



# Prévention des risques psychosociaux

---

Josianne Brouillard et Marilynne Gilbert,  
conseillères



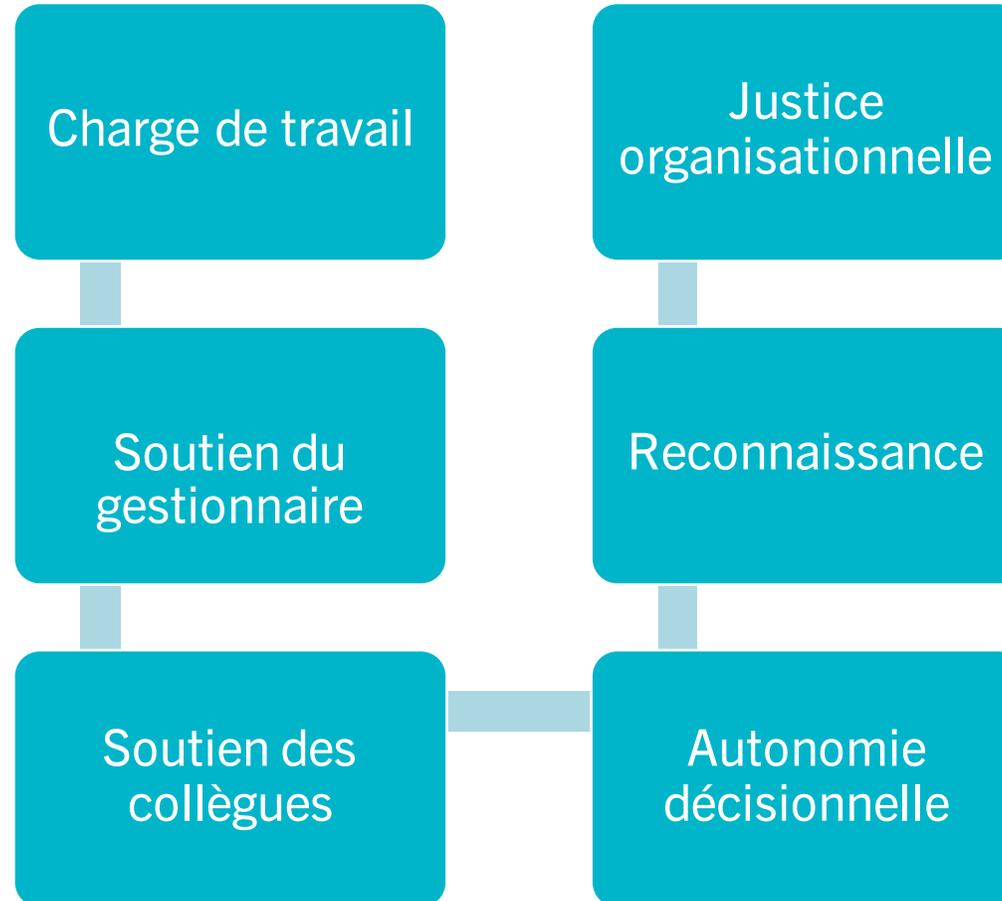
# Plan de la rencontre

---

- Présentation des facteurs de risques psychosociaux
- Présentation des risques psychosociaux
- Votre rôle de soutien
- Facteurs de protection
- Période d'échanges

