

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 est généralement caractérisé comme suit :

1. Le stress se produit, habituellement à la suite d'une menace ou d'une demande immédiate.
2. Le stress se dissipe lorsqu'on y fait face.
3. Le stress disparaît complètement, et le corps se détend.

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 :

1. Le stress survient à la suite d'une demande ou d'une menace incessante.
2. Le stress ne disparaît pas, et vous n'avez aucun moyen de composer avec la situation.
3. Le stress s'accumule et ne disparaît pas. Vous ne pouvez jamais vous détendre.

Les travailleuses et les 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 ou 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, notamment :

- accélération du métabolisme
- augmentation de la tension artérielle
- augmentation du taux de cholestérol et d'acides gras dans le sang
- réduction de la synthèse des protéines
- accélération de la coagulation sanguine
- production accrue des acides dans l'estomac et de sucre dans le sang pour l'énergie
- inflammation localisée
- muscles tendus
- transpiration excessive pour refroidir les muscles.

On peut aussi associer le stress à des effets physiques et psychologiques graves :

- troubles du sommeil

- fatigue
- maux et douleurs chroniques
- dépression
- changements dans l'activité sexuelle
- conflits avec la famille, les amis et les collègues de travail
- perte ou gain rapide de poids
- risque accru de blessures
- dépression du système immunitaire
- risque accru de maladies

Les causes du stress

Le stress est largement attribuable à une mauvaise organisation du travail, comme :

- le manque de contrôle et les demandes de travail conflictuelles
- un manque de participation à la prise de décisions
- le manque de formation et de direction
- les responsabilités de travail imprécises
- la privatisation, la sous-traitance, les réductions des effectifs, les fusions et les restructurations
- le surmenage et les quarts de travail difficiles.

Les compressions, la privatisation, la réorganisation et les réductions des effectifs ont toutes contribué à une plus grande impression d'insécurité au travail.

Le manque de contrôle au travail est une source de stress. 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 milieu professionnel toxique et entraîner la dépression, l'épuisement, une faible estime de soi, des problèmes musculo-squelettiques des membres supérieurs, des maladies cardiaques et même des décès.

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 dans les bureaux sont aussi des sources de stress. L'intimidation, le harcèlement et la violence peuvent causer du stress et sont liés à une mauvaise organisation du travail.

Quels sont les dangers?

Le stress affecte la santé physique et psychologique des travailleuses et travailleurs, y compris des membres de l'AFPC. 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 :

- maladies psychologiques, changements sociaux et comportementaux (dépression, anxiété, dysfonctionnement sexuel et pensées suicidaires)

- maladies cardiaques
- divers symptômes physiologiques (maux de tête, migraines, mauvaise digestion, ulcères et diabète)
- conflits personnels et familiaux
- divisions au sein des membres du personnel
- problèmes musculo-squelettiques liés au travail
- épuisement professionnel
- effets combinés du stress et d'autres maladies (le stress peut exacerber les problèmes de santé)
- stress dû à un incident critique.

Cerner le problème

La première étape consiste à reconnaître que le stress est dangereux pour la santé et la sécurité au travail. Si vous souffrez de l'une des conditions susmentionnées, le stress y est probablement pour quelque chose.

Vous pouvez mener un sondage, en collaboration avec l'employeur, et dans ce cas le syndicat approuvera le questionnaire et participera à la collecte 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 détecter les dangers du stress.

Prendre des mesures

Les dangers du stress sont surtout liés au contrôle et à l'organisation du travail. Pour réduire ou éliminer le stress professionnel, les travailleuses et les travailleurs doivent prendre contrôle de leur travail en posant des gestes concrets, par exemple :

- refuser les conditions de travail stressantes
- prendre leurs pauses
- signaler les dangers du stress pour la santé et la sécurité
- signaler les problèmes causés par le stress au comité mixte de santé et de sécurité.

Des stratégies pour le changement

Afin d'éliminer les dangers liés au stress, l'employeur doit réorganiser le milieu de travail en :

- donnant un véritable contrôle au personnel sur son travail (plus d'autonomie, plus de participation à la prise de décisions et plus d'occasions de gérer lui-même son travail)
- respectant le droit des travailleuses et des travailleurs de refuser de faire des heures supplémentaires
- réduisant les charges de travail et en embauchant suffisamment de personnel pour éviter le surmenage

- éliminant le travail monotone
- repensant l'environnement de travail (p. ex., diminuer le bruit, faire entrer la lumière naturelle et assurer une ventilation adéquate)
- augmentant les dépenses pour le secteur public afin de compenser pour les pénuries de personnel, le surmenage et les autres facteurs de stress
- réduisant les changements soudains au travail (p. ex., les nouvelles technologies, les modifications de quarts de travail de dernière minute)
- offrant une formation — préférablement donnée par le syndicat — permettant de cerner les dangers liés au stress.

Les travailleuses et les travailleurs ont besoin d'avoir du contrôle sur leur travail pour qu'il soit valorisant. La plupart des recommandations susmentionnées vont dans ce sens. Un milieu de travail plus démocratique est un milieu de travail plus sécuritaire et plus sain.

Un bon point de départ consiste à se doter d'une politique en matière de stress. Le comité de santé et de sécurité au travail doit établir et tenter de faire adopter une politique de prévention du stress au travail. On peut aussi régler les problèmes liés au stress lors des négociations collectives étant donné que les conventions devraient toujours viser à améliorer la santé et la sécurité des travailleuses et des travailleurs. Comme le stress est souvent attribuable à une mauvaise organisation du travail, les conventions collectives peuvent servir à réorganiser le travail.

Le Canada n'a pas de lois ou de règlements explicites sur le stress, mais les employeurs, en vertu du Code canadien du travail, ont une « obligation générale » de fournir un milieu de travail exempt de tout danger. Cette disposition 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.

Dans certaines provinces canadiennes, les membres de l'AFPC peuvent obtenir réparation pour les accidents et les maladies liés au stress. 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 il est essentiel que les membres de l'AFPC déposent des demandes de réparation dans le cas de stress toxique. C'est en faisant pression sur les commissions des accidents du travail et en faisant valoir « l'élément stress » des autres demandes (p. ex., les lésions ergonomiques) qu'on pourra espérer renverser la pratique courante qui est de refuser les demandes de réparation liées au stress.

L'AFPC est déterminée à éliminer le stress professionnel, qu'elle considère comme une question de santé et de sécurité. Mettre fin au stress dans les milieux de travail de l'AFPC exige la même diligence et le même engagement que pour les autres questions liées à la santé et à la sécurité.