FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Charge de travail élevée



Définition

La charge de travail c'est la **quantité de tâches**, de **responsabilités** ou d'**exigences professionnelles** qu'une personne doit accomplir dans un certain laps de temps.

Elle peut se décliner en trois dimensions :

- **Charge prescrite** : ce que l'organisation demande officiellement à ses employés soit les tâches, les objectifs, les responsabilités inscrites dans leur rôle.
- **Charge réelle** : le travail qui est réellement fait sur le terrain. Elle comprend aussi tout ce que l'employé doit gérer en plus, comme les imprévus, les délais serrés ou le manque de ressources.
- **Charge perçue (ou vécue)** : la manière dont l'employé ressent sa charge de travail. Elle varie selon sa capacité à gérer la pression, son expérience, son état de santé et le climat de travail.

(CIUSSS MCQ, 2025; CNESST, s. d.; INSPQ, s. d.)

Quand le travail devient trop lourd

La surcharge de travail se produit quand une personne a plus de tâches qu'il n'est possible d'accomplir dans le temps prévu. Cela entraîne un sentiment de débordement et devient une source importante de stress, autant sur le plan physique que psychologique.

Imaginez que chaque tâche confiée à un employé est comme une pierre qu'on dépose dans son sac à dos.

- **La charge de travail** est le poids total des pierres, c'est-à-dire la charge prescrite et réelle.
- **La charge perçue** est la manière dont l'employé ressent ce poids : parfois léger, parfois déjà trop lourd.
- **La pression psychologique** est la tension qui survient quand ce sac semble impossible à porter — parce que les attentes dépassent les ressources disponibles (temps, énergie, soutien).

Quand la charge de travail est élevée et que la pression psychologique est forte, le sac devient rapidement trop lourd. C'est l'un des facteurs de risque les plus importants pour la santé des employés : fatigue, stress, baisse de performance, et risque d'épuisement.

Le tribunal administratif du travail (TAT) a reconnu, dans l'affaire Hamelin et Flash Graphix inc. (2025 QCTAT 2480), qu'une surcharge de travail pouvait mener à une lésion psychologique.

Saviez-vous que?

21 %

Des travailleurs ressentent un stress élevé en raison d'une surcharge et d'un déséquilibre travail/vie personnelle et près d'un tiers vivent des exigences psychologiques élevées, liées à la lourdeur des responsabilités.

(Statistiques Canada, 2023) (Coesion, 2025)

De nombreuses études montrent également qu'une charge élevée combinée à une faible autonomie est liée à :

- Des troubles de la santé mentale
- Des problèmes musculo-squelettiques
- Des maladies cardio-vasculaires

(INSPQ, s. d.)

Des ressources et du soutien pour réussir

Le soutien des collègues et des gestionnaires constitue un facteur de protection essentiel contre les effets d'une charge de travail élevée (Karasek & Theorell, 1990). Encouragez la collaboration, favorisez le soutien et offrez les ressources nécessaires afin que vos employés puissent performer tout en préservant leur santé.

Outils et ressources pour une saine gestion de la charge de travail

- **Webinaire gratuit du CGSST de l'Université Laval sur la charge de travail pour la comprendre et agir efficacement** : https://cgsst.com/outils-pratiques/suivre-charge-travail/
- **Fiche explicative de l'INSPQ à propos de la charge de travail** : Fiche 2-A : Indicateur «Charge de travail»
- **Aide-mémoire CNESST pour identifier les signes d'une charge de travail élevée** : Risques psychosociaux liés au travail - La charge de travail élevée
- **Séances d'information gratuites proposées par la CNESST pour mieux comprendre les enjeux psychosociaux au travail** : voir les services
- Aide-mémoire CNESST - Comment prendre en charge les risques et les facteurs de risques psychosociaux?