

Risques psychosociaux

Exposition à un événement potentiellement traumatique

Descriptif du risque

Les risques psychosociaux (RPS) sont des facteurs liés à l'organisation du travail, aux relations interpersonnelles et à l'environnement professionnel qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale et physique des travailleurs. Ils englobent des situations telles que le stress, le harcèlement, les violences, et l'épuisement professionnel, et peuvent être liés à des problèmes d'organisation, de relations ou de conditions de travail.

La CNESST a déterminé que les risques psychosociaux font partie des risques prédominants dans sa planification 2024-2027, soit le harcèlement, l'exposition à un événement potentiellement traumatique ou la violence (physique ou psychologique incluant la violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel).

Un événement potentiellement traumatique (ÉPT) est considéré comme un risque psychosocial, mais tous les risques psychosociaux ne sont pas des ÉPT. En effet, Un risque psychosocial (RPS) peut être chronique ou diffus, tandis qu'un ÉPT est aigu et soudain.

Un ÉPT se définit comme un événement présentant une menace à la vie ou à l'intégrité physique ou psychologique de la personne. Parmi les exemples d'EPT on retrouve notamment:

- Une menace de mort
- Une blessure grave
- De la violence physique ou sexuelle
- Un décès
- Un accident grave ou mortel
- Le suicide ou une tentative de suicide d'un collègue
- Exposition répétée à des détails d'évènement violents

Une personne peut être exposée à un événement potentiellement traumatique de différentes façons dans le contexte de son travail, par exemple :

- être victime de l'événement
- être témoin de l'événement
- apprendre qu'un proche a été exposé à un ÉPT
- et être exposé de manière répétée à des détails d'un ÉPT

Secteur(s) concerné(s)

Tous les secteurs et services, dont les travailleurs, ainsi que les travailleurs en télétravail.

Par contre, le secteur de prévention et protection (agents de prévention et protection, agents de coordination, officiers, direction), les membres du personnel secouriste en milieu de travail et les membres du personnel faisant partie du programme des sentinelles sont plus à risque d'être exposés à des EPT.

Les secteurs identifiés comme étant exposés à plusieurs risques physiques ou biochimiques peuvent aussi être plus à risque D'EPT.

Activité(s) concernée(s)

Les risques psychosociaux ne sont pas directement liés aux activités, mais plutôt à des composantes clés de l'organisation du travail, au contexte et aux mesures de prévention en place. L'UQTR tient compte des priorités émises par la CNESST, soit le harcèlement, la violence et l'exposition à un événement potentiellement traumatique.

Effet(s) sur la santé

Les risques psychosociaux peuvent entraîner diverses conséquences sur la santé psychologique et physique. Troubles musculosquelettiques, isolement social, épuisement professionnel, stress, conduites addictives, etc. Détresse psychologique : Les signes et les symptômes peuvent être de quatre ordres : physiques, cognitifs, émotifs et comportementaux.

L'exposition à un ÉPT peut mener au développement de problèmes de santé psychologique, comme le trouble du stress post-traumatique (TSPT) ou le trouble d'adaptation. D'autres troubles psychologiques peuvent apparaître en raison du TSPT, comme :

- une dépression majeure
- une anxiété généralisée
- un abus d'alcool ou de drogues.

Mesure(s) de prévention

Toujours privilégier les mesures de prévention les plus efficaces selon la hiérarchie de contrôle des risques de la CNESST. Lorsque l'élimination est impossible, réduisez au maximum les risques en combinant plusieurs mesures. Les mesures de prévention doivent toutefois être adaptées à la situation, puisque certaines ne sont pas toujours applicables ou pertinentes dans tous les contextes.

Élimination à la source : S.O.

Remplacement : Remplacer, lorsque cela est possible, les équipements, outils ou procédés qui peuvent causer des blessures graves.

Contrôle technique : Surveillance et prévention en tout temps du service de prévention et de protection.

Signaux : S.O.

Mesures administratives : Accessibilité à un programme d'aide aux employés et à la famille. Application 24/7-alerte UQTR, [Liste](#) des personnes formées en secourisme dans l'organisation, [Liste](#) des emplacements des trousse de premiers soins par campus, [Site web](#) sur les mesures d'urgence SPP et ressources de soutien, Mise en place et révision en 2026-2027 de la politique sur la santé et la sécurité en milieu de travail afin d'y inclure les risques psychosociaux priorités par la CNESST. Analyse pour le déploiement du protocole postvention à la suite d'un incident critique et déploiement des interventions appropriées.

Moyens et équipements de protection individuelle ou collective : S.O

Les mesures présentées ci-dessus constituent des exemples parmi d'autres et ne représentent pas une liste exhaustive.

