FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

LE SOUTIEN SOCIAL



Le manque de soutien social, un facteur à surveiller pour prévenir les risques psychosociaux.

01.

LE SOUTIEN SOCIAL : DE QUOI PARLE-T-ON?

Le soutien social au travail désigne l'ensemble des interactions qui offrent de l'aide ou de la reconnaissance, incluant à la fois la disponibilité des relations soutenantes et la qualité de ces dernières, qui jouent un rôle crucial dans le bien-être et la performance des individus.

02.

CONSÉQUENCES D'UN FAIBLE SOUTIEN SOCIAL EN MILIEU DE TRAVAIL

Un soutien social insuffisant peut avoir des répercussions importantes sur vos employés et sur l'organisation :

- Insatisfaction croissante et désengagement des équipes
- Risque accru d'épuisement professionnel et d'absentéisme
- Diminution de la performance et efficacité réduite
- Hausse de la détresse psychologique au travail

(Charoensukmongkol et al., 2016; Escot et al., 2023; Laberge, 2023)

03.

QUI SONT LES ACTEURS CLÉS DU SOUTIEN DANS VOTRE ENTREPRISE?

- La direction
- Les supérieurs
- Les collègues

04.

COMMENT ENCOURAGER ET RENFORCER UN SOUTIEN SOCIAL EFFICACE AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE?

- Écoutez activement vos travailleurs
- Montrez-vous disponible et accessible
- Adoptez une tolérance zéro envers les incivilités
- Planifiez régulièrement des rencontres d'équipe
- Traitez les conflits dès leur apparition
- Créez des lieux d'échanges

05.

DES OUTILS POUR ÉVALUER ET RENFORCER LE SOUTIEN SOCIAL AU TRAVAIL :

- Évaluez le niveau de soutien social de vos employés à l'aide du questionnaire proposé par l'INSPQ.
  Accéder au questionnaire
- Consultez l'aide-mémoire de la CNESST portant sur les conséquences d'un faible soutien social.
  Voir l'aide-mémoire
- Découvrez la fiche de l'INSPQ sur le soutien social entre collègues, un facteur clé pour une ambiance de travail saine.
  Lire la fiche
- Informez-vous sur l'importance du soutien du supérieur immédiat grâce à une fiche synthèse de l'INSPQ.
  Consulter la ressource
- Comment prendre en charge les risques et les facteurs de risques psychosociaux?
  Consulter l'aide-mémoire

SAVIEZ-VOUS QUE?

30 % des hommes et des femmes au Québec qui rapportent un soutien insuffisant de leurs collègues souffrent de détresse psychologique importante liée au travail. Ce chiffre met en évidence l'impact direct du soutien social sur la productivité et le bien-être des employés.

(Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015).

PRÉVIBOIS
SANTÉ·SÉCURITÉ