

2 m 11. 3171. 9

Université de Montréal

L'influence de l'activité physique sur la relation entre les facteurs professionnels et la
détresse psychologique chez les travailleurs

Par
Marie-Eve Bergeron

11507749

École des relations industrielles
Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de maîtrise
en relations industrielles

Avril, 2004

© Marie-Eve Bergeron, 2004



HD

4815

U54

2004

v. 015

Direction des bibliothèques

AVIS

L'auteur a autorisé l'Université de Montréal à reproduire et diffuser, en totalité ou en partie, par quelque moyen que ce soit et sur quelque support que ce soit, et exclusivement à des fins non lucratives d'enseignement et de recherche, des copies de ce mémoire ou de cette thèse.

L'auteur et les coauteurs le cas échéant conservent la propriété du droit d'auteur et des droits moraux qui protègent ce document. Ni la thèse ou le mémoire, ni des extraits substantiels de ce document, ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans l'autorisation de l'auteur.

Afin de se conformer à la Loi canadienne sur la protection des renseignements personnels, quelques formulaires secondaires, coordonnées ou signatures intégrées au texte ont pu être enlevés de ce document. Bien que cela ait pu affecter la pagination, il n'y a aucun contenu manquant.

NOTICE

The author of this thesis or dissertation has granted a nonexclusive license allowing Université de Montréal to reproduce and publish the document, in part or in whole, and in any format, solely for noncommercial educational and research purposes.

The author and co-authors if applicable retain copyright ownership and moral rights in this document. Neither the whole thesis or dissertation, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

In compliance with the Canadian Privacy Act some supporting forms, contact information or signatures may have been removed from the document. While this may affect the document page count, it does not represent any loss of content from the document.

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé :

L'influence de l'activité physique sur la relation entre les facteurs professionnels et la
détresse psychologique chez les travailleurs

Présenté par
Marie-Eve Bergeron

A été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Diane Veilleux
Président-rapporteur

Pierre Durand
Directeur de recherche

Victor Haines
Membre du jury

RÉSUMÉ EN FRANÇAIS ET MOTS CLÉS FRANÇAIS

L'objet de ce mémoire consiste à déterminer si l'activité physique constitue une pratique favorisant la réduction des effets négatifs de certains facteurs du milieu de travail (facteurs professionnels) sur la détresse psychologique. Les données analysées, pour ce mémoire, proviennent du volet 1998 de l'Enquête sociale et de santé, menée par l'Institut de la statistique du Québec. Dix mille quatre cent douze québécois et québécoises en emploi de quinze ans et plus, représentatifs sur le plan de l'âge, du sexe et de la distribution géographique du lieu de résidence, composent l'échantillon de ce mémoire.

Les analyses de régression logistiques montrent que cinq facteurs de risques (professionnels) s'avèrent être de bons antécédents de la détresse psychologique: les exigences psychologiques de travail, un horaire de travail irrégulier ou imprévisible, la présence de violence au travail, le travail sous tension avec le public et le travail au rendement. De plus, les résultats indiquent que l'utilisation des compétences réduit le risque de souffrir de détresse psychologique. Par ailleurs, les analyses montrent que plus le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des douze derniers mois est élevé, plus le risque de souffrir de détresse psychologique est petit. Enfin, les résultats démontrent qu'une interaction entre les exigences psychologiques de travail et le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des douze derniers mois est en lien avec la détresse psychologique. Ainsi, plus le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des douze derniers mois est élevé, moins l'individu ressent les effets des exigences psychologiques de travail sur la détresse psychologique.

MOTS CLÉS : Activité physique, détresse psychologique, facteurs professionnels, facteurs de risque, facteurs de protection, environnement de travail, santé mentale.

RÉSUMÉ EN ANGLAIS ET MOTS CLÉS ANGLAIS

The object of this dissertation is to determine if physical activity reduces the negative effects of professional risk factors on psychological distress. The data analyses in this dissertation was obtained from a study, led by l'*Institut de la statistique du Québec* in 1998 (l'Enquête sociale et de santé). This study surveyed thousand four hundred twelve quebecker employed, and over fifteen years of age.

