

Je prends position *pour ma santé!*



Cette brochure, produite par la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec – FIQ dans le cadre des activités de la Semaine SST 2015, est le résultat d'une collaboration entre le secteur Santé et Sécurité du travail (SST), le comité SST et le service Communication-Information-Web.

Responsabilité politique

Michel Mailhot, vice-président

Coordination

François Laprise, coordonnateur, secteurs et services

Conception, recherche et rédaction

Brigitte Doyon, conseillère syndicale, secteur Santé et Sécurité du travail

Collaboration spéciale

Sylvain Allard, Patrice Dulmaine, Isabelle Groulx, David Lambert, Jean-Louis Pelland et Céline Tranquille, membres du comité SST

Révision et production

Marie Eve Lepage, conseillère syndicale,
service Communication-Information-Web

Secrétariat

Francine Parent

Graphisme

Brigitte Ayotte (www.ayograph.com)

Illustration

Daniel Sauvageau

Impression

Solisco

Page Web L'eSSenTiel du comité SST

fiqsante.qc.ca/fr/lists/editosst.html

ISBN : 978-2-920986-44-2 (imprimé), 978-2-920986-46-6 (en ligne)

Nous, les professionnelles en soins, donnons beaucoup, c'est connu. Nous nous dévouons corps et âme pour prendre soin de la population québécoise, en tenant le réseau de la santé à bout de bras, alors que nous-mêmes sommes souvent à bout de souffle. Nous prenons sur nous les problèmes, les failles et les lacunes du réseau, et nous faisons preuve d'une grande imagination et d'une grande flexibilité lorsque vient le temps de trouver les solutions qui nous permettent de continuer à soigner.

Malheureusement, cela se fait trop souvent au prix de notre santé et de notre sécurité.

Encore une fois, il semble que nous devions indiquer « Ça suffit. Laissez-nous soigner. ». Ce n'est pas toujours à nous, infirmières, infirmières auxiliaires, inhalothérapeutes et perfusionnistes, de compenser les problèmes et de s'adapter aux contraintes imposées par une conjoncture d'austérité. Nous avons voix au chapitre, nous avons des idées! Pour exercer tout notre potentiel, il faut que nos besoins et nos limites soient davantage considérés, tant individuellement que collectivement.

Nous, les professionnelles en soins, devons aussi prendre soin de nous: nous devons prendre position pour notre santé!

Notre vie professionnelle est une part importante de notre quotidien. Or, si la relation que nous entretenons avec notre environnement de travail n'est pas adéquate ou optimale, notre bien-être et notre santé peuvent être menacés. Nous ne sommes alors pas en mesure d'utiliser au mieux nos capacités, et il est possible que les objectifs que nous devons poursuivre, de par la nature de notre travail, ne soient pas totalement atteints. C'est ce que nous enseigne l'ergonomie, une science fort utile dans notre milieu, soit l'importance d'identifier, dans l'interaction avec notre environnement professionnel, les facteurs de risque qui peuvent compromettre notre santé et notre sécurité, et de faire en sorte de les contrôler pour le bénéfice de toutes et de tous.

Espérons que la Semaine annuelle SST 2015 sera l'occasion, pour nous les membres de la FIQ, de prendre conscience de l'importance de la relation que nous entretenons avec notre travail, et qu'à partir de là, nous devons prendre position pour notre santé!

Sylvain Allard, Patrice Dulmaine, Isabelle Groulx, David Lambert, JeanLouis Pelland et Céline Tranquille, membres du comité SST

Michel Mailhot, responsable politique du secteur SST

« Les projets de réorganisation du travail qui sont menés dans mon établissement chamboulent ma façon de travailler. Je vis beaucoup d'insécurité et de stress. »



Lorsque vient le temps d'analyser la relation entre l'individu et son travail, plusieurs disciplines s'avèrent intéressantes et utiles. Parmi celles-ci, on retrouve l'ERGONOMIE.

ERGONOMIE n.f. Science qui étudie les interactions qu'a la personne avec son environnement de travail et avec les composantes du système dans lequel elle évolue. L'ergonomie se donne pour objectif d'améliorer ces interactions, mais aussi de faire en sorte qu'elles soient optimales afin d'assurer à la fois le bien-être de la personne et la performance du système*.