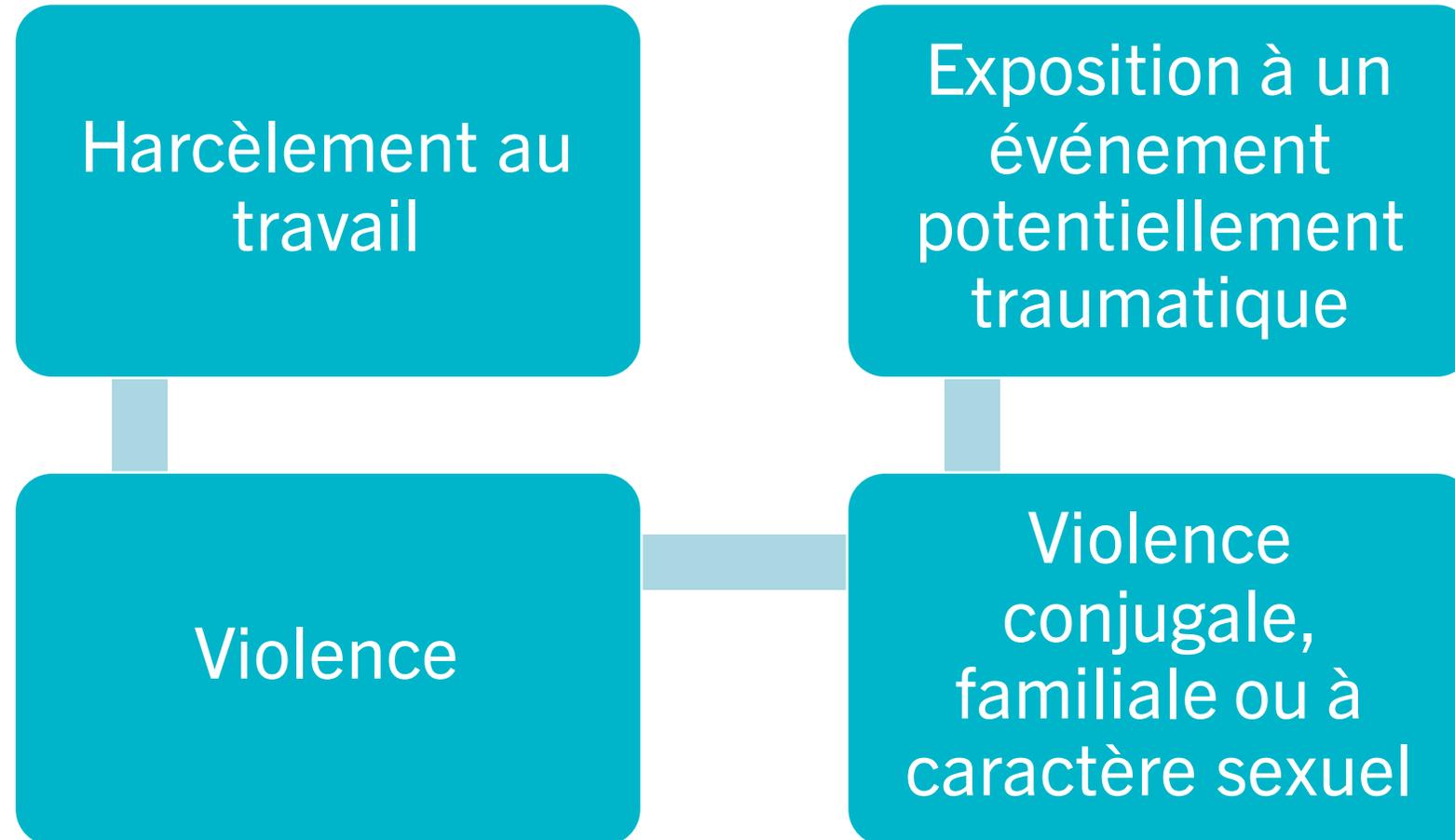
# Facteurs de risques psychosociaux (INSPQ)

---



# Risques psychosociaux prédominants de la CNESST

---



# Événement potentiel traumatique (EPT)

---

Qu'est-ce qu'un EPT ?

un événement durant lequel quelqu'un aurait pu mourir, est mort, a été gravement blessé, a été menacé de mort, de grave blessure ou a été exposé à de la violence sexuelle (APA, 2015).

L'exposition peut survenir de plusieurs façons.

