

Plus de la moitié des fonctionnaires victimes de détresse psychologique

Environ 58 % des employés de l'État québécois déclarent une détresse psychologique élevée ou très élevée, d'un épuisement professionnel modéré pour 64 % d'entre eux, et près d'un fonctionnaire sur cinq (16 %) souffre de dépression clinique. Ces chiffres, issus d'une étude de l'Université Laval menée auprès de plus de 4 000 membres du Syndicat de la fonction publique et parapublique du Québec (SFPQ), révèlent une crise profonde qui s'étend bien au-delà des heures de bureau.

Les répercussions de ces conditions de travail ne se limitent pas à la vie active. Un environnement professionnel marqué par le stress et l'insécurité peut causer des séquelles physiques et mentales durables. Anxiété chronique, fatigue persistante, troubles cardiovasculaires : autant de conséquences qui touchent les employés à la retraite et alourdissent les charges du système de santé et des régimes de retraite. Cette situation interpelle non seulement les individus, mais également l'ensemble de la collectivité, qui supporte les coûts sociaux de ces problématiques.

La santé mentale des fonctionnaires n'est pas qu'un enjeu individuel : c'est une responsabilité collective qui engage l'État, les gestionnaires et les employés eux-mêmes. La prévention et l'accompagnement doivent être au cœur de cette démarche. Les programmes d'aide aux employés (PAE), déjà en place dans la fonction publique québécoise, offrent un soutien précieux. Cependant, ils restent sous-utilisés, souvent par manque de sensibilisation. Il est essentiel de promouvoir ces outils auprès des fonctionnaires pour leur rappeler qu'ils disposent de ressources accessibles et efficaces.

De plus, les budgets alloués à la formation des employés pourraient être mobilisés pour offrir des ateliers sur la prévention de l'épuisement professionnel, la gestion du stress et les stratégies d'autosoins. Des partenariats avec des organismes spécialisés pourraient également être établis pour renforcer l'information et les services offerts.

Nous vivons encore les contrecoups de la pandémie, avec une fatigue mentale accumulée par des mois de stress prolongé. Même si nous avons retrouvé une certaine normalité, il est crucial de réfléchir aux séquelles laissées par cette période exceptionnelle. Apprendre à prendre soin de soi — physiquement et mentalement — doit devenir une priorité partagée.

Paul-René Roy
Président provincial de l'AQRP