

« C'est pas ma job que j'hais, ce sont les conditions dans lesquelles je dois la faire qui me rendent à bout. »

« J'ai l'impression de travailler dans le vide. Peu importe ce que je fais, ça donne rien... »

« J'arrive plus à faire ma job comme il faut. Je dois tourner les coins ronds si je veux respecter les échéanciers. »

« Après avoir parlé à mon boss, je me suis senti dépassé comme passé date. Pourtant, ça fait plus de 20 ans que je travaille dans ce Service-là. La job, je la connais. Mais, ils n'arrêtent pas de tout changer tout l'temps sans jamais me consulter ! »

« Les directives ? Il y en a tellement... Je n'ai pas l'temps de les lire. Si je les lisais toutes, je ne ferais que cela de mes journées. Je croule sous une tonne d'infos. Laquelle est importante ? Je n'y arrive plus. »

« C'est rendu que j'en veux à tous ceux qui s'absentent. Quand il y en a un de nous qui rentre pas, ce sont ceux qui sont présents qui écopent de la surcharge. Tu as affaire à pas manquer pour rien. Le climat de travail s'est vraiment détérioré. »

**Les difficultés du boulot** — changements organisationnels, structurels, technologiques, maltraitance, mal gérance, tyrannie de l'urgence (tout est urgent), complexification des tâches, conflits de rôle, surcharge de travail, manque d'information, de formation, réunions qui n'en finissent plus ou qui n'ont plus lieu, désorganisation, augmentation de la violence des clientèles ou entre collègues... — **sont bien réelles et peuvent déteindre sur l'ensemble de notre vie. Les restructurations, réorientations, décentralisations, centralisations, compressions, etc. nous affectent tous.**

## Un phénomène préoccupant

Première cause d'absentéisme au travail au Canada<sup>1</sup>, un canadien sur quatre vivra un problème de santé mentale au cours de sa vie. De son côté, l'Organisation mondiale de la santé prévoit qu'en 2020, la dépression majeure constituera la toute première cause d'invalidité. Cela est sans compter que les résultats de bon nombre d'enquêtes menées au Québec démontrent que de plus en plus de travailleurs doivent s'absenter en raison de leur état de santé psychologique.

## Faisons-nous face à une épidémie ?

Les syndicats, entre autres, par le biais des PAM<sup>2</sup>, ont vite constaté que les conséquences pour les travailleurs aux prises avec un problème de ce type et leurs entourages étaient lourdes et nécessitaient des actions. Devant l'ampleur des coûts engendrés en prestation d'assurances collectives versées, en indemnisation à la CSST ainsi qu'en efficacité pour leur organisation, les employeurs et les compagnies d'assurance commencent à s'intéresser au problème. Certains reconnaissent leurs responsabilités et ont initié les correctifs qui s'imposent afin d'endiguer ce que certains experts de la santé qualifient d'épidémie.

## Le secteur municipal : un secteur à risque élevé

L'enquête menée par l'APSAM<sup>3</sup> auprès de 4000 Cols blancs et cadres issus de 45 municipalités québécoises a révélé un taux de détresse psychologique de l'ordre de 44,3%, soit deux fois plus que celui de la population québécoise (20,09% selon les résultats les plus récents de Santé-Québec). Cette étude atteste aussi que tout le monde est exposé de la même manière peu importe l'âge, le sexe, le niveau de scolarité et la taille de la municipalité.

## Qu'est-ce que la détresse psychologique ?

C'est une résultante du stress. En quelque sorte, elle est ce que la fièvre est à une maladie infectieuse : un symptôme que quelque chose ne va pas. Un signe de fragilisation.

## Les causes

Bien qu'on identifie bon nombre de facteurs de risque d'ordre individuel, social et organisationnel, ce sont ceux liés au travail qui constituent la source la plus importante de souffrance pour les individus. Selon une étude<sup>4</sup> effectuée auprès de 2000 travailleurs qui se sont absentés en moyenne six mois en raison d'un problème de santé mentale, la cause de leur absence est reliée pour 10% des répondants à leur vie personnelle; 60% à leur vie personnelle et au travail tandis que 30% la relie strictement au travail.

« Même s'il ne fait aucun doute que des facteurs individuels et personnels interviennent dans l'équation du stress comme pour toutes les questions de santé et de sécurité du travail, la cause du stress au travail réside souvent dans l'organisation du travail, l'environnement de travail et la structure organisationnelle. »<sup>5</sup>

**Les principaux facteurs organisationnels qui portent atteinte à notre santé psychologique sont :** la surcharge de travail • la faible participation aux décisions et le manque de circulation de l'information • la faible reconnaissance de l'entourage • la faible reconnaissance de l'organisation (déséquilibre entre les efforts, le salaire et la position professionnelle) • les conflits de rôles • les pauvres relations avec le supérieur immédiat.