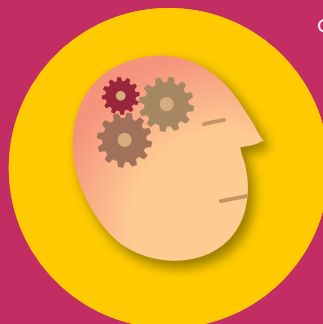
Contrairement à ce que l'on peut penser, l'ergonomie n'est pas qu'une question de postures, de mouvements ou d'aménagement de l'espace de travail. On peut décliner l'ergonomie en trois branches**, lesquelles s'avèrent particulièrement pertinentes lorsqu'on s'intéresse à l'activité de travail des professionnelles en soins et à ce qui peut influencer, positivement ou négativement, leur santé et leur sécurité :

« Parfois, je me sens plus fatiguée qu'à l'habitude en raison du rythme de travail élevé qu'on m'impose. Je suis consciente que cela peut altérer mon jugement et ma vigilance. Je veux qu'on fasse quelque chose pour m'aider, car j'ai la sécurité de mes patient-e-s à cœur. »



1) L'ergonomie **PHYSIQUE** est certainement la branche la plus connue de cette science. On y analyse les liens entre les caractéristiques physiologiques et biomécaniques de la personne et son activité de travail. Exemples : déplacement de patient-e-s, exposition à des substances toxiques, mouvements répétitifs, etc.

2) L'ergonomie **COGNITIVE** est une branche qui s'attarde aux processus cognitifs qu'utilise la personne lorsqu'elle travaille. Exemples : prise de décision, résolution de problème, charge mentale, performance, stress professionnel, fiabilité humaine, etc.



3) L'ergonomie ORGANISATIONNELLE renvoie au système dans lequel la personne évolue. On parle alors de règles, de processus de travail, de structure organisationnelle, bref de ce qui vient influencer et déterminer la façon de travailler de la personne. Exemples : horaire, travail d'équipe et collaboration, répartition des tâches et des responsabilités, communication, culture organisationnelle, mode de gestion, projet d'optimisation, etc.



Ces trois branches illustrent bien toute la complexité de l'activité de travail, qui n'est évidemment pas statique et varie au gré du contexte, des caractéristiques de la personne, de son état de santé et des objectifs à atteindre. Toutefois, **c'est la compréhension de cette dynamique qui permet d'identifier les facteurs de risque pour la santé et la sécurité de la personne.**

Choisir l'angle de l'ergonomie pour analyser la relation individu/travail/SST permet de réaliser l'importance d'**adapter, dans les limites du possible, le travail à la personne, et non de toujours obliger la personne à s'adapter au travail**, dans le but de préserver sa santé et sa sécurité. Il faut lui permettre d'utiliser au mieux ses capacités, tout en tenant compte de ses limites, en fonction des objectifs professionnels et organisationnels qu'elle doit atteindre.

« Je suis débordée. Souvent, je ne prends pas le temps de déplacer mes patient-e-s de façon sécuritaire.

Je suis certaine que les choses pourraient être améliorées, mais d'ici là, est-ce que cela peut aggraver mes problèmes au dos et aux épaules ? »



Pendre position pour sa santé...

C'est chercher quotidiennement à améliorer la relation qu'on entretient avec son travail.

C'est trouver un équilibre entre les objectifs à atteindre et ce qu'on est réalistement en mesure d'accomplir comme individu, tant du point de vue physique que psychologique.

C'est être attentive à ce qui influence sa façon de travailler, sa santé et sa sécurité.

C'est rechercher et bonifier les effets positifs et éliminer, ou minimalement contrôler, les effets négatifs.

C'est d'abord et avant tout prendre soin de soi pour être au meilleur de son potentiel.



Je prends position pour ma santé !

Je compose avec les situations de façon saine et sécuritaire. Je ne m'adapte pas à n'importe quel prix, je ne cherche pas à compenser tous les problèmes qui surviennent.

