



Objectifs de la présentation

- Mettre la table pour l'année 2020
- Alimenter les réflexions et proposer des pistes d'actions pour agir positivement et efficacement sur la santé psychologique au travail

Plan de la présentation

- Toile de fond

- 1^{re} partie : défis et responsabilités organisationnels
 - Qualité de vie au travail
 - Climat de sécurité psychologique et bienveillance
 - Risques psychosociaux
 - Charge de travail
 - Qualité des relations interpersonnelles

- 2^e partie : défis et responsabilités individuels
 - Fatigue
 - Stress
 - Intelligence émotionnelle

ASSTSAS

3

Toile de fond

Santé psychologique au travail

||

Un état d'équilibre cognitif, émotionnel
et comportemental qui permet à la personne
de produire, d'entretenir des relations professionnelles,
de participer aux activités de son milieu de travail
et **d'en tirer satisfaction.**

ASSTSAS. Plan directeur 1997-2002, p. 23
Adapté de la définition de la santé mentale du Québec, 1985,
« Santé mentale : de la biologie à la culture », Gouvernement du Québec

ASSTSAS

4

Toile de fond

Défi central

- Donner priorité à une culture de santé, de sécurité, de bien-être et d'accomplissement au travail.
Renforcer l'entraide et la collaboration.
- Intégrer ces valeurs dans les pratiques organisationnelles.
- Créer et maintenir un contexte de « coresponsabilité » dans le développement de cette culture.

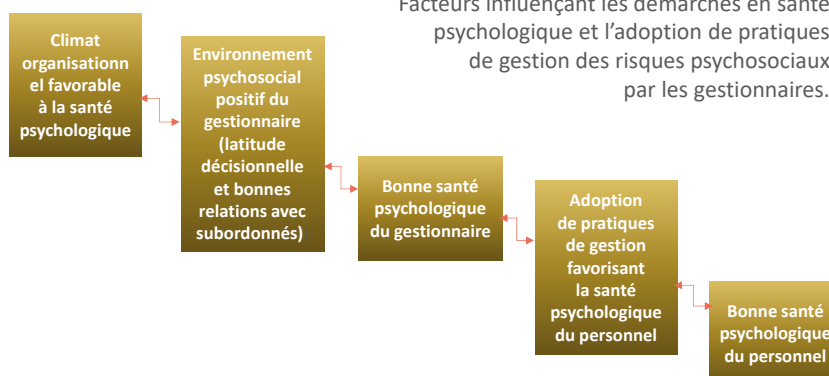
ASSTSAS

5

Coresponsabilité

Étude dirigée par Caroline Biron, U. Laval

Facteurs influençant les démarches en santé psychologique et l'adoption de pratiques de gestion des risques psychosociaux par les gestionnaires.



ASSTSAS

6



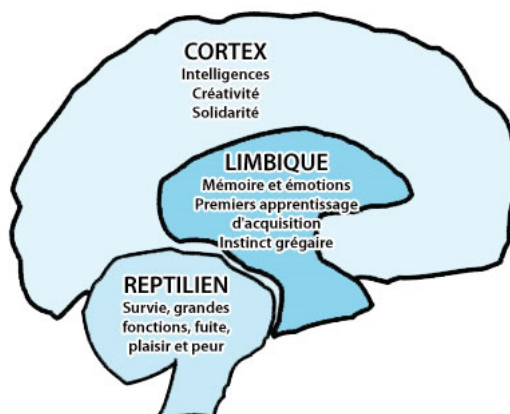
Qualité de vie au travail

Ensemble des dispositions prises dans un établissement pour optimiser le confort physique, psychosocial et cognitif des personnes dans le cadre de l'exercice de leurs fonctions.

- L'énergie d'adaptation accaparée par différents facteurs de stress physiques et psychosociaux se trouve ainsi libérée et disponible au bénéfice d'activités de production et d'innovation générant un sentiment d'accomplissement de soi et de bien-être.

Source : reformulation opérationnelle du concept exposé par Levi, Lennart. Définitions et aspect conceptuel de la santé en milieu professionnel dans *Les facteurs psychosociaux en milieu de travail et leur rapport à la santé*, OMS, Genève, 1988.

