

### 3 Réparer les conséquences (prévention tertiaire)

La réparation des conséquences vise à éviter qu'une situation se dégrade, mais également qu'elle réapparaisse. Voilà pourquoi elle est considérée comme une forme de prévention même si elle agit en réparation. Les actions ont pour effet de réparer les effets sur la santé psychologique des personnes, notamment en leur offrant du soutien et de l'aide.

#### Exemples de mesures :

- A Mettre sur pied un réseau d'entraide
- B Offrir un programme d'aide aux employés (PAE)
- C Créer un programme de retour au travail
- D Rendre disponible un service de médiation

NOTE : Les préventions secondaire et tertiaire produisent essentiellement des effets à court terme, car elles ne s'attaquent qu'aux conséquences des problèmes de santé psychologique au travail et non à la source. Pour cette raison, il est important de développer des stratégies pour agir en prévention primaire.

## RECOURS

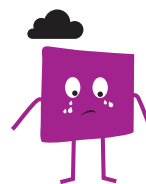
#### Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles (LATMP)

S'il y a existence d'une lésion professionnelle (dépression, trouble d'adaptation, stress post-traumatique, anxiété, épuisement professionnel, etc.) : réclamation à la CNESST (Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail).

#### Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST)

Droit de refus (selon l'article 12) : refus au regard des dangers pour sa santé mentale.

Comme c'est le cas pour les dangers physiques, l'employeur a l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé psychologique de ses travailleuses et travailleurs (article 51), notamment en s'assurant que l'organisation du travail ainsi que les méthodes et les techniques utilisées pour l'accomplir sont sécuritaires et ne portent pas atteinte à la santé.



**Prévenir  
et guérir**



Centrale des syndicats  
du Québec

**Centrale des syndicats du Québec (CSQ)**

Santé et sécurité du travail

9405, rue Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H1L 6P3

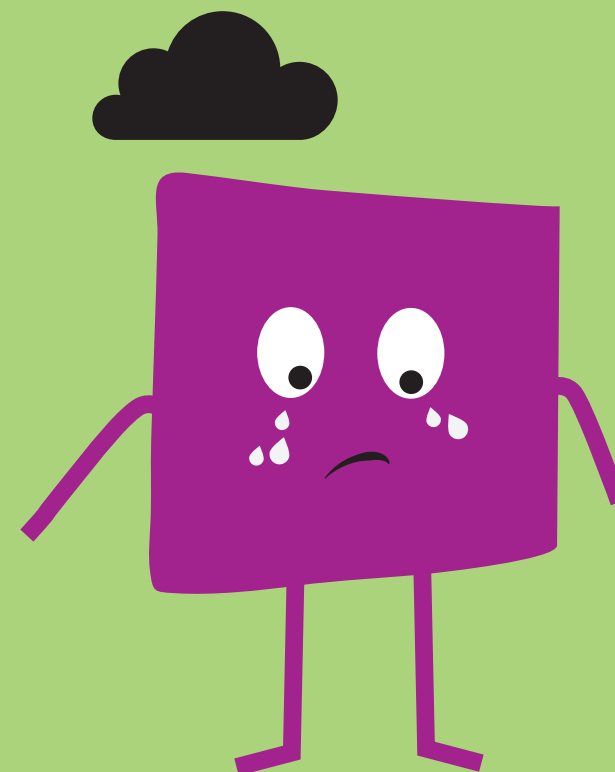
Tél. : 514 356-8888 • Téléc. : 514 356-9999

Courriel : [sst@lacsq.org](mailto:sst@lacsq.org)

**Pour des conseils et des solutions, consultez votre syndicat ou  
[lacsq.org/sst](http://lacsq.org/sst)**

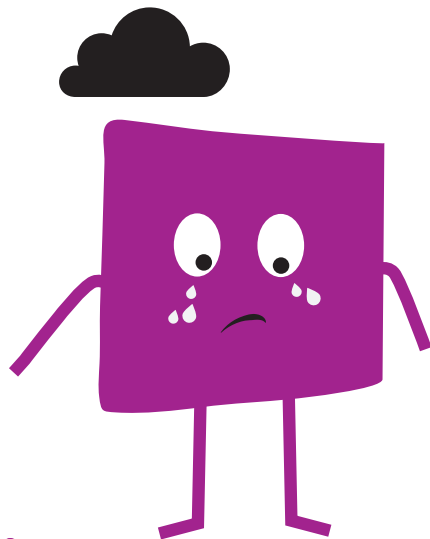
Ce dépliant vous est fourni à titre indicatif.  
Il faudra se référer aux textes des lois pour une information juridique.