Je me fixe des objectifs réalistes et j'établis mes priorités. Je prends conscience qu'il y a des limites à ce que je peux faire et, lorsque j'estime les avoir atteintes et que cela peut devenir dangereux pour moi, pour mes collègues et pour mes patient-e-s, je l'exprime.

Je prends soin de moi. Je prends mes repas, je m'accorde des pauses. Je m'autorise à poser de petits gestes qui me permettent de décompresser et de faire le vide, ne serait-ce que quelques instants.

Je sais reconnaître les risques physiques, cognitifs et organisationnels présents dans mon travail. Je les dénonce, je déclare les situations dangereuses que je constate.

Je mise sur l'entraide et le travail d'équipe.

J'ai une attitude positive et constructive. J'innove, je propose des solutions aux problèmes. Je me fais confiance.

Je mise sur mes compétences et mon expertise. Je demande les formations et les activités de perfectionnement nécessaires.

Je mise sur ce qui me satisfait et ce qui donne un sens à mon travail.

Je m'implique dans mon milieu, je fais entendre mes opinions, mes idées. Je fais entendre ma voix.

Et bien d'autres choses encore ! À moi de les identifier et de les appliquer !



Au fil du temps, les professionnelles en soins ont trouvé les moyens de composer avec un réseau en constante mutation. Chacune d'entre elles a déployé différentes stratégies qui ont permis, collectivement, de tenir à bout de bras un réseau que les décideurs s'évertuent à rationaliser et à sous-financer, sous le prétexte de finances publiques précaires. Les professionnelles en soins ont souvent pris sur elles les attentes de performance qui se sont traduites par des compressions et par une panoplie de projets d'optimisation et de réorganisation du travail. Réussissent-elles? Oui, mais trop souvent au prix de leur santé et de leur sécurité, du moins pour plusieurs d'entre elles. Les maux dont elles souffrent de plus en plus en témoignent : épuisement professionnel, stress, troubles musculosquelettiques, etc.

Comme si la pression de toujours devoir faire plus avec moins ne faisait pas déjà suffisamment partie de leur quotidien, voilà que les infirmières, les infirmières auxiliaires, les inhalothérapeutes et les perfusionnistes sont soumises à une source supplémentaire de stress. En effet, les transformations majeures qui ont actuellement cours dans le réseau de la santé font en sorte qu'elles sont, une fois de plus, entraînées dans une spirale de fusions et de révisions des façons de faire, où l'on s'attend à ce qu'elles fassent preuve, comme à leur «habitude», d'une grande capacité d'adaptation et de dévouement.

« Il y a eu des abolitions de postes sur mon unité et je suis souvent obligée de faire des heures supplémentaires. Je sens que je vais craquer. »

Ce grand chambardement ne manquera pas d'en affecter plusieurs. Et avec raison! Toute réforme, petite ou grande, vient avec son lot d'opportunités, mais aussi d'insécurité, d'anxiété, d'ajustements, voire de démotivation. Les repères changent, les façons de faire sont transformées pour celles qui, réforme ou pas, doivent tous les jours continuer à soigner.

Dans un tel contexte, il devient plus que jamais indispensable que les professionnelles en soins soient vigilantes, qu'elles mettent leurs limites et qu'elles prennent position pour leur santé, de façon constructive. Les attentes à leur endroit sont-elles trop élevées? Sont-elles exposées, dans cette transformation, à des risques physiques, cognitifs ou organisationnels susceptibles de compromettre leur santé et leur sécurité? Sont-elles obligées de s'adapter à tout prix, sans que soient suffisamment pris en compte leurs caractéristiques, leurs limites, leurs besoins? Fait-on en sorte d'utiliser au mieux leurs capacités et leur potentiel?

Bien sûr, il y aura toujours une part nécessaire de flexibilité et de résilience: c'est dans la nature de tout travail, particulièrement dans le réseau public de santé. Par contre, cela ne doit pas être à n'importe quel prix. L'ergonomie enseigne qu'il faut tenir compte de ce qu'on est capable de faire, qu'il faut adapter autant que possible le travail en conséquence, et non nécessairement le contraire comme on a tendance à le penser. Il en va du bien-être des professionnelles en soins, tout en permettant à ces dernières de jouer leur rôle de façon optimale.