Qualité de vie « neurologique »



ASSTSAS

9

Climat de sécurité psychosociale

**Le climat de sécurité psychosociale réfère
aux politiques, pratiques et procédures
organisationnelles visant la protection de la santé
et de la sécurité psychologique des travailleurs. »**

Source : Dollard, M. and A.B. Bakker. "Psychosocial safety climate as a precursor to conducive work environments, psychological health problems, and employee engagement", *Journal of Occupational Health Psychology*, 2010. 83(3): p. 579-599.

ASSTSAS

10

Climat de sécurité psychosociale

Le climat de sécurité psychosociale s'articule autour de 4 aspects :

- L'engagement de la direction envers la santé psychologique
- La priorité accordée à ce dossier comparativement à celui de la productivité
- Les communications portant sur ce sujet, incluant l'écoute des préoccupations des employés
- La participation, la consultation et l'implication de toutes les parties prenantes, tels que les syndicats, les intervenants en santé et en sécurité au travail et les ressources humaines

ASSTSAS

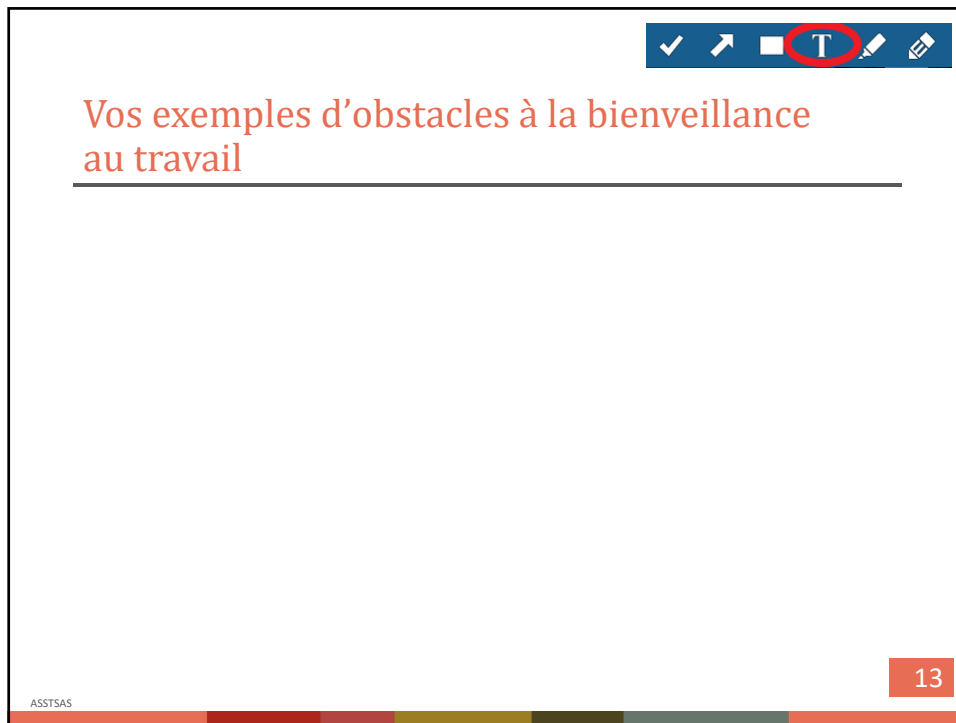
11

Bienveillance

- **Disposition d'esprit** inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui. (*Dictionnaire Larousse*)
- **Capacité** à se montrer indulgent, gentil et attentionné envers autrui d'une manière désintéressée et compréhensive. (*Dictionnaire Linternaute*)
- **Qualité d'une volonté** qui vise le bien et le bonheur d'autrui. (*Centre national de ressources textuelles et lexicales* [www.cnrtl.fr/definition/bienveillance])
- **Attitude concrète** dans les relations d'une personne avec une autre qu'elle peut favoriser ou ne pas favoriser (disposition favorable). (*Centre national de ressources textuelles et lexicales* [www.cnrtl.fr/definition/bienveillance])