Liste des actions

Action	Fréquence ou échéancier	Responsable
Service du bureau de prévention et de traitement des plaintes - Rencontres individuelles afin d'évaluer la nature d'une situation rencontrée et des conseils sur les stratégies à adopter; - Information sur les droits et responsabilités des membres de la communauté universitaire en vertu de la Politique; - Des conseils et de l'accompagnement; - Des démarches de résolution à l'amiable; - Réception et traitement des plaintes de manière impartiale, indépendante et confidentielle.	En tout temps	BPTP
Politique en matière de santé mentale étudiante	2024	Conseil d'administration
Politique sur la santé et la sécurité en milieu de travail et d'études	En révision	VRDHO et BPTP
Politique sur l'équité, la diversité et l'inclusion	2022	Conseil d'administration
Politique visant à prévenir et combattre les violences à caractère sexuel	2023	Conseil d'administration
Politique visant à prévenir et enrayer toute forme de harcèlement, de discrimination et d'incivilité	2011, amendé 2014	Conseil d'administration
Sensibilisation pour le volet harcèlement sexuel : 4 formations en ligne sous forme de capsules . Sujets : - Prévenir et combattre les VACS - Les relations de pouvoir et le consentement sexuel - Les relations pédagogiques ou d'autorité et le consentement sexuel en milieu universitaire	Depuis 2022, disponible en tout temps	SDHO
Pour le volet prévention et santé psychologique : Formation Sentinelle	Depuis 2013 (volontaire)	SDHO
Sensibilisation et prévention pour les violences à caractère sexuel: Formation témoin actif (VACS)	En continu (volontaire)	SDHO, SAE
Alerte UQTR – signalement et urgences (signal de détresse)	Depuis 2025, disponible en tout temps	SPP
Programme d'aide aux employés et à la famille, dont le soutien en santé psychologique	En tout temps	SRH

Numéro d'urgence 911 pour la vie, assistance immédiate 5050 ou 819-376-5050 et adresse courriel ssmte@uqtr.ca pour toute question.

Plateforme Télus Santé accessible à tous membres du personnel	En tout temps	SRH
Logigramme d'intervention en situation d'incivilité, harcèlement, discrimination	Depuis 2023, disponible en tout temps	BPTP
Comité paritaire en santé mieux être	2025 (6x année)	SDHO
Questionnaire organisationnel portant sur la santé mieux-être des travailleurs (incluant des RPS et des indicateurs sur le harcèlement, la violence et le conflit)	2025 Mesure prévue aux 2 ans	SDHO
Comité institutionnel en santé et sécurité	2025 (6X/année)	Employeur, syndicat
Conférence sur la santé et le mieux-être au travail offert aux membres du personnel	Mai 2025	SDHO
Formation pour les gestionnaires : <i>Les risques psychosociaux au travail : les connaître, les comprendre et se mettre en action</i>	2025-2026	SDHO
Formation pour les membres du personnel : <i>Les risques psychosociaux au travail : les connaître, les comprendre et se mettre en action</i>	17 nov. 2025	SDHO
Groupe de travail et atelier réflexif par groupe d'emploi pour identifier des pistes d'actions permettant de réduire les facteurs de risques psychosociaux présents dans leur travail.	2025-2026	SDHO
Bottin des ressources UQTR (site web et code QR)	Disponible en tout temps	SDHO
Plan des mesures d'urgence	Révision en 2025	VRDHO, SPP
Cellule de crise à la suite de mesure d'urgence	Se forme lors de mesures d'urgence	SPP
Comité de gestion des mesures d'urgence	Se forme lors de mesures d'urgence	Rectorat
Protocole postvention à la suite d'un incident critique	2025 déployé suite à l'analyse du CGMU	SDHO, SAE
Accès à une cellule de crise avec TELUS santé dans le cas d'incidents critiques graves touchant une équipe de travail	Disponible en tout temps au besoin	VRDHO
Accès à une cellule de crise postvention à la suite d'un suicide avec l'accalmie (centre de prévention du suicide)	Disponible en tout temps au besoin	SDHO
Présentation sur les premiers soins psychologiques à la suite d'une exposition à un incident critique	Disponible en tout temps au besoin	SDHO, SAE



Ajout du plan de prévention-volet fiches RPS sur le site web SMET et en faire la promotion auprès de nos membres du personnel	2026-2027	SDHO
Rencontrer la conseillère en santé psychologique de la CNESST pour en apprendre davantage sur les attentes de la CNESST quant au plan de prévention et les RPS	Octobre 2025	SDHO
Présentation sommaire du protocole postvention à la suite d'un incident critique aux gestionnaires de l'organisation (Forum et CDDD).	AUT 2026	SDHO