

# SANTÉ, SÉCURITÉ ET MIEUX-ÊTRE

Au travail avec vous pour vous !

## Les risques psychosociaux (RPS) : l'importance d'en prendre conscience

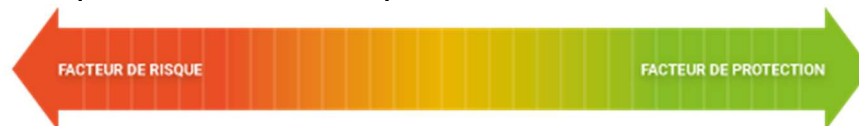
Facteurs qui sont liés à l'**organisation du travail**, aux **pratiques de gestion**, aux **conditions d'emploi** et aux **relations sociales** et qui augmentent la probabilité d'engendrer des effets néfastes sur la santé physique et psychologique des personnes exposées. (INSPQ, 2016)

**Agir sur les RPS** : pour **prévenir** et **réduire** les impacts néfastes sur la santé psychologique (détresse, dépression, trouble anxieux) et la santé physique (troubles musculosquelettiques, maladie cardiovasculaire).

### Six principaux RPS :

- Charge de travail
- Soutien social supérieur
- Autonomie décisionnelle
- Reconnaissance
- Soutien social collègues
- Information/communication

### Facteurs de risques versus facteur de protection



Un même facteur peut être un risque ou une protection, tout dépendant de son impact sur notre santé psychologique. Par exemple, le fait de recevoir de la reconnaissance de la part de ses pairs devient un facteur de protection et dans le cas inverse devient un facteur de risque.

### Stratégie préventive :

Renforcer les facteurs de protection déjà en place et sur lesquels nous avons la capacité d'agir au lieu de se concentrer sur les facteurs de risques qui nous offre peu de latitude.

### Qu'est-ce que je peux faire concrètement pour renforcer les facteurs de protection ?

- Bons coups en salle de pilotage;
- Je prends le temps de remercier mes collègues pour leur aide;
- J'offre mon aide à un collègue dans le besoin;
- Je prends un moment pour m'informer de comment va mon collègue;
- Je prends un moment avec mon supérieur pour lui adresser les enjeux dans mon travail;
- Je me réfère à l'outil : [Charge de travail Personnel.pdf \(rtss.gc.ca\)](#).

### Individualité des besoins

Chaque individu a des besoins émotionnels et psychologiques uniques. Ceci souligne l'importance de la diversité des réponses aux risques psychosociaux. Par exemple, ce qui peut être une source de stress pour une personne peut ne pas l'être pour une autre.

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 