

# MA SANTÉ - MA PRIORITÉ

## La violence organisationnelle

Plusieurs éléments peuvent avoir un impact négatif sur la capacité du personnel scolaire à effectuer leur travail, augmentant ainsi les risques menants à de la détresse psychologique. Que ce soit la lourdeur de la tâche, la complexité du travail, la pression du temps, la confusion des rôles, la bureaucratie, la désorganisation, le non-respect, la violence ou la précarité d'emploi. Il faut souvent franchir plusieurs obstacles afin de pouvoir s'épanouir professionnellement.

### SITUATIONS DE TRAVAIL À RISQUE POUR LA SANTÉ MENTALE <sup>2</sup>

#### La lourdeur du travail : le poids du « trop » et le poids du « manque »

Le poids du trop, c'est être débordé(e), dépassé(e) par la gravité des cas. Le poids du manque, c'est éprouver un manque de soutien, de solidarité, de reconnaissance et de moyens.

#### La pression du temps

Le temps consenti pour chaque tâche assignée n'est pas représentatif du temps normalement nécessaire à son accomplissement.

#### La complexité du travail et la confusion des rôles

Le personnel enseignant et le personnel non enseignant se partagent le même champ éducatif, ce qui mène à un sentiment de devoir jouer tous les rôles, et parfois d'être jugé(e) plutôt que soutenu(e). La coordination peut être difficile.

#### La bureaucratie et la désorganisation

La bureaucratie organise le travail dans des manières de faire rigidifiées et perçues comme de la « petite bureaucratie » qui gruge de la disponibilité et désorganise.



### POURQUOI S'EN PRÉOCCUPER?

Plusieurs études ont montré que certaines dimensions de l'organisation du travail ont des effets nocifs sur la santé, notamment sur la santé mentale, la santé cardiovasculaire et sur les troubles musculosquelettiques. Les risques psychosociaux au travail sont des risques à la santé comme les autres et contrairement à ce que certaines personnes pourraient croire, il est possible de les mesurer et de mettre en place des interventions efficaces pour les contrôler <sup>1</sup>.

1. [www.inspq.qc.ca/recueil-de-fiches-portant-sur-les-indicateurs-de-la-grille-d-identification-de-risques-psychosociaux-du-travail/fiche-synthese-de-la-marche-et-des-indicateurs-de-la-grille](http://www.inspq.qc.ca/recueil-de-fiches-portant-sur-les-indicateurs-de-la-grille-d-identification-de-risques-psychosociaux-du-travail/fiche-synthese-de-la-marche-et-des-indicateurs-de-la-grille).

### Le non-respect et la violence

Des élèves, des parents, des directions d'établissement ou des collègues peuvent perpétrer de la violence verbale, physique ou psychologique. Sans compter les pratiques organisationnelles déshumanisantes, le manque de reconnaissance et la remise en doute de l'expertise professionnelle.

### La précarité d'emploi et de travail

Cette situation non désirée fragilise à la fois le lien d'emploi (instabilité, nombre insuffisant d'heures de travail, etc.) et le rapport au travail (manque d'outils adéquats, etc.).

2. [www.lafae.qc.ca/sante-mentale](http://www.lafae.qc.ca/sante-mentale).



Ensemble, mettons un terme à la normalisation de certains comportements qui entraînent des conséquences sur la santé qui peuvent être aussi sévères que celles associées à de la violence physique.

N'hésitez pas à contacter votre syndicat local si vous êtes victimes ou témoins d'une situation pouvant mener à de la détresse psychologique.

### PRÉVENIR LES PROBLÈMES DE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL <sup>3</sup>

Les employeurs ont un rôle à jouer dans la prévention des problèmes de santé psychologique. Ils doivent fournir un milieu de travail sain et travailler pour réduire à la source ces risques pour la santé des travailleuses et des travailleurs. Pour ce faire, il est essentiel d'agir en prévention primaire.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) distingue trois types d'actions de prévention, selon le moment où elles s'appliquent. Voici ces types de prévention, leur définition tirée de l'OMS et quelques exemples de pratiques à mettre en place.

Type	Définition	Exemples
Primaire	En amont du risque de la maladie, pour éviter l'apparition de la maladie en agissant sur ses causes.	<ul style="list-style-type: none"><li>Réduction de la charge de travail;</li><li>Consultation dans les décisions;</li><li>Valorisation des efforts.</li></ul>
Secondaire	À un stade précoce de la maladie où la prise en charge des individus peut intervenir efficacement.	<ul style="list-style-type: none"><li>Atelier sur la gestion du temps;</li><li>Formation sur la gestion du stress.</li></ul>
Tertiaire	Pour diminuer les récurrences, les incapacités et limiter les complications et séquelles d'une maladie.	<ul style="list-style-type: none"><li>Programme d'aide aux employé(e)s;</li><li>Politique de retour au travail.</li></ul>

3. [www.inspq.qc.ca/risques-psychosociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/risques-psychosociaux-du-travail](http://www.inspq.qc.ca/risques-psychosociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/risques-psychosociaux-du-travail).

### BRISER L'ISOLEMENT

Il faut briser l'isolement et développer une éthique pour prendre soin de nous en faisant de la question de la santé mentale un sujet récurrent des réunions des comités de participation aux politiques de l'école et de santé et sécurité au travail (SST). Surtout, il faut documenter les situations, en milieu de travail, susceptibles de détériorer la santé mentale.

