

# Protection de l'intégrité physique

Pensez à votre milieu de travail. Plusieurs aspects de l'espace de travail PHYSIQUE peuvent vous affecter. Et votre emploi peut aussi comporter des risques plus évidents.

Travaillez-vous avec de la machinerie?

Avec des produits chimiques?

Travaillez-vous à l'extérieur?

Certains aspects de votre travail physique qui sont moins évidents pourraient aussi avoir des effets à long terme sur vous. Travaillez-vous à l'ordinateur? Ou dans un endroit très bruyant? Êtes-vous assis longtemps?

En fait, TOUS les milieux de travail comportent des risques physiques. Ce sont les MESURES que prennent les employeurs pour réduire ces risques qui aident les employés à se sentir en sécurité. Les employeurs qui le font bien offrent une bonne protection de l'intégrité physique. Au fond, votre espace de travail physique peut affecter non seulement votre corps, mais aussi votre santé mentale. Travailler dans un endroit bruyant pourrait non seulement endommager votre ouïe, mais aussi nuire à votre concentration. Travailler avec des clients fâchés pourrait drainer votre énergie mentale. Et travailler avec des produits chimiques ou de la machinerie demande de la vigilance.

Voici Ayesha. Elle est une nouvelle employée dans une entreprise de fabrication. Elle a beaucoup d'expérience dans le domaine. Le gros changement pour elle, c'est que son nouvel employeur utilise une technologie différente de ce qu'elle connaît. Le superviseur d'Ayesha lui donne du travail la première journée, après une courte séance d'orientation. Il pense que, compte tenu de son expérience, Ayesha devrait savoir comment utiliser la machinerie lourde et se protéger des blessures et des autres risques. Ayesha se sent stressée et anxieuse. Ce n'est vraiment PAS une situation saine OU sécuritaire pour elle, et elle a l'impression qu'elle pourrait se blesser. Elle hésite à en parler à son nouveau patron, puisque c'est sa première journée. Comment les employeurs peuvent-ils s'assurer que leurs employés se sentent protégés contre les blessures?

Le nouvel employeur d'Ayesha aurait avantage à offrir une formation initiale normalisée. Il s'assurerait ainsi que les employés connaissent tous les risques - physiques et psychologiques - associés à leur travail. Les employés sauraient alors quoi faire pour soulever leurs inquiétudes sans tarder, au besoin. Une formation normalisée garantirait aussi que tout le monde est sur la même longueur d'onde et obtient la même information. Elle assurerait également une utilisation uniforme de l'équipement, et plus important encore, elle améliorerait la sécurité et la productivité des employés. Les superviseurs doivent aussi vérifier auprès des employés s'ils comprennent et appliquent ce qu'ils ont appris en formation.

Certaines formations sont maintenant exigées par des lois provinciales, territoriales ou fédérales. Les employeurs peuvent aussi donner une formation aux employés au sujet de l'effet de leur espace de travail physique sur leur santé mentale. Cela peut être rassurant pour le personnel de savoir COMMENT signaler les incidents et QUELLES mesures de soutien sont offertes en cas d'incident.

Selon le lieu de travail, on peut changer les outils et l'environnement pour réduire ou gérer les risques pour les employés. Il suffit parfois d'installer un éclairage adéquat ou des alarmes de panique, de réduire le bruit, ou encore d'augmenter la ventilation.

Bien que l'employeur soit en grande partie responsable de la sécurité des employés, tout le monde devrait contribuer à la sécurité physique au travail. Les employés ont aussi une responsabilité. Si vous remarquez quelque chose qui pourrait causer des blessures au travail, dites-le à votre supérieur. De plus, si vous ne vous sentez pas en sécurité quand vous effectuez une tâche, dites à votre patron que vous auriez intérêt à suivre une formation supplémentaire.

Après avoir regardé cette vidéo, faites une liste de trois façons dont votre milieu de travail vous aide à vous protéger physiquement. Que serait-il bon d'améliorer? Parlez-en à votre supérieur cette semaine.

La protection de l'intégrité physique est l'un des 13 facteurs qui favorisent la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.

Pour en savoir plus, visitez :

[MentalHealthCommission.ca/Français/norme-nationale](https://MentalHealthCommission.ca/Français/norme-nationale)

Pour obtenir plus de ressources pour votre milieu de travail, visitez

[TempsdENparler.ca](https://TempsdENparler.ca)

Préparé par

Santé publique Ottawa avec la collaboration de la Commission de la santé mentale du Canada

Comprend du contenu adapté avec la permission d'Employeur consciencieux Canada

Et l'appui de Bell Cause pour la cause.