs, que voici :

1. Le contexte de travail et les mesures de prévention en place dans l'entreprise
    - A. Contexte de travail et d'emploi
    - B. Absentéisme maladie et présentéisme
    - C. Activités ou politique de santé au travail
    - D. Activités ou politique contre le harcèlement psychologique
    - E. Activités ou politique de retour au travail
    - F. Activités ou politique de conciliation travail – vie personnelle
2. Les composantes clés de l'organisation du travail
    - A. Charge de travail
    - B. Reconnaissance au travail
    - C. Soutien social du supérieur immédiat
    - D. Soutien social des collègues
    - E. Autonomie décisionnelle
    - F. Information et communication

Une formation en ligne a été développée afin d'outiller les intervenants pour utiliser adéquatement cette grille. Vous trouverez toute l'information concernant cette formation à la section suivante.

Outils d'intervention

Fiche de sensibilisation

De nombreuses études scientifiques à travers le monde font état des effets nocifs des risques psychosociaux du travail sur la santé psychologique et physique. Mais de quels risques parle-t-on ? Pourquoi s'en

préoccuper ? Quels sont les travailleurs les plus à risques ? Ce sont des questions qui seront abordées dans cette fiche de sensibilisation.
Risques psychosociaux du travail : des risques à la santé mesurables et modifiables
https://www.inspq.qc.ca/publications/2372

Fiche-conseil

Il peut parfois être difficile d'obtenir l'adhésion d'un milieu de travail à une démarche d'identification et d'évaluation des risques psychosociaux du travail. Cette fiche propose quelques stratégies pour faire face aux différentes objections soulevées par le représentant du milieu de travail, en s'appuyant sur les principes de l'entrevue motivationnelle.
Intervenir sur les risques psychosociaux du travail : leviers et stratégies de mobilisation.
https://www.inspq.qc.ca/publications/2373

Recueil de fiches portant sur les indicateurs de la Grille d'identification de risques psychosociaux du travail

Ce recueil de fiches s'avère complémentaires à une démarche d'identification des risques psychosociaux à l'aide de la Grille d'identification de risques psychosociaux du travail. Les fiches seront particulièrement utiles dans l'élaboration d'un plan d'action en prévention, car elles apportent de l'information sur chacun des 12 indicateurs à évaluer à l'aide de la Grille, en plus d'une fiche synthèse sur la Grille. Chaque fiche comporte une section pour décrire l'indicateur, une autre pour expliquer l'importance de s'en préoccuper et finalement fournir quelques pratiques à privilégier.

Nous vous invitons à consulter ce recueil complet, ou encore à télécharger la fiche qui vous intéresse : **https://www.inspq.qc.ca/publications/2371**

Formation en ligne

Risques psychosociaux du travail : de l'identification à la prévention

Accessible depuis juin 2016, cette formation en ligne développée par l'Institut a fait l'objet d'une mise-à-jour au printemps 2021. Elle porte notamment sur les modèles théoriques validés de même que sur les habiletés nécessaires pour la conduite des entrevues afin de s'assurer de la validité des cotations.

La complétion des quatre modules et des évaluations sommatives associées à cette formation est conditionnelle à l'accès à la *Grille d'identification* et à l'ensemble du matériel pédagogique proposé par l'Institut.

La réussite de cette formation mène à une attestation officielle de l'INSPQ.

Pour s'inscrire, ou pour plus de renseignements, consultez la **page de la formation**.

Pratiques de gestion favorisant la santé mentale au travail

Par cette formation en ligne conçue pour sensibiliser et former sur les principaux risques psychosociaux du travail, les gestionnaires seront en mesure de répondre à un besoin de leurs milieux de travail, publics, parapublics et privés qui souhaitent les habiliter sur les pratiques de gestion favorables à la santé mentale au travail.

Pour s'inscrire, ou pour plus de renseignements, consultez la **page de la formation**.

Comprendre et agir sur les risques psychosociaux liés au travail en contexte de pandémie

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

Dans le contexte d'une pandémie qui modifie considérablement les conditions habituelles de travail, plusieurs risques psychosociaux du travail peuvent être exacerbés. Cette formation a été développée dans le but de sensibiliser différents acteurs à la présence de ces facteurs afin d'initier le plus tôt possible des actions préventives pour protéger la santé physique et psychologique des travailleurs.

Pour s'inscrire, ou pour plus de renseignements, consultez la **page de la formation**.