



RENSEIGNEMENTS

SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Le stress

Qu'est ce que le stress?

Le stress professionnel est un danger grave pour la santé et la sécurité et ses effets peuvent être dévastateurs. Le stress se produit quand il y a un déséquilibre entre les demandes du milieu de travail et le degré de contrôle exercé par la travailleuse ou le travailleur. Nous ressentons le stress comme le résultat de demandes qui sont faites à notre esprit et à notre corps. Tout comme la violence et le surmenage, le stress est un risque important pour la santé et la sécurité qui est directement lié à la manière dont le travail est organisé.

Il existe deux formes de stress. Le stress normal se caractérise comme suit :

- Le stress se produit (devant une menace ou une demande immédiate).
- Le stress disparaît (composer avec le stress).
- Le stress est terminé (le corps se détend, n'est plus stressé).

Un exemple de stress normal est l'anxiété à court terme que vous ressentez quand vous perdez quelque

chose d'important. Le stress toxique est différent; il est caractérisé comme suit :

- Le stress survient (devant une demande ou une menace qui ne cesse pas).
- Le stress ne disparaît pas (vous n'avez aucune possibilité de composer avec le stress).
- Le stress s'accumule (vous ne pouvez jamais vous détendre et le stress n'est pas éliminé).

Les travailleuses et travailleurs peuvent subir un stress toxique lorsqu'ils se trouvent dans des situations de pénuries de personnel ou qu'ils sont exposés à du harcèlement, de l'intimidation, du bruit et à tout autre danger. Cette forme de stress cause souvent des effets physiques et psychosociaux négatifs.

L'expression *réponse généralisée au stress* sert à décrire une variété de réactions physiques au stress : augmentation du métabolisme, de la pression sanguine, du cholestérol et des acides gras dans le sang; réduction de la synthèse des protéines; coagulation plus rapide du sang; production accrue de l'acide dans l'estomac, de sucre dans le sang pour l'énergie; inflammation

localisée; muscles tendus; transpiration pour refroidir les muscles.

On peut associer le stress à des effets physiques et psychologiques graves comme les troubles du sommeil, la fatigue, les maux et douleur chroniques, la dépression, les changements dans l'activité sexuelle, les conflits avec la famille, les amis et les collègues de travail, une perte ou un gain de poids, une plus grande sensibilité aux accidents, une dépression du système immunitaire et une plus grande vulnérabilité face à la maladie.

Les causes du stress

Le stress est largement attribuable à une mauvaise organisation du travail comme le manque de contrôle et demandes de travail conflictuelles; un manque de participation à la prise de décisions; le manque de formation et de direction; des responsabilités de travail imprécises; la privatisation et la sous-traitance, les réductions des effectifs, les fusions et les restructurations, le surmenage et des quarts de travail difficiles. Les coupures, la privatisation, la réorganisation et les réductions des effectifs ont tous contribué à une plus grande impression d'insécurité au travail. Tous ces facteurs causent et aggravent le stress professionnel.

Le contrôle est un facteur central à l'organisation du travail lié au stress. Le manque de contrôle au travail, ne pas pouvoir décider comment un travail se fera, peut rendre une personne malade. Les demandes excessives sont aussi une source de stress. Quand le manque de contrôle s'ajoute à des demandes

élevées, une personne sera certainement très stressée.

Ces facteurs peuvent créer un stress professionnel toxique, augmentant le rythme cardiaque et entraînant possiblement la mort, la dépression, l'épuisement, une faible estime de soi et des problèmes musculo-squelettiques accrus des membres supérieurs.

Les conditions de travail physiques comme le bruit et les vibrations, les températures extrêmes, l'entassement, l'exposition aux substances toxiques et la mauvaise qualité de l'air sont aussi des sources de stress. L'intimidation, le harcèlement et la violence peuvent causer du stress et sont liés à l'organisation du travail.

Quels sont les dangers?

Le stress affecte la santé physique et psychologique des membres du SCFP. Mais le stress déborde aussi du milieu de travail et affecte négativement la vie des membres de la famille. Les effets cumulatifs du stress peuvent être dévastateurs.

Les principaux effets du stress sont :

- Les maladies psychologiques, les changements sociaux et comportementaux (dépression, anxiété, dysfonctionnement sexuel et pensées suicidaires).
- Maladies cardiaques.
- Autres problèmes psychologiques (maux de tête et migraines, mauvaise digestion, ulcères et diabète).
- Conflits personnels et familiaux.
- Les travailleuses et travailleurs sont divisés.
- Problèmes musculo-squelettiques liés au travail.

- Épuisement professionnel.
- Effets synergiques (combinés) du stress et d'autres maladies (par ex., le stress peut aggraver des maladies et des problèmes de santé).
- Le stress dû à un incident critique.

Identifier le problème

Une première étape consiste à reconnaître que le stress est un problème de santé et de sécurité dans votre milieu de travail. Si les résultats négatifs pour la santé mentionnés ci-dessus affectent vos membres, le stress est probablement un facteur de contribution important. Les sondages et les techniques de schématisation sont d'excellents outils pour identifier les dangers dans votre milieu de travail.