The logistic regression analyses indicate that five professional risk factors predict psychological distress: Psychological work demands, irregular or unforeseeable working hours, violence at work, tensions in working with the public, and high productivity work. Moreover, the results indicate that the use of personal competence reduce the probability of suffering from psychological distress. Finally, the analyses show that a higher level of physical activity practiced outside the work place, within the past twelve months, decrease the probability of suffering from psychological distress. However, the results also indicate that interaction between psychological work demands and the level of physical activity, practices outside the workplace in the past twelve months, is related to psychological distress. Therefore, if more physical activity is practiced outside the work place, the effects of psychological work demands on psychological distress will be felt less by the person.

KEYWORDS: Physical activity, psychological distress, professional factors, risk factors, protection factors, work environment, mental health.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|------|
| RÉSUMÉ EN FRANÇAIS ET MOTS CLÉS FRANÇAIS | iii |
| RÉSUMÉ EN ANGLAIS ET MOTS CLÉS ANGLAIS | iv |
| TABLE DES MATIÈRES | v |
| REMERCIEMENTS | viii |
| INTRODUCTION..... | 1 |
| CHAPITRE 1..... | 5 |
| OBJET DE LA RECHERCHE ET ÉTAT DES CONNAISSANCES | 5 |
| 1.1 L'OBJET DE LA RECHERCHE | 5 |
| 1.2 L'ÉTAT DES CONNAISSANCES | 6 |
| 1.2.1 <i>RECENSION DES ÉTUDES PORTANT SUR LES FACTEURS PROFESSIONNELS ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE</i> | 6 |
| a) Le modèle exigences-contrôle..... | 7 |
| b) Le modèle exigences-contrôle-soutien social | 13 |
| c) Le modèle de déséquilibre efforts-récompenses | 18 |
| d) Autres facteurs de risques pour l'équilibre psychologique des travailleurs..... | 21 |
| e) Le modèle intégrateur de Vézina et al. (1992)..... | 25 |
| 1.2.2 <i>RECENSION DES ÉTUDES SPÉCIFIQUES À L'INFLUENCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE</i> | 28 |
| a) Symptômes dépressifs | 29 |
| b) Symptômes anxieux | 30 |
| c) Les émotions (l'humeur) et le bien-être | 32 |
| d) Le stress..... | 33 |
| e) L'estime de soi et les perceptions de soi..... | 35 |
| f) La qualité du sommeil..... | 35 |
| g) Détresse psychologique..... | 36 |
| 1.3 Synthèse de l'état des connaissances | 40 |
| CHAPITRE 2..... | 67 |
| MÉTHODE ET CONCEPTS..... | 67 |
| 2.1 LA PROBLÉMATIQUE..... | 67 |
| 2.2 LE MODÈLE CONCEPTUEL, LES HYPOTHÈSES DE RECHERCHE ET LE MODÈLE OPÉRATOIRE | 68 |
| 2.2.1 <i>LE MODÈLE CONCEPTUEL</i> | 68 |
| 2.2.2 <i>LES HYPOTHÈSES DE RECHERCHE</i> | 73 |
| 2.2.3 <i>LE MODÈLE OPÉRATOIRE</i> | 73 |
| 2.3 LE PLAN D'OBSERVATION | 82 |
| 2.4 LE PLAN D'ANALYSE | 83 |
| CHAPITRE 3..... | 88 |
| PRÉSENTATION DES RÉSULTATS..... | 88 |
| 3.1 RÉSULTATS DES ANALYSES DESCRIPTIVES | 88 |
| 3.2 RÉSULTATS DES ANALYSES BIVARIÉES..... | 92 |
| 3.3 RÉSULTATS DES ANALYSES multivariées..... | 96 |

| | |
|--|------------|
| CHAPITRE 4 | 101 |
| DISCUSSION DES RÉSULTATS | 101 |
| 4.1 DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE | 102 |
| 4.2 FORCES ET LIMITES DE LA RECHERCHE | 105 |
| 4.3 PISTES DE RECHERCHE FUTURES | 108 |
| CONCLUSION | 109 |
| BIBLIOGRAPHIE | 113 |

