

# FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

## L'autonomie décisionnelle

### L'autonomie décisionnelle, un levier de performance et d'engagement

L'autonomie décisionnelle comprend deux dimensions clés :

- **Le contrôle sur son travail** : il s'agit de la latitude qu'un employé a pour organiser ses tâches, choisir ses méthodes de travail, contrôler le rythme de son travail et prendre des décisions dans son champ d'action.
- **L'accomplissement de soi** : il reflète la possibilité, pour un employé, de développer ses compétences, d'apprendre, de faire preuve de créativité et de prendre des initiatives.



**Il n'y a pas de recette unique!**

L'autonomie doit être ajustée selon la tâche, l'employé et l'organisation. Pensez à profiter des rencontres d'évaluation pour en discuter.

#### Pourquoi favoriser l'autonomie décisionnelle au travail?

Donner aux employés plus d'autonomie, c'est investir dans leur santé, leur motivation et, ultimement, dans la réussite de l'organisation.

##### Les bienfaits concrets sur la santé et la performance

- Amélioration du bien-être et de la santé mentale
- Réduction des risques de troubles mentaux et de maladies cardiovasculaires
- Protection contre les effets nocifs d'un travail intense
- Augmentation de la satisfaction au travail
- Plus grande implication dans les projets et les décisions de l'entreprise

#### Voici quelques leviers concrets pour favoriser une autonomie décisionnelle adaptée au contexte

- Sollicitez la participation des employés dans les décisions les concernant – surtout en période de changement.
- Valorisez l'innovation, la créativité et l'initiative dans leur quotidien.
- Déléguez des responsabilités avec confiance et clarté.
- Donnez de la latitude dans la gestion du temps, des méthodes et du rythme de travail.
- Mettez en place une gestion par objectif pour favoriser l'autonomie dans l'atteinte des résultats.
- Proposez des opportunités de développement de compétences.
- Encouragez la recherche de solutions en groupe, dans une dynamique collaborative.

### Des ressources utiles pour mettre en place une autonomie adaptée

- Fiche pratique de l'Université Laval sur les bienfaits de l'autonomie décisionnelle au travail [Lire la fiche](#)
- Fiche explicative de l'INSPQ sur les principes d'autonomie décisionnelle [Accéder au document](#)
- Aide-mémoire de la CNESST pour identifier les signes d'une faible autonomie [Télécharger l'outil](#)
- Séances d'information gratuites de la CNESST – Comprendre les enjeux psychosociaux au travail [Voir les services](#)

**Des conséquences préoccupantes pour la santé**  
Un manque d'autonomie, surtout dans un contexte de travail exigeant, augmente les risques de détresse psychologique de façon marquée.

Source : Blasco et al., 2024; INSPQ, 2022

#### Saviez-vous que?

**Au Québec, près de 1 travailleur sur 2 (49%) déclare avoir une faible autonomie au travail.**

Source : Enquête québécoise sur les conditions de travail, d'emploi et de santé du travail, 2011