ASSTSAS

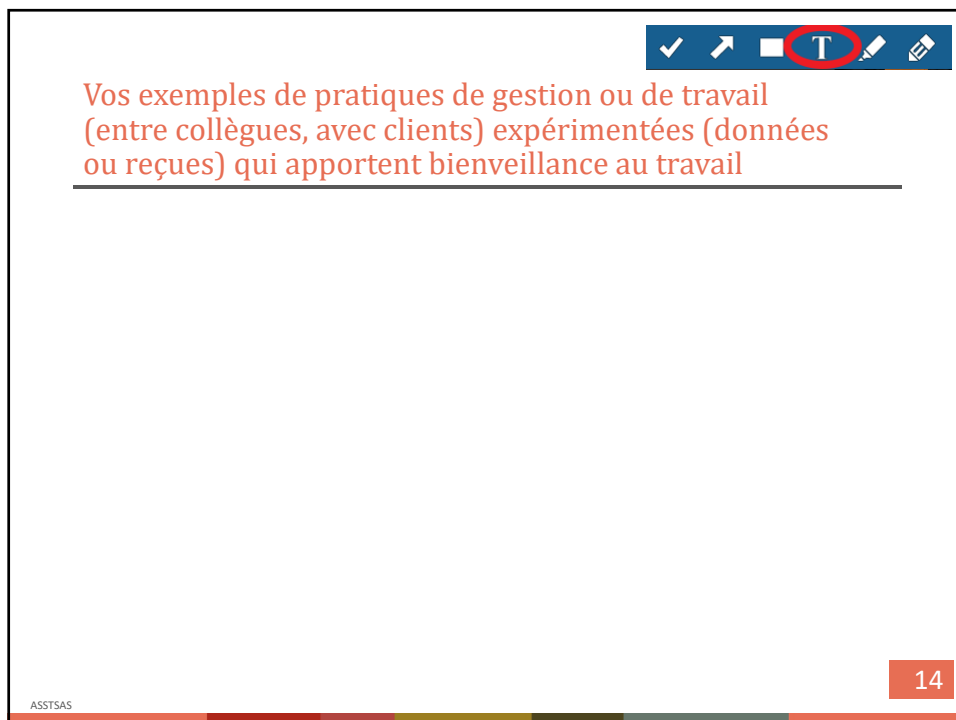
12



A presentation slide with a blue header bar containing navigation icons (checkmark, arrow, square, 'T', pencil, eraser). The 'T' icon is circled in red. The main text is in red and underlined. The footer contains the ASSTSAS logo and the number 13 in a red box.

Vos exemples d'obstacles à la bienveillance
au travail

ASSTSAS 13



A presentation slide with a blue header bar containing navigation icons (checkmark, arrow, square, 'T', pencil, eraser). The 'T' icon is circled in red. The main text is in red and underlined. The footer contains the ASSTSAS logo and the number 14 in a red box.

Vos exemples de pratiques de gestion ou de travail
(entre collègues, avec clients) expérimentées (données
ou reçues) qui apportent bienveillance au travail

ASSTSAS 14

Risques psychosociaux (RPS)

« 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 »

Source : Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) [www.inspq.qc.ca/risques-psychosociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/risques-psychosociaux-du-travail]