TABLE DES FIGURES

| | |
|--|-----------|
| FIGURE 1 : MODÈLE DES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX DU TRAVAIL | 10 |
| FIGURE 2 : MODÈLE EXIGENCES-CONTRÔLE-SOUTIEN SOCIAL..... | 14 |
| FIGURE 3 : MODÈLE DE DÉSÉQUILIBRE EFFORTS-RÉCOMPENSES..... | 19 |
| FIGURE 4 : LE MODÈLE INTÉGRATEUR..... | 27 |
| FIGURE 5 : LE MODÈLE CONCEPTUEL..... | 72 |

TABLE DES TABLEAUX

| | |
|---|------------|
| TABLEAU I : TABLEAU RÉCAPITULATIF DES ÉTUDES EMPIRIQUES CITÉES (synthèse de la littérature portant sur les facteurs professionnels de la détresse psychologique) | 45 |
| TABLEAU II : TABLEAU RÉCAPITULATIF DES ÉTUDES EMPIRIQUES CITÉES (autres facteurs de risque pour l'équilibre psychologique des individus)..... | 56 |
| TABLEAU III : LE MODÈLE OPÉRATOIRE | 74 |
| TABLEAU IV : LE PLAN D'ANALYSE..... | 84 |
| TABLEAU V : ANALYSE DESCRIPTIVE DE LA VARIABLE DÉPENDANTE..... | 89 |
| TABLEAU VI : ANALYSES DESCRIPTIVES DES VARIABLES INDÉPENDANTES | 89 |
| TABLEAU VII : ANALYSES DESCRIPTIVES DE LA VARIABLE MODÉRATRICE..... | 91 |
| TABLEAU VIII : ANALYSES DESCRIPTIVES DES VARIABLES CONTRÔLES | 92 |
| TABLEAU IX : VARIABLES CORRÉLÉES AVEC LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE..... | 94 |
| TABLEAU X : MATRICE DES CORRÉLATIONS ENTRE LES VARIABLES..... | 95 |
| TABLEAU XI : LES RÉSULTATS DES ANALYSES MULTIVARIÉES POUR LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE | 99 |
| TABLEAU XII : INTERACTIONS À L'ÉTUDE | 100 |

REMERCIEMENTS

Nous voulons spécialement remercier l'organisme Santé Québec qui nous a donné accès à sa base de données pour la réalisation de notre étude. Nous remercions également notre directeur de recherche Pierre Durand, qui nous a fourni son soutien et l'encadrement nécessaire tout au long de la réalisation de notre étude. Notre gratitude va également à Alain Marchand, pour son aide et ses conseils dans l'utilisation du logiciel S.P.S.S. Nous remercions le Fonds pour la formation des chercheurs et l'aide à la recherche du gouvernement du Québec (FCAR) ainsi que le Groupe de recherche sur les aspects sociaux et de la prévention (GRASP) de leur soutien financier.

Trois fois merci à Martin Robitaille de son soutien informatique et à Daniel Paradis, Armand Bergeron et Micheline Bergeron de leur soutien financier et surtout de leur présence durant ce joyeux périple.