**Les problèmes de santé psychologique peuvent se traduire** par des problèmes de surconsommation (drogues, alcool, médicaments) • des troubles de sommeil • une fatigue chronique • des troubles de l'humeur (irritabilité, lassitude, manque d'intérêt ou de concentration) • des troubles de l'appétit • des maux de dos, etc. Le jeu pathologique peut aussi s'avérer une conséquence tout comme l'avènement de problèmes familiaux (violence familiale et séparation), etc.

On doit donc consulter, dès que possible, un médecin qui, le cas échéant, établira un diagnostic et recommandera le traitement approprié.

## Il est faux de :

- croire que seules les personnes faibles et vulnérables souffrent d'un problème de santé psychologique au travail;
- penser qu'une personne qui a souffert d'un problème de santé psychologique au travail ne peut reprendre normalement le travail;
- prétendre que les problèmes de santé psychologique au travail sont causés par des éléments d'ordre personnel et ne sont pas dus au travail;
- supposer que le problème de santé psychologique au travail est synonyme de déficience intellectuelle.

<sup>1</sup> Selon Statistiques Canada

<sup>2</sup> PAM, programme d'aide aux membres

<sup>3</sup> Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur affaires municipales (APSAM), enquête menée au printemps 2004.

<sup>4</sup> Saint-Arnaud L. Bourbonnais R, Saint-Jean M, Rhéaume J. De la désinsertion à la réinsertion professionnelle à la suite d'un arrêt de travail pour un problème de santé mentale. Santé mentale au Québec 2003; XXVIII (1) : 193-211.

<sup>5</sup> Cox et al., 2000, tirée du résumé du rapport d'expertise de l'APSAM, mars 2005, p. 14-15

## Quoi faire ?



Selon la loi, l'employeur a l'obligation de fournir à tous ses travailleurs un milieu de travail exempt de danger. En ce sens, nous n'avons pas à craindre de l'informer et lui demander d'intervenir pour corriger des situations que nous jugeons à risques. À ce titre, saisir notre comité local en SST des problèmes qui découlent de l'exercice de notre travail va de soi.

**Évitons le piège.** Nous n'avons pas à nous efforcer pour compenser, par nos efforts individuels, à la détérioration des conditions de travail et à une augmentation de tâches. Il faut remettre la surcharge de travail au gestionnaire. C'est son rôle d'identifier les priorités et de trouver les solutions aux problèmes. Pas le nôtre.

Parce que les personnes qui se sentent peu soutenues par leurs collègues ont deux fois plus de risques de rapporter un niveau de détresse psychologique élevé, il est impératif de prendre conscience que **nous sommes tous dans le même bateau** et que **l'union fait la force!**

Il est de notre responsabilité à tous de **briser le silence** et de demander de l'aide au besoin. Il ne faut surtout pas s'isoler. On peut faire appel à nos représentants syndicaux mais aussi aux délégués sociaux qui constituent un réseau efficace de soutien et de références.

Plusieurs services spécialisés, que ce soit en santé et sécurité du travail, en droit du travail ou encore par le biais de son programme d'aide aux membres, sont offerts par notre Syndicat. Rien ne sert d'attendre. Contactez-nous.

*« Ce n'est pas facile. On ne se reconnaît plus. On se pose beaucoup de questions. Sans le soutien de ma famille et des mes collègues de travail, je ne suis pas certaine que j'aurais passé au travers. C'est important de ne pas s'isoler et de pouvoir compter sur quelqu'un en qui on a confiance pour échanger, se confier. »*

*Dans le seul et unique but d'alléger le texte, le masculin comprend le féminin.*

## ADRESSES À CONSERVER

<http://www.sfmm429.qc.ca>  
Syndicat des fonctionnaires municipaux de Montréal (SCFP)

<http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/sante-mentale/services.htm>  
Pages de Santé Canada sur la santé mentale

<http://www.canadian-health-etwork.ca/servlet/ContentServer?pagename=CHN-RCS/Page/HomePageTemplate&c=Page&cid=1038611684536&lang=Fr>  
Réseau canadien de la santé publique

<http://www.msss.gouv.qc.ca/index.php>  
Ministère de la santé et des services sociaux du Québec

<http://www.apsam.com/>  
Association paritaire de la santé et la sécurité, secteur affaires municipales


<http://www.csst.qc.ca>  
Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec

<http://www.cmha.ca>  
Association canadienne de la santé mentale / Division Québec

<http://cgsst.fsa.ulaval.ca>  
Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations (Université Laval)

**Pour écrire aux responsables du PAM :**  
[pam@sfmm429.qc.ca](mailto:pam@sfmm429.qc.ca)

**Pour contacter un représentant prévention en santé et sécurité du travail ou joindre votre représentant syndical :**  
**(514) 842-9463**

 Syndicat  
des fonctionnaires  
municipaux de Montréal

Ton travail n'a plus de sens ?  
Tu ne sais plus par où commencer ?  
Tu te sens déboussolé ? Fatigué ?

**Avant  
de perdre  
la tête**

contacte ton Syndicat  
**(514) 842-9463**