ASSTSAS

15

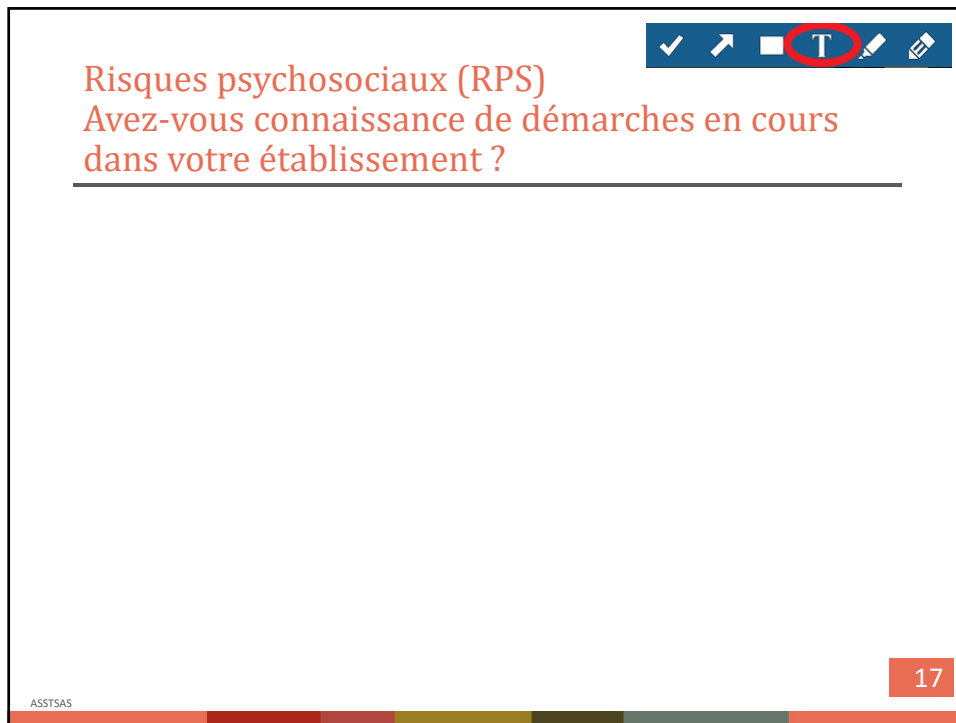
Risques psychosociaux (RPS)

- Charge de travail
- Reconnaissance
- Soutien du supérieur
- Soutien des collègues
- Information/communication

- Gestion des changements
- Conciliation travail/vie personnelle

ASSTSAS

16

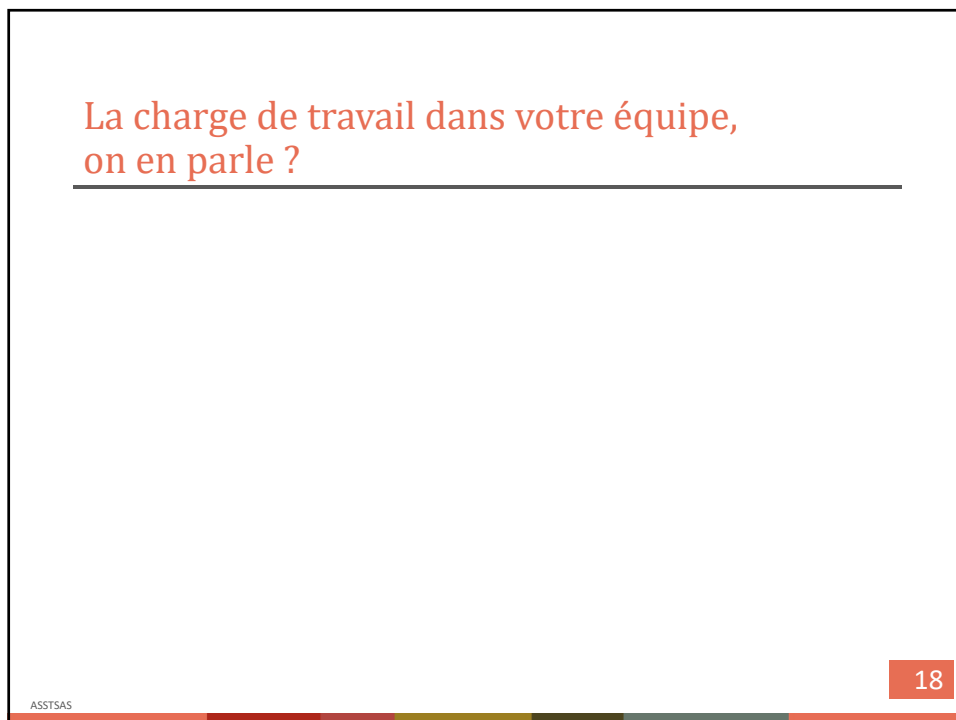


Risques psychosociaux (RPS)
Avez-vous connaissance de démarches en cours
dans votre établissement ?