Au cours des vingt-cinq dernières années, nous avons assisté à des changements remarquables du point de vue social, économique et organisationnel. Ces changements ont entraîné l'évolution de la nature du travail en touchant à sa structure et au temps accordé à ce dernier. Le modèle « traditionnel » d'emploi permanent, à plein temps (de 9 à 5), est en régression. Les pressions sur la production et la croissance de la demande de service 24 heures sur 24, suite aux phénomènes tels que la mondialisation et la révolution de la technologie de l'information, entraînent un allongement des heures de travail pour certains, une augmentation des quarts de soir et de nuit, et l'adoption de modalités de travail atypique comme le travail à temps partiel, temporaire ou à contrat. Voilà le portrait de la nouvelle réalité, où compétitivité, productivité, performance et excellence sont les vocables employés pour la qualifier. Une conséquence : une détresse psychologique de plus en plus manifeste. En fait, cette nouvelle réalité peut d'ores et déjà être associée à des risques pour la santé. En effet, ces nouvelles conditions de travail altèrent la santé physique et mentale des travailleurs ainsi que leur bien-être général.

Contrairement aux connaissances bien établies quant aux effets sur la santé physique, nous dénotons une carence au niveau des connaissances quant aux effets sur la santé mentale. Connaissances s'avérant fort pertinentes, étant donné l'état d'urgence décrié par les récentes statistiques sur la santé mentale des travailleurs. Statistiques alarmantes puisque'une étude, menée par le Bureau International du Travail dans cinq pays (la Finlande, l'Allemagne, le Royaume-Uni, les États-Unis et la Pologne), démontre qu'il y a de plus en plus de cas d'invalidité ayant pour cause des pathologies chroniques induites par le travail. Par ailleurs, cette étude en arrive à conclure qu'un travailleur sur dix souffre de dépression, d'anxiété, de stress ou de surmenage (BIT, 2000). Une autre étude, cette fois menée à Londres, sur la cohorte Whitehall II, présente des résultats tout aussi inquiétants puisque le taux de prévalence de détresse psychologique chez les travailleurs de la fonction publique s'élève à 25 % chez les femmes et 21 % chez les hommes (Stansfeld et al., 1999). Au Québec, il apparaît, à la suite de l'Enquête sociale et de santé 1998, effectuée par Santé Québec, que la prévalence de la détresse psychologique s'élève maintenant à 20,1 %, soit environ une personne sur cinq qui présenterait un indice élevé de détresse psychologique.

Une illustration des coûts financiers et humains associés aux problèmes de santé mentale au travail ne peut que nous exposer à un cri d'alarme très net. En effet, au Canada, selon un sondage effectué auprès de 281 organisations canadiennes, les coûts directs de l'absentéisme augmentent depuis 1997 et représentent 7,1 % de la masse salariale en 2002. Cependant, il faut ajouter à cela les coûts indirects (heures supplémentaires, diminution de productivité, remplacement) qui, pour leur part, viennent encherir la facture des problèmes de santé mentale s'élevant alors à 17 % de la masse salariale (Watson Wyatt Worldwide, 2002). En se rapportant à l'Enquête sociale et de santé de 1998, l'incapacité du travail due à des problèmes de santé mentale se chiffre à 13 %, soit pratiquement le double de celle évaluée en 1987 par Santé Québec, laquelle se chiffrait à 7 %. Un autre constat émerge de ces enquêtes à l'effet que le nombre moyen de journées d'incapacité de travail par personne pour des problèmes de santé mentale a plus que triplé entre 1992 et 1998, passant de 7,4 à 24,6 jours par 100 personnes, soit une hausse de plus de 300 % (Vézina et Bourbonnais, 2001). Par ailleurs, d'autres coûts nous sont illustrés par le nombre de demandes d'indemnisation présentées par les travailleurs. À cet effet, Vézina (1999) précise qu'au Canada, depuis les années 90, les compagnies d'assurances doivent faire face à une forte croissance des demandes d'indemnisation pour des absences dues à des problèmes de santé mentale liés au travail. Entre 1990 et 1997, le nombre de réclamations acceptées par la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), comme des lésions professionnelles liées au stress, à l'épuisement professionnel ou à d'autres facteurs d'ordre psychologique, est passé de 530 à 994. Ces réclamations ont pratiquement doublé et ont par le fait même entraîné des déboursés passant de 1,5 à 5,1 millions de dollars par an (Convergence, 1999). Enfin, Vézina et al. (1992), précisent que d'un point de vue financier, ces atteintes à la santé mentale des travailleurs seraient de l'ordre des 4 milliards de dollars annuellement pour l'économie québécoise. Il est certes difficile, pour de nombreuses entreprises québécoises et canadiennes, pour les associations patronales et syndicales ainsi que pour les gouvernements, de rester indifférents face à de telles évidences. Les atteintes à la santé mentale engendrent des coûts pour tous. Par conséquent, la détresse psychologique est un problème de santé publique préoccupant sur lequel une attention particulière doit être portée.