- Subir directement l'événement
- Assister directement à l'événement qui survient à une autre personne
- Être un témoin indirect
- Être exposé de manière répétée ou extrême aux détails horribles ou pénibles d'un ou de plusieurs événements

# QUEL EST LE FACTEUR LE PLUS IMPORTANT SELON VOUS ?

---

Veillez en choisir un parmi ceux-ci

- Reconnaissance
- Soutien social du supérieur
- Soutien social des collègues
- Charge de travail
- Autonomie décisionnelle
- Communication et information

# Charge de travail – trois dimensions

---

## 1) Charge prescrite :

les attentes de performance et les responsabilités

ex. : le nombre d'heures travaillées, d'interventions ou de dossiers à réaliser

## 2) Charge réelle :

adéquation entre la demande et les conditions pour le réaliser

ex. : les difficultés rencontrées, les interruptions (texto, clavardage, téléphone), clientèle difficile

## 3) Charge émotionnelle\* :

selon le type de tâche, exigence émotionnelle

ex. : ne pas avoir les moyens de faire un travail de qualité, travailler d'une façon qui heurte sa conscience, avoir peur de commettre des erreurs, fatigue de compassion

\*Philippe Zawieja, Franck Guarnieri (dir.), *Dictionnaire des risques psychosociaux*, Paris, Seuil, 2014.

Source : Présentation de Nathalie Jauvin et Pierre-Sébastien Fournier  
Conférenciers colloque ASSTSAS, 13 novembre 2020



# Votre rôle de soutien

---



# Rôle de soutien auprès de vos membres

---

- Écouter
- Être empathique
- Rechercher des solutions
- Responsabiliser
- Référer à des ressources
- Reconnaître ses limites



# Facteurs de protection

---

# Prendre soin de soi

---

- Identifier ses besoins
- Prendre conscience de ce sur quoi on a du contrôle
- Prendre du temps pour soi
  - Bouger
  - Choisir son activité bien-être
  - Respirer
  - Manger sainement
  - Faire de l'exercice
  - Bien dormir



## Se tourner vers des ressources

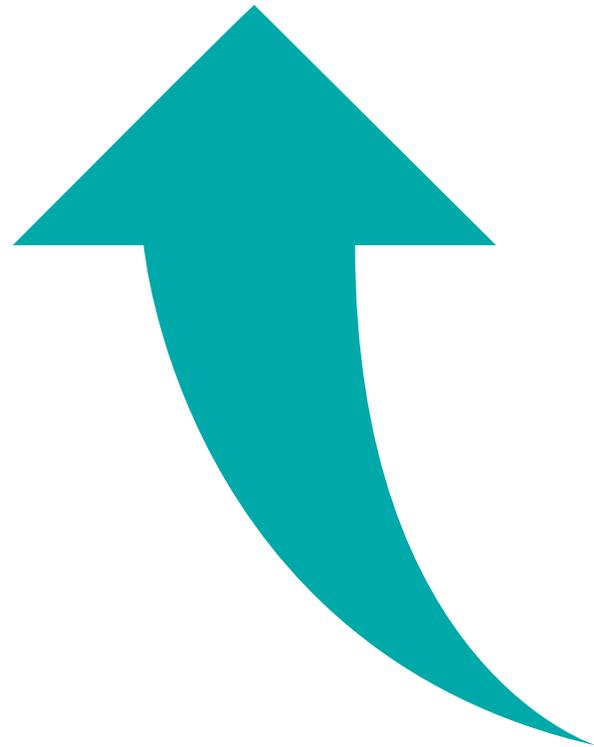
---

- S'informer des outils et des services offerts
- Participer aux rencontres d'échanges
- Se rappeler pourquoi on a choisi de faire ce travail
- Trouver un sens dans ce que l'on fait



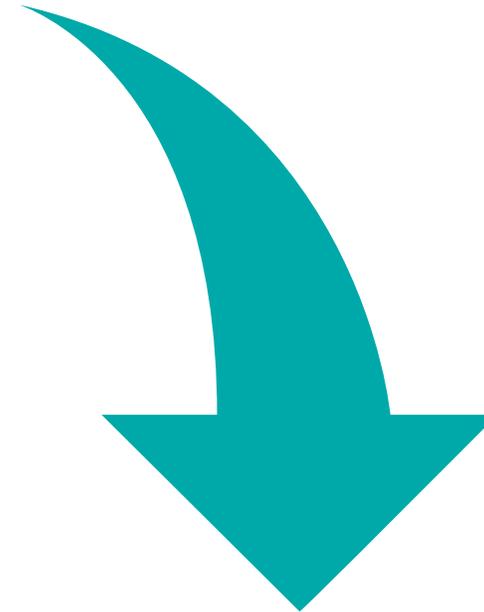
# LES EFFETS DES FACTEURS DE PROTECTION

---



Facteurs de protection

Facteurs de risque



# FACTEURS DE PROTECTION

---

- Reconnaître ses accomplissements
- Identifier ce sur quoi on a du pouvoir
- Respecter ses limites
- Entretenir de saines relations avec les autres
- Demander de l'aide au besoin
- Offrir de l'aide
- Prendre soin de soi