ASSTSAS

17

This slide features a blue toolbar at the top right with icons for checkmark, arrow, square, 'T' (text), eraser, and pencil. The 'T' icon is circled in red. The main text is in red and underlined. The footer contains the ASSTSAS logo and the number 17 in a red box.



La charge de travail dans votre équipe,
on en parle ?

ASSTSAS

18

This slide has a white background with red text underlined. The footer contains the ASSTSAS logo and the number 18 in a red box.

Charge de travail

- Tâches inutiles
- Interruptions
- Charge émotionnelle

En parler... de façon constructive !

ASSTSAS

21

Charge de travail

Des vitamines pour le cerveau
(besoins fondamentaux)

- Compétence
- Autonomie
- Affiliation

Source : Jacques Forest, psychologue et professeur à l'école de gestion, UQAM

En parler ... de façon constructive !

ASSTSAS

22

Charge de travail

Des énergies efficaces et durables !
Les « meilleures » motivations

- Le plaisir
- Le sentiment de contribution

Source : Jacques Forest, psychologue et professeur à l'école de gestion, UQAM

En parler ... de façon constructive !

ASSTSAS

23

Relations interpersonnelles

- Civilité
- Harcèlement psychologique
- Violence
- Climat de travail

La présence d'un(e) ami(e), la qualité des relations
interpersonnelles, le soutien de la part
des gestionnaires, le soutien entre collègues
sont des facteurs de protection puissants au travail.

ASSTSAS

24

À quel degré ressentez-vous ce facteur
de protection dans votre milieu de travail ?

ASSTSAS

25

2^e partie :
défis et responsabilités
individuels

Fatigue

« État physiologique consécutif à un effort prolongé,
à un travail physique ou intellectuel intense
et se traduisant par une difficulté à continuer
cet effort ou ce travail. »

Source : dictionnaire Larousse français

ASSTSAS

27

Fatigue

- Un déséquilibre de notre « compte énergie »

(Source : Danie Beaulieu Ph. D. Prévenir la fatigue et l'épuisement)

- Autre cause potentielle de déséquilibre : le manque de récupération
- Une diminution des forces de l'organisme qui perdure dans le temps peut mener à un état d'épuisement

ASSTSAS

28

Évaluation de mon état de fatigue – Adaptation d’un tableau développé par Danie Beaulieu, PhD

Situation	Je vais très bien	Je vais moyennement bien	Je vais mal	Je vais très mal
	9/10	6/10	3/10	0/10
Votre patron ou un collègue arrive avec l'air bête.	Pauvre lui, ça n'a pas l'air d'aller.	Wouais! Il pourrait dire bonjour en rentrant au moins !	Encore son air bête! Ça ne me surprend pas! Il est toujours pareil !	Maudit air bête! Pis après ça, on nous accuse d'être sous-performant au travail!
Vous ressentez un pincement au ventre.	Ce n'est rien.	Je me demande bien qu'est-ce qui me fait ça! J'espère que ce n'est pas grave.	J'ai sûrement un problème. Faut que je vois un médecin au plus vite.	Je suis sûre que c'est sérieux. C'est peut-être un cancer!

29

ASSTSAS

Par rapport au tableau précédent,
quel niveau reflète le mieux votre niveau
de fatigue actuel ?

30

ASSTSAS

Évaluation de mon état de fatigue, par Danie Beaulieu, PhD

L'effet de la fatigue et de l'épuisement
sur la vie des individus

FATIGUE-ÉPUISEMENT



Travail
Famille
Amitiés-sports
Vie sociale*
Intérêts divers



Travail
Famille
Amitiés-sports
Vie sociale*



Travail
Famille
Amitiés-sports



Travail
Famille



Travail
ou famille



Burnout

Auquel ressemblez-vous?

* (Sortie, implication sociale, loisirs, etc.)

ASSTSAS

© Danie Bez

31

Trucs et astuces...

... pour s'épuiser et devenir dépressif !