Pour favoriser un équilibre ergonomique, les professionnelles en soins peuvent – et même doivent – se tourner vers les ressources susceptibles d’apporter information et soutien lorsque le besoin se fait sentir. Si les attentes sont irréalistes envers elles, si elles ne détiennent pas les outils nécessaires, si on ne respecte pas leurs limites et leurs capacités, bref si on compromet leur santé et leur sécurité, il importe qu’elles appellent à l’aide. Équipe syndicale locale, comité paritaire SST, programme d’aide aux employé-e-s, sources d’informations telles que l’Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur des affaires sociales (ASSTSAS), de multiples ressources existent et peuvent s’avérer précieuses. Il ne faut pas hésiter à demander ce soutien, en tout temps, mais à plus forte raison quand sont apportés des changements majeurs à la dynamique de travail et aux façons de faire.



Chaque professionnelle en soins a le pouvoir d’influencer et de faire en sorte que soient préservées sa santé et sa sécurité, tout en exerçant sa profession au meilleur de ses capacités. Et pourquoi ne pas en profiter pour innover et tenter d’améliorer les choses ! C’est aussi cela, prendre position pour sa santé !



« J’adore mon métier, même s’il n’est pas toujours facile. On me demande sans cesse d’assumer plus de responsabilités, mais sans nécessairement me donner les outils pour le faire. J’aimerais tellement être en mesure de jouer mon rôle de façon optimale ! »

« Il y a quelques années, j’ai subi un accident de travail. Il y a certaines choses que je ne peux plus faire. Je tiens malgré tout à continuer d’exercer mon métier et, heureusement, on a trouvé une façon pour que j’y arrive, tout en tenant compte de mes limites ! »



Notes

* www.cndp.fr/agence-usages-tice/telechargement/ergonomie_texte.pdf (Consulté le 10 février 2015).

www.beswic.be/fr/topics/ergonomie/ergonomie-sur-le-lieu-de-travail-en-general/qu-est-ce-que-l-ergonomie (Consulté le 10 février 2015).

www.ace-ergocanada.ca/index.php?contentid=142 (Consulté le 16 avril 2015).

** www.iea.cc/whats/index.html (Consulté le 19 février 2015).

Autres références

ASSOCIATION PARITAIRE POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL DU SECTEUR DES AFFAIRES SOCIALES. *L'approche globale*, [En ligne]. [www.asstsas.qc.ca/dossiers-thematiques/activites-de-prevention-organisation-de-la-sst/fiches-daction-en-prevention-sommaire/approche-globale.html] (Consulté le 11 novembre 2014).

BELLEMARE, Marie. L'intervention en ergonomie « *Comprendre le travail pour le transformer* », Colloque de l'IDEA, 3-4 juin 2013, [En ligne]. [www.idea.ulaval.ca/files/content/sites/idea/files/Marie%20Bellemarre_1.pdf] (Consulté le 8 janvier 2015).

INSTITUT DE RECHERCHE ROBERT-SAUVÉ EN SANTÉ ET EN SÉCURITÉ DU TRAVAIL. *Étude exploratoire des facteurs de la charge de travail ayant un impact sur la santé et la sécurité – Étude de cas dans le secteur des services*. Rapport R-668, 2010, 57 p.

VÉZINA, Nicole. *La pratique de l'ergonomie face aux TMS : ouverture à l'interdisciplinarité*. Comptes-rendus du congrès SELF-ACE 2001 – Les transformations du travail, enjeux pour l'ergonomie, volume 1, p. 44-60.



FIQ Montréal | Siège social

1234, avenue Papineau, Montréal (Québec) H2K 0A4
514 987-1141 | 1 800 363-6541 | Téléc. 514 987-7273 | 1 877 987-7273

FIQ Québec

1260, rue du Blizzard, Québec (Québec) G2K 0J1
418 626-2226 | 1 800 463-6770 | Téléc. 418 626-2111 | 1 866 626-2111

fiqsante.qc.ca | info@fiqsante.qc.ca