1617-174-D12822-11



# À DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE





## DE QUOI PARLE-T-ON?

Les problèmes de santé mentale portent plusieurs noms : détresse psychologique, dépression, anxiété, burnout, épuisement professionnel, trouble d'adaptation, etc.

## QUAND LE TRAVAIL REND MALADE

Le travail peut comporter des risques psychosociaux susceptibles de conduire à une souffrance au travail. Lorsqu'une personne est exposée trop souvent ou sur une période prolongée à des situations stressantes, elle peut développer des problèmes de santé mentale. Dans les milieux de travail, on peut trouver les facteurs de risque suivants :

- La surcharge de travail (qualitative ou quantitative);
- La sous-charge de travail;
- L'ambiguïté des rôles ou les conflits de rôles;
- Le faible degré de participation aux décisions;
- Le manque de reconnaissance au travail;
- Le faible degré d'autonomie décisionnelle au travail;
- L'absence de relations sociales au travail ou les relations difficiles;
- Un mauvais environnement et de mauvaises conditions de travail;
- Des horaires de travail difficiles, brisés, non connus à l'avance;
- L'absence de justice organisationnelle, d'équité au travail.

## CONSÉQUENCES POUR LES PERSONNES

Les facteurs de risque dans les milieux de travail peuvent amener plusieurs conséquences pour les travailleuses et les travailleurs. À titre d'exemple, les signes et les symptômes suivants peuvent révéler la présence d'une lésion physique et psychologique :

### RECONNAÎTRE LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES

Sur le plan physique	Sur le plan mental	Sur le plan émotif
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fatigue, insomnie</li><li>• Troubles digestifs</li><li>• Nausées</li><li>• Déséquilibres hormonaux</li><li>• Maux de tête</li><li>• Hypertension</li><li>• Lombalgie</li><li>• Problèmes cardiaques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perte de mémoire, de concentration</li><li>• Distraction</li><li>• Difficulté à porter des jugements</li><li>• Indécision</li><li>• Vague sentiment de confusion</li><li>• Incapacité d'exécuter des opérations simples (ex. : calcul mental)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritabilité, susceptibilité</li><li>• Cynisme</li><li>• Diminution de l'estime de soi</li><li>• Perte du sens de l'humour</li><li>• Perte de la capacité de communiquer, isolement</li><li>• Paranoïa, méfiance et rigidité</li><li>• Alcoolisme ou toxicomanie</li></ul>

## CONSÉQUENCES POUR L'ORGANISATION

- 1 Absentéisme
- 2 Présentéisme
- 3 Roulement du personnel
- 4 Baisse de productivité
- 5 Augmentation des heures supplémentaires
- 6 Augmentation de la charge de travail pour les collègues

## COMMENT AGIR EN PRÉVENTION

### 1 Éliminer à la source les risques (prévention primaire)

L'élimination des risques constitue l'intervention la plus efficace. Elle peut impliquer une modification de l'environnement de travail et des méthodes de travail. Elle représente une cible d'action incontournable pour une prévention durable.

#### Exemples de mesures :

- A Intervenir sur l'environnement et les conditions de travail
- B Élaborer et appliquer une politique contre le harcèlement psychologique et la violence
- C Créer un lieu pour discuter des problèmes et des solutions souhaités pour notamment :
  - Clarifier les rôles et les responsabilités de chacune et chacun
  - Impliquer les travailleuses et les travailleurs dans la prise de décision
  - Diminuer les sources de stress et la pression au travail
  - Améliorer la communication
  - Mettre en place des mesures qui favorisent la reconnaissance au travail

NOTE : Une **intervention collective**, impliquant plusieurs travailleuses ou travailleurs, portant sur les problèmes de santé mentale donne une force d'action pour changer l'organisation du travail et éliminer à la source les risques.

### 2 Réduire les risques : développer des connaissances et des habiletés (prévention secondaire)

Cette forme de prévention vise à diminuer les conséquences sur les individus, en les aidant à reconnaître les situations difficiles et à les gérer. L'individu est mieux outillé pour faire face aux problèmes de santé mentale.

#### Exemples de mesures :

- A Suivre de la formation sur la gestion du stress, la gestion du temps
- B Assister à des sessions de formation sur la santé psychologique au travail
- C Participer à des séances de relaxation, de yoga
- D Adopter de bonnes habitudes alimentaires
- E Pratiquer des activités physiques