- Se sentir coupable...
 - D'avoir des limites
 - De ne pas être parfait
- Dire toujours « oui »
- Dramatiser (donner un sens profond à des événements anodins)
- « Rouler sans jamais s'arrêter à une station service »

Source : Inspiré de Jean-Claude Villeneuve, psychologue - Danie Beaulieu, Ph.D. *Prévenir la fatigue et l'épuisement*, Académie Impact

ASSTSAS

32

Trucs et astuces...

... pour s'épuiser et devenir dépressif !

- Porter son attention sur les événements désagréables tout en minimisant les événements agréables
- Tout ramener à soi
- Nourrir l'impuissance et ignorer le lâcher prise
- Refuser le deuil, refuser le temps et la douleur
- Fuir le plaisir, négliger ses « petits bonheurs »

Source : Inspiré de Jean-Claude Villeneuve, psychologue - Danie Beaulieu, Ph.D. *Prévenir la fatigue et l'épuisement*, Académie Impact

ASSTSAS

33

Trucs et astuces...

Que diriez-vous d'une sieste,
chers employeurs ?

ASSTSAS

34

Stress

- **Le stress** est la réponse de l'organisme à toute demande qui lui est faite
- Celui-ci est vécu négativement lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences

Source : adaptation d'un contenu de l'Institut de recherche sur le stress – INS

ASSTSAS

35

Enjeu : notre cerveau et le stress (C.I.N.E.)

Les sources contemporaines de danger

Selon les travaux de la neuropsychologue Sonia Lupien* - www.stresshumain.ca

- C** **C**ontrôle diminué (ou la perception de...)
- I** **I**mprévisibilité (ou la perception de...)
- N** **N**ouveauté (ou la perception de...)
- É** **É**go menacé (ou la perception de...)



* Sonia Lupien (2010). « Pour l'amour du stress ». www.sonialupien.com

ASSTSAS

36

Mesurer... l'état de fatigue et de stress

Indicateurs

- Individuels :
physiques – psychologiques- comportementaux

- Organisationnels :
absentéisme, fréquence des heures supplémentaires,
recours aux avantages sociaux, taux d'accidents de travail,
satisfaction des employés, etc.

ASSTSAS

37

Intelligence émotionnelle

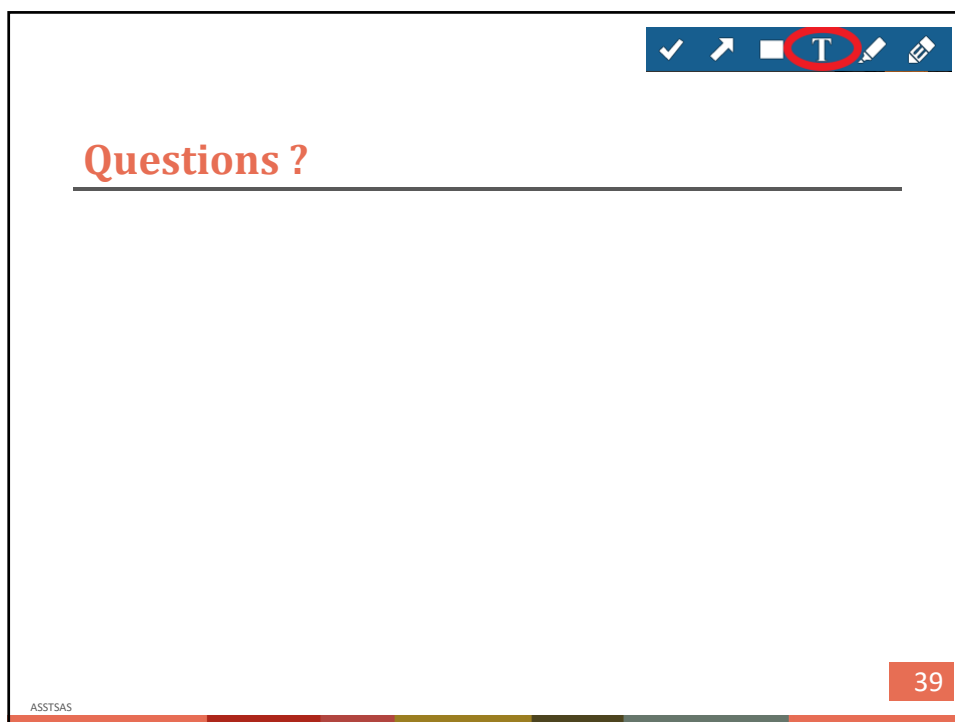
Composantes

1. Conscience de soi
2. Estime de soi
3. Expression de soi
4. Gestion de soi
5. Motivation interne
6. Empathie
7. Interactions sociales