# EFFETS DES FACTEURS DE PROTECTION SUR NOTRE SANTÉ

---

Ils favorisent

- Notre bien-être
- Notre santé
- Notre satisfaction par rapport à notre vie personnelle et professionnelle

Agissons concrètement pour notre santé psychologique !





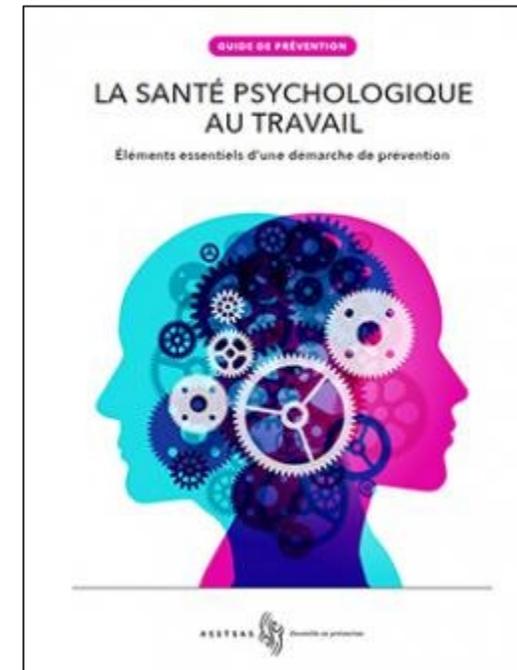
# Publications de référence

---

# PUBLICATION DE L'ASSTSAS

## Guide de prévention

- La santé psychologique au travail - Éléments essentiels d'une démarche de prévention



# RÉFÉRENCES ASSTSAS

---

- ASSTSAS. (2023). La charge de travail : Des moyens pour mieux l'identifier et agir [2023-003]. Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales. <http://asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/la-charge-de-travail-des-moyens-pour-mieux-lidentifier-et-agir-2023-003>
- ASSTSAS. (2023). Prévenir le harcèlement psychologique et promouvoir la civilité au travail (Vidéo). Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales. <http://asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/prevenir-le-harcelement-psychologique-et-promouvoir-la-civilite-au-1>
- ASSTSAS. (2023). Reconnaissance au travail [2023-002]. Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales. <http://asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/reconnaissance-au-travail-2023-002>
- ASSTSAS. (2023). Soutien en milieu de travail [2023-004]. Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales. <http://asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/soutien-en-milieu-de-travail-2023-004>

## AUTRES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

---

- Conférence *Une nature, une petite pilule* (Mai 2022)  
Claudel Pétrin-Desrosiers, médecin de famille, responsable de santé planétaire pour le Département de médecine familiale et d'urgence de l'Université de Montréal, présidente de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement et membre du collectif Prescri-Nature.
- Gilbert, Marie-Hélène. (2009). *La santé psychologique au travail : conceptualisation, instrumentation et facteurs organisationnels de développement*. (Thèse de doctorat inédite), Université de Montréal, Montréal, QC.
- Brun, Jean Pierre. (2012). *La reconnaissance au travail : de la gratitude à l'intégration*. Carrefour RH, février 2012.

# AUTRES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

---

- Dossier Web INSPQ. (2016). *Risques psychosociaux du travail*.
- Dossier Web CNESST. *Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail en résumé*.



