Prévenir et guérir

CSQ
Centrale des syndicats du Québec

Charge de travail élevée et contraintes de temps

CSQ
Centrale des syndicats du Québec
lacsq.org/sst

Qu'entendons-nous par charge de travail?

La charge de travail est complexe à définir, puisqu'elle renvoie à des concepts qui diffèrent selon l'analyse.

- La charge prescrite correspond aux exigences de procédure et de performance demandées par l'employeur.
- La charge vécue correspond à celle ressentie par la travailleuse ou le travailleur face aux obligations, aux ressources et aux outils à sa disposition, au temps disponible et aux imprévus.
- En matière de risques psychosociaux, la charge de travail fait référence à la quantité de travail à accomplir, aux exigences intellectuelles requises et aux contraintes de temps à respecter.

À quoi devrait ressembler une charge de travail dite normale?

L'employeur a la responsabilité de mettre en place des pratiques organisationnelles qui favoriseront une charge de travail normale. Il doit notamment :

- ✔ Définir clairement les rôles et les responsabilités au sein de l'organisation, et les réviser périodiquement;
- ✔ S'assurer que les tâches à accomplir peuvent être réalisées durant les heures normales de travail;
- ✔ Prévoir des occasions d'échanger sur les problèmes afin de rechercher des solutions collectives;
- ✔ Remplacer les employées et employés qui quittent l'organisation et ajouter du personnel en période de pointe;
- ✔ Prioriser les tâches à effectuer et identifier celles qui ne sont pas essentielles;
- ✔ Favoriser une collaboration employeur-personnel dans l'implantation des changements, ce qui favorise la transparence et la progressivité, et permet une période d'adaptation;
- ✔ Offrir une formation permettant l'ajustement des méthodes de travail et l'appropriation des transformations;
- ✔ Tenir compte du temps d'apprentissage dans les tâches à effectuer et la répartition du travail;
- ✔ Prévoir le déploiement des ressources humaines par des activités de coaching, de mentorat, de codéveloppement et de formation;
- ✔ Adopter une planification de la main-d'œuvre basée sur une projection réaliste des besoins de l'organisation.

À quoi reconnaît-on une charge de travail élevée accompagnée de contraintes de temps?

- Vous êtes épuisé après chaque journée de travail.
- Votre travail exige de vous concentrer intensément durant de longues périodes.
- Votre tâche est souvent interrompue.
- Vous recevez fréquemment des demandes contradictoires.
- Vous manquez de temps pour terminer votre travail.
- Votre travail est mouvementé à tel point que vous ne savez plus où donner de la tête.
- Vous ignorez s'il sera possible d'effectuer le travail prescrit durant les heures normales.

Quels sont les risques?

L'évolution de la charge de travail se résume à une intensification de celle-ci en raison d'objectifs de compétitivité, de productivité et de rentabilité.

La travailleuse ou le travailleur se trouve aux prises avec une augmentation de sa charge et une sollicitation plus élevée de ses capacités physiques, intellectuelles et psychologiques.

Plusieurs études démontrent qu'une charge de travail élevée, accompagnée d'une faible autonomie, peut entraîner des problèmes cardiovasculaires, musculosquelettiques et psychologiques, ainsi qu'une hausse de l'absentéisme. Cette situation engendre des retombées négatives, autant pour l'employeur que pour la travailleuse et le travailleur.

Que faire pour améliorer la situation?

Agir seul pour revendiquer une charge de travail équilibrée, y compris un nombre d'heures adéquat pour la réaliser, n'est pas chose facile.

PARLEZ-EN À VOTRE SYNDICAT.

En abordant le sujet avec votre syndicat, vous le sensibilisez à votre situation. Il se peut également que d'autres salariées et salariés vivent le même problème et que votre syndicat soit au courant. Il peut alors vous mettre en relation avec ces derniers, effectuer une analyse et concevoir, avec vous et les autres personnes touchées, une stratégie pour remédier aux problèmes qui découlent de l'organisation du travail.

Le problème n'est pas dans votre tête. C'est l'organisation du travail qui est en cause, et ça peut vous rendre malade.

Ensemble, nous avons le pouvoir d'agir.

D1318-4-7 1718-267