Source: Site « Apprendre à éduquer » [<https://apprendreaeducer.fr/7-composantes-de-lintelligence-emotionnelle/>]

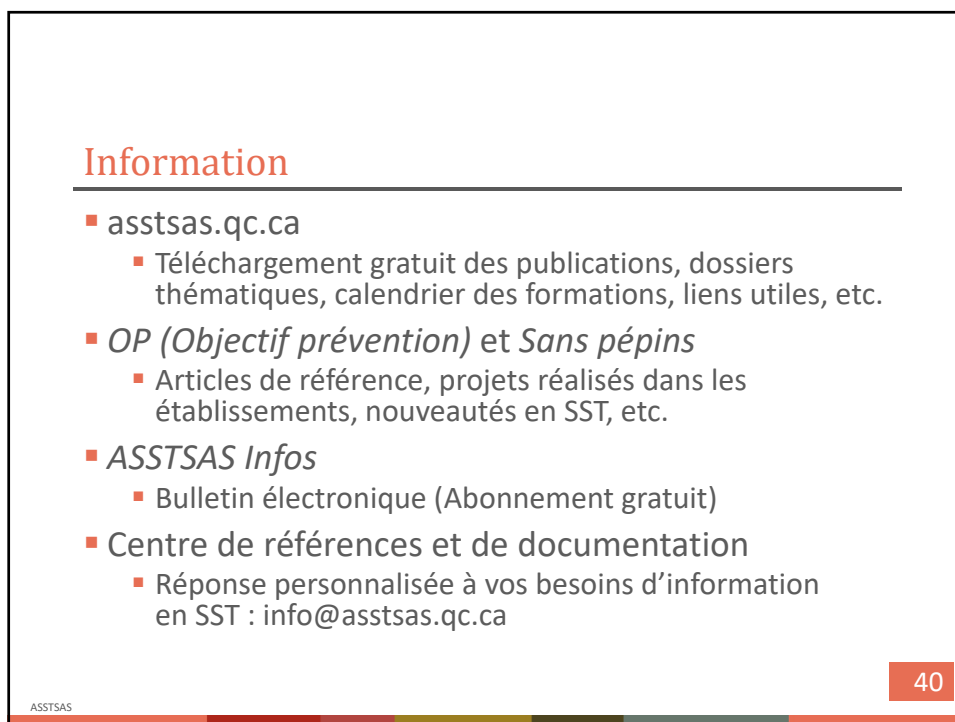
ASSTSAS

38



Questions ?

ASSTSAS 39



Information

- asstsas.qc.ca
 - Téléchargement gratuit des publications, dossiers thématiques, calendrier des formations, liens utiles, etc.
- *OP (Objectif prévention) et Sans pépins*
 - Articles de référence, projets réalisés dans les établissements, nouveautés en SST, etc.
- *ASSTSAS Infos*
 - Bulletin électronique (Abonnement gratuit)
- Centre de références et de documentation
 - Réponse personnalisée à vos besoins d'information en SST : info@asstsas.qc.ca

ASSTSAS 40

Lucie Legault
Conseillère
llegault@asstsas.qc.ca
Tél. : 514 253-6871, poste 248

Montréal	Québec	En ligne
7400, boul. des Galeries d'Anjou, Bureau 600 Montréal, H3M 3M2 Tél. : 514 253-6871 ou 1 800 361-4528	260, boul. Langelier Québec, G1K 5N1 Tél. : 418 523-7780 ou 1 800 361-4528	asstsas.qc.ca