# INFORMATION

---

## [asstsas.qc.ca](https://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

## Centre de références et de documentation

Réponse personnalisée à vos besoins d'information en SST : [info@asstsas.qc.ca](mailto:info@asstsas.qc.ca)



# QUESTIONS

---

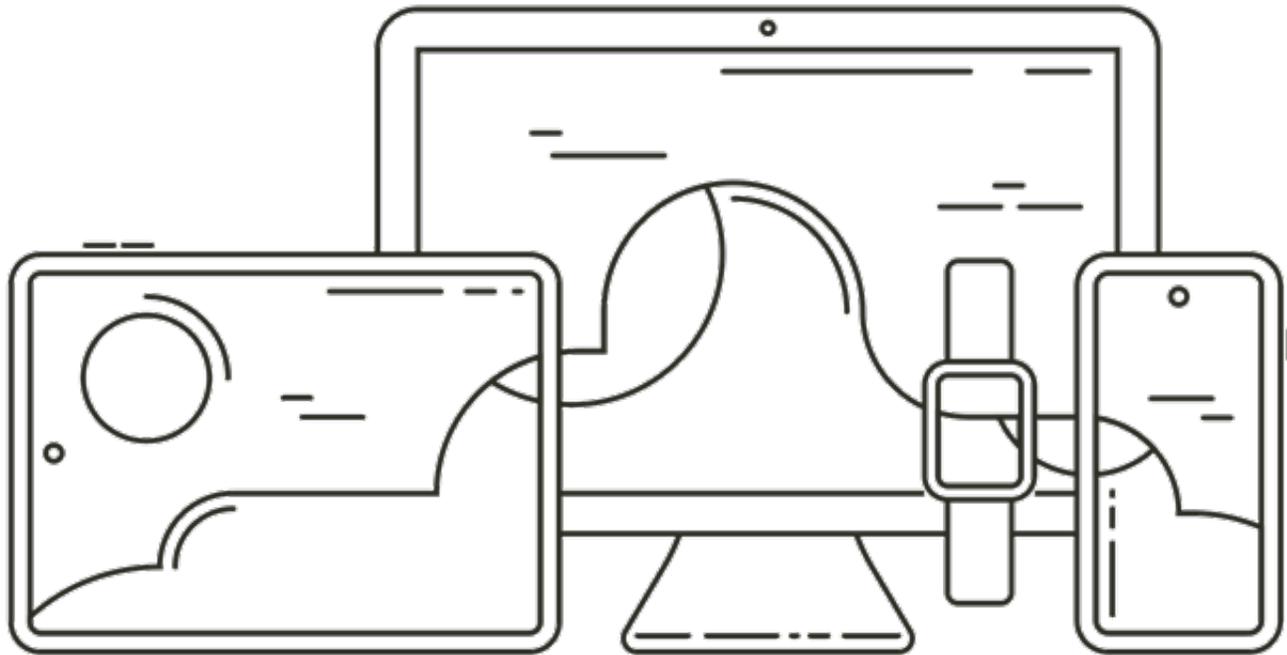


**A S S T S A S**

Association paritaire pour  
la santé et la sécurité du travail  
du secteur affaires sociales

## POUR OBTENIR NOS SERVICES

---



Visitez notre site  
[asstsas.qc.ca](https://asstsas.qc.ca)

Communiquez avec votre  
conseiller attitré  
[asstsas.qc.ca/equipe](https://asstsas.qc.ca/equipe)

Adressez-nous une  
demande paritaire  
[info@asstsas.qc.ca](mailto:info@asstsas.qc.ca)

# COMMUNIQUEZ AVEC NOUS

---

## Montréal

7400, boul. des Galeries-d'Anjou  
Bureau 600  
Montréal, H1M 3M2  
Tél. : 514 253-6871  
ou 1 800 361-4528

## Québec

1265, boul. Charest Ouest  
Bureau 1040  
Québec, G1N 2C9  
Tél. : 418 523-7780  
ou 1 800 361-4528

**asstsas.qc.ca**

**Josianne Brouillard**

[jbrouillard@asstsas.qc.ca](mailto:jbrouillard@asstsas.qc.ca)

**Marilyne Gilbert**

[mgilbert@asstsas.qc.ca](mailto:mgilbert@asstsas.qc.ca)





# MERCI

---



**A S S T S A S**

Association paritaire pour  
la santé et la sécurité du travail  
du secteur affaires sociales