Vous pouvez mener un sondage, en collaboration avec l'employeur, et dans ce cas le syndicat approuvera le questionnaire et participera à la cueillette et à l'évaluation de l'information obtenue. Le syndicat devrait mener son propre sondage sur le stress si l'employeur résiste à l'idée ou refuse de reconnaître le problème. Les techniques de schématisation du corps, des dangers et de votre monde peuvent remplacer les sondages ou être utilisés comme compléments aux sondages, pour identifier les dangers du stress.

Prendre des mesures

Les dangers du stress sont particulièrement centrés sur les questions de contrôle et d'organisation du travail. Prendre des mesures pour réduire ou éliminer le stress exige que les membres exercent leur propre contrôle sur le travail qu'ils font.

Les mesures suivantes peuvent aider à combattre le stress :

- Refuser les conditions de travail stressantes.
- Prendre ses pauses.
- Rapporter les dangers du stress pour la santé et la sécurité.
- Présenter les problèmes causés par le stress au comité mixte de santé et de sécurité.

Des stratégies pour le changement

Les stratégies présentées ci-dessous complètent les actions décrites dans la section précédente. Il faut réorganiser les milieux de travail du SCFP afin d'éliminer les dangers liés au stress. Voici comment :

- Donner un véritable contrôle aux travailleuses et travailleurs (plus d'autonomie, plus de participation à la prise de décisions et plus d'occasion de travail autogéré).
- Les travailleuses et travailleurs doivent avoir le droit de refuser de faire des heures supplémentaires.
- Réduire les charges de travail et établir des niveaux de dotation en personnel suffisant.
- Éliminer le travail monotone.
- Revoir les caractéristiques physiques du travail afin de diminuer les dangers du stress (par ex., diminuer le bruit, faire entrer la lumière naturelle et assurer une ventilation adéquate).
- Les gouvernements devraient augmenter les dépenses pour le secteur public afin de compenser pour les pénuries de personnel, le surmenage et les autres facteurs de stress.

- Les employeurs devraient réduire les changements soudains au travail (par ex., les nouvelles technologies, les modifications de quarts de travail de dernière minute).
- Assurer une formation permettant d'identifier les dangers liés au stress et il serait préférable que le syndicat la donne.

Les travailleuses et travailleurs ont besoin d'avoir du contrôle pour être satisfaits de leur emploi. Le travail doit être une partie significative de notre vie. Si on applique ces recommandations, un bon nombre d'entre elles permettront aux gens d'exercer un plus grand contrôle sur leur travail. Un milieu de travail plus démocratique est un milieu de travail plus sécuritaire et plus sain.

Une politique sur le stress est un bon point de départ pour le changement. Le comité de santé et de sécurité au travail doit être déterminant en ce qui concerne le dépôt et l'adoption d'une politique préventive sur le stress professionnel. On peut régler les problèmes du stress par la voie de négociation collective étant donné que les conventions devraient toujours viser à améliorer la santé et la sécurité des travailleuses et travailleurs. Parce que le stress est souvent attribuable à la manière dont le travail est organisé, les conventions collectives peuvent servir pour réorganiser le travail afin d'éliminer les dangers du stress.

Bien que le Canada n'ait pas de lois ou de règlements explicites sur le stress, c'est l'employeur qui a la responsabilité de fournir un milieu de travail exempt de tout danger. Cette responsabilité est

connue comme la clause de responsabilité générale. Mais elle ne va pas assez loin pour prévenir les dangers du stress. Une loi est nécessaire pour couvrir explicitement le stress comme danger pour la santé et la sécurité. Les membres du SCFP peuvent obtenir réparation pour les accidents et maladies liés au stress dans certaines provinces canadiennes. Les commissions des accidents du travail hésitent à ouvrir ce qu'elles perçoivent comme étant les vannes des demandes pour cause de stress en acceptant d'indemniser les personnes qui font une demande pour maladie et les « accidents » liés au stress. Mais les membres du SCFP doivent déposer des demandes de réparation dans le cas de stress toxique, c'est essentiel. Ce n'est qu'en faisant pressions sur les commissions des accidents du travail et en argumentant sur l'élément stress des autres demandes (par ex., les lésions ergonomiques), qu'on pourra espérer renverser la pratique courante qui est de refuser les demandes de réparation liées au stress. Le SCFP est engagé à éliminer le stress professionnel en reconnaissant le stress comme une question de santé et de sécurité.

Mettre fin au stress dans les milieux de travail du SCFP exige la même diligence et le même engagement que pour les autres questions liées à la santé et à la sécurité.

Cette fiche de renseignements fournit de l'information pour régler le danger que représente le stress. Des renseignements plus précis sont présentés dans la directives du SCFP intitulée *Le stress au travail, c'est assez! S'organiser pour le changement.*

Pour tout renseignement
supplémentaire, veuillez communiquer
avec le
Service de santé et de sécurité du SCFP
1375, boulevard St. Laurent
OTTAWA, ON K1G 0Z7
Tél. : (613) 237-1590
Télec. : (613) 237-5508
Courriel : sante_securite@scfp.ca
www.scfp.ca

sepb 491
Révisé novembre 2007
K:\FACTSHEETS - 2007 - FRENCH\Stress.doc