

Chronique Santé et sécurité au travail 2018-2019



Prévenir la surcharge de travail

Source : https://www.strategiesdesantementale.com/content/images/agenda/pdf/9_gestion_charge_travail_fr.pdf

Avez-vous entendu des propos qui ressemblent à ceci depuis le retour au travail : « **Je suis débordé et c'est normal, car c'est la rentrée!** »?

Effectivement, il y a toujours des périodes, au travail, qui sont plus occupées que d'autres. Par contre, nous avons tendance, en tant que professionnels, à normaliser ces périodes. Or, il est facile d'accumuler « ces périodes » pour enfin réaliser que Noël arrive et que « le jus » du début de l'année est toujours présent... et que l'exception devient la norme.

Il est donc primordial de **planifier adéquatement** la charge de travail et de réfléchir aussi à un facteur tout aussi important : **les ressources disponibles pour réaliser cette charge** (temps donné, matériel nécessaire, etc.).

Gérer sa charge de travail amène **de la satisfaction sur le plan professionnel et permet de réduire le stress**. Il faut comprendre que nous retirons une grande satisfaction personnelle lorsqu'une journée de travail est satisfaisante et cela entraîne un sentiment d'accomplissement important. Donc, lorsqu'on a l'impression que les exigences du travail sont trop élevées et qu'on a peu de latitude ou de pouvoir, le taux de satisfaction diminue grandement.

Comment faire?

D'abord, il faut se questionner sur les éléments qui entraînent une surcharge de travail : **s'agit-il de ressources manquantes ou bien est-ce vraiment l'ampleur de la tâche qui est irréaliste?** S'il s'agit de ressources, les problèmes peuvent surement se régler facilement en trouvant les solutions adéquates.

Ensuite, il faut revoir la répartition de la charge de travail. **Est-il possible de déléguer ou de remettre certaines tâches à plus tard? Est-ce nécessaire de revoir le plan d'action?** Il peut être nécessaire aussi de clarifier et de recadrer les rôles de chaque personne qui gravite autour de ces tâches, car parfois il peut s'agir d'incompréhension.



SCFP
5222 

Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

Enfin, **il faut gérer et planifier les imprévus**. Vous pourriez, par exemple, prévoir des moments à l'agenda pour ces moments qui, même si on ne le souhaite pas, viennent complètement changer la charge de travail tout en amenant son lot de stress! Il devient important de **réévaluer la priorité des tâches en fonction de « cette urgence » qui se présente**.

Si un problème persiste après avoir mis en place des moyens, n'hésitez pas à consulter des collègues ou bien votre supérieur immédiat. **La communication demeure le meilleur moyen d'éviter les problèmes!**

Emmanuelle Bournival, déléguée des professionnels à Laval