Suivant cette idée, une équipe F.C.A.R.C. (Fonds pour la formation de chercheurs et de l'aide à la recherche), faisant partie du Groupe de recherche sur les aspects sociaux de la santé et de la prévention (G.R.A.S.P.) a initié un projet de recherche portant sur la problématique de la détresse psychologique en lien avec le travail. Brièvement, ce projet de recherche vise à estimer la contribution spécifique de différentes caractéristiques de l'environnement de travail et du travail sur la détresse psychologique, en tenant compte des facteurs individuels et hors travail. Les trois volets de l'Enquête de Santé Québec sur la santé de la population (1987, 1992-1993-1998) contiennent les données utilisées par l'équipe pour leur projet de recherche. Par ailleurs, une étude, portant sur l'ensemble de la main-d'œuvre et réalisée à partir des données de 1987, démontre que la majeure partie de la variance de la détresse psychologique se situait davantage au niveau des différences de perception du travail chez les travailleurs qu'au niveau des différences entre les professions.

Ce mémoire s'inscrit donc dans la lignée du projet de recherche de l'équipe F.C.A.R.C. du G.R.A.S.P. Ce mémoire a pour principal objectif d'étudier la relation existant entre les facteurs professionnels du milieu de travail et le développement conséquent de la détresse psychologique. Nous étudierons plus particulièrement, dans ce mémoire, l'influence de l'activité physique hors travail pratiquée par les travailleurs en tant que variable modératrice de cette relation. La raison d'être de ce mémoire trouve sa source dans de nombreuses études récentes à l'effet que l'activité physique soit bénéfique pour la santé mentale, plus particulièrement pour réduire les symptômes dépressifs et anxieux (Paluska, S. A. et Schwenk, T. L., 2000; Ross, C.E. et Hayes, D., 1998; Scully, D. et al., 1998). Par ailleurs, il s'agit à notre connaissance, de la première étude qui documente empiriquement l'effet modérateur de l'activité physique hors travail sur la relation entre les facteurs de risque liés au travail et la détresse psychologique. Ainsi, par l'entremise de ce mémoire, nous voulons apporter une contribution pouvant aider à déterminer si l'activité physique constitue une pratique favorisant la réduction des effets négatifs de certains facteurs du milieu de travail (facteurs professionnels) sur la détresse psychologique. Par ailleurs, nous tenons à préciser que, s'il s'avère que l'activité physique hors travail diminue les effets nocifs des facteurs professionnels sur la détresse psychologique, nous aurons permis l'avancement des connaissances à ce sujet, en plus de fournir un outil d'importance aux employeurs, qui favoriseront l'implantation de

programmes d'activités physique au sein de leur entreprise, réduisant ainsi leurs coûts financiers et humains associés aux problèmes de santé mentale au travail.

Quatre chapitres composeront ce mémoire. Le premier consistera en une présentation de l'objet de recherche, de l'état des connaissances ainsi que de la problématique de recherche. La section sur l'objet de recherche sera composée de l'objet de la recherche, de la question de recherche, de la pertinence ainsi que de l'importance de cette question de recherche en relations industrielles. La section sur l'état des connaissances sera consacrée à la synthèse de l'état des connaissances sur les facteurs professionnels et la détresse psychologique ainsi qu'une synthèse des connaissances spécifiques à l'influence de l'activité physique sur la santé mentale et la détresse psychologique. La troisième section sera consacrée à la synthèse de l'état des connaissances. Quant au deuxième chapitre de ce de mémoire, il portera sur la méthodologie de la recherche. Une première section sera consacrée à la présentation du modèle conceptuel et des hypothèses de recherche s'y rattachant. La deuxième section aura trait au cadre opératoire et aux définitions des variables. Pour ce qui est de la troisième section, elle aura trait à la présentation du plan d'observation. Enfin, le plan d'analyse constituera l'essentiel de la quatrième section. Le troisième chapitre de ce mémoire sera consacré à la présentation des résultats découlant des analyses statistiques effectuées. Ainsi, la première section aurait trait aux faits saillants concernant les résultats des analyses descriptives des variables à l'étude. Dans la seconde section nous exposerons les résultats des analyses bivariées. Pour ce qui est de la troisième section, elle sera consacrée aux résultats des analyses multivariées, soit les analyses de régression logistiques. En fait, les résultats se rapportant à la détresse psychologique seront présentés suivi d'un tableau synthèse de ces résultats et d'un tableau présentant les interactions à l'étude. Enfin, dans le quatrième chapitre, nous discuterons des résultats de la recherche que nous avons obtenus. Cette discussion sera abordée en fonction de chacune des hypothèses de notre recherche. Par la suite, dans la seconde section, les forces et limites de l'étude seront exposées. Puis, nous terminerons avec une troisième section, dans laquelle des pistes de recherches futures seront proposées.

CHAPITRE 1

OBJET DE LA RECHERCHE ET ÉTAT DES CONNAISSANCES

1.1 L'OBJET DE LA RECHERCHE

L'étude de la relation existante entre les facteurs professionnels du milieu de travail, d'une part, et le développement conséquent de la détresse psychologique, d'autre part, constitue l'objectif principal du projet de recherche de l'équipe F.C.A.R. du G.R.A.S.P. Suivant cet objectif, nous étudierons plus particulièrement l'influence de l'activité physique pratiquée par les travailleurs en tant que variable modératrice de cette relation. Conséquemment, l'objet de notre recherche consiste à déterminer si l'activité physique constitue une pratique favorisant la réduction des effets négatifs de certains facteurs du milieu de travail (facteurs professionnels) sur la détresse psychologique. Donc, à l'instar de l'objectif principal du projet de recherche de l'équipe F.C.A.R. du G.R.A.S.P. et de l'objet de notre recherche, nous soulevons la question suivante, à laquelle nous tenterons de répondre :

Quelle est l'influence de l'activité physique sur la relation entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique chez les travailleurs ?

Nous tenons à préciser que nous emploierons le terme « facteurs professionnels » pour désigner les aspects en lien avec les conditions de travail, l'organisation et la rémunération.

Quant à la pertinence de notre question de recherche par rapport aux relations industrielles, elle prend appui sur les statistiques présentées en phase introductive. Les problématiques liées aux taux élevés de détresse psychologique en milieu de travail constituent un des enjeux majeurs auxquels doivent faire face les organisations. D'ailleurs, les conséquences découlant de cette détresse psychologique sont lourdes et touchent non seulement les individus, mais également les organisations et l'ensemble de la société. En regard de cet état de fait, nous devons tenter de déterminer quelles sont les caractéristiques du milieu de travail (facteurs professionnels) qui contribuent soit à l'apparition ou l'aggravation de la détresse psychologique. Ainsi, nous serons en mesure de mettre en

branle des mécanismes de prévention à l'extension ou l'aggravation des conséquences des problèmes de santé mentale dans la population en emploi. Par ailleurs, les résultats de notre recherche, qui traite de l'influence de l'activité physique sur la relation entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique chez les travailleurs, seront très profitables pour les organisations canadiennes et plus particulièrement québécoises. D'ailleurs, plusieurs d'entre elles cherchent, à ce jour, des solutions ou moyens permettant de limiter le phénomène grandissant de détresse psychologique en milieu de travail. Sans oublier que la question concernant l'utilité de programmes de promotion de l'activité physique en milieu de travail n'est toujours pas résolue. Ainsi, la contribution de notre étude, quoique modeste, nous permettra de nous positionner sur la question de l'activité physique en tant que pratique favorisant la diminution de la détresse psychologique. Les organisations seront ainsi en mesure d'investir de façon plus judicieuse et efficace dans les activités et programmes de prévention en santé au travail, d'où l'importance de notre question de recherche en relations industrielles.

1.2 L'ÉTAT DES CONNAISSANCES

Dans un premier temps, nous présenterons une recension de la littérature portant sur les facteurs professionnels et la détresse psychologique ainsi qu'une recension des études spécifiques à l'influence de l'activité physique sur la santé mentale. Pour clore cette section, nous présenterons une synthèse de l'état des connaissances dans laquelle nous ferons état des définitions et dimensions les plus importantes de la détresse psychologique, des facteurs professionnels ayant démontré un effet sur ce problème de santé, ainsi que des facteurs sociodémographiques et hors travail devant être considérés dans la relation unissant les facteurs professionnels à la détresse psychologique.

1.2.1 RECENSION DES ÉTUDES PORTANT SUR LES FACTEURS PROFESSIONNELS ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Il apparaît de notre recension des écrits, portant sur la relation entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique, que deux modèles prédominent : le modèle exigences-contrôle élaboré par Karasek (1979), qui fut par la suite modifié en y incluant le

soutien social, ainsi que le modèle de déséquilibre efforts-récompenses élaboré par Siegrist (1996). Finalement, nous traiterons d'un troisième modèle, élaboré par Vézina et al. (1992), qualifié d'intégrateur puisqu'il est basé sur une revue de littérature, cependant, il n'a jamais été testé empiriquement.

a) *Le modèle exigences-contrôle*

En matière de stress au travail, Karasek est un maître à penser. Reconnu pour ses études sur les facteurs de stress au travail et leurs impacts sur la santé, tel l'affaiblissement du système immunitaire, la fréquence accrue de maladies cardiovasculaires ainsi que la détérioration de la santé psychologique (Legaut, 2002), il a mis en relation les dimensions « exigences et contrôle » et produit un modèle largement cité dans les études. Ce modèle exigences-contrôle, fut développé par Karasek à la fin des années 1970 (Karasek, 1979). Il constitue le modèle qui prédomine dans les recherches étudiant la relation entre le travail et la santé. À travers ce modèle, Karasek met en évidence certaines caractéristiques qui distinguent un type d'organisation du travail générateur de stress négatif de celui qui favorise la santé et la productivité des travailleurs.

Ce modèle identifie deux aspects cruciaux en situation de travail, aspects pouvant être qualifiés de facteurs psychosociaux primaires : *les exigences psychologiques* et la *latitude décisionnelle*. Deux facteurs qui, de prime abord, furent étudiés en relation avec les maladies cardio-vasculaires, s'étendent maintenant à l'étude de la santé mentale au travail. Les exigences psychologiques renvoient à la charge mentale mobilisée par le travail, les contraintes organisationnelles et les demandes conflictuelles suscitées par l'exécution d'une tâche. Quant à la latitude décisionnelle, elle est dérivée de *l'usage discrétionnaire des compétences* et de *l'autonomie décisionnelle*. L'usage discrétionnaire des compétences renvoie à la capacité d'être créatif et de mobiliser ses compétences dans l'exécution du travail, alors que l'autonomie décisionnelle renvoie à la capacité de participer à l'organisation du travail. Mise à part cette distinction théorique, une distinction pratique entre ces deux dimensions s'impose. En fait, ces deux dimensions se renforcent mutuellement du fait que l'acquisition de compétences permet au travailleur, à long terme, d'exercer une influence sur son travail (autonomie décisionnelle). Par conséquent, cette nouvelle autonomie décisionnelle entraîne de nouvelles tâches permettant ainsi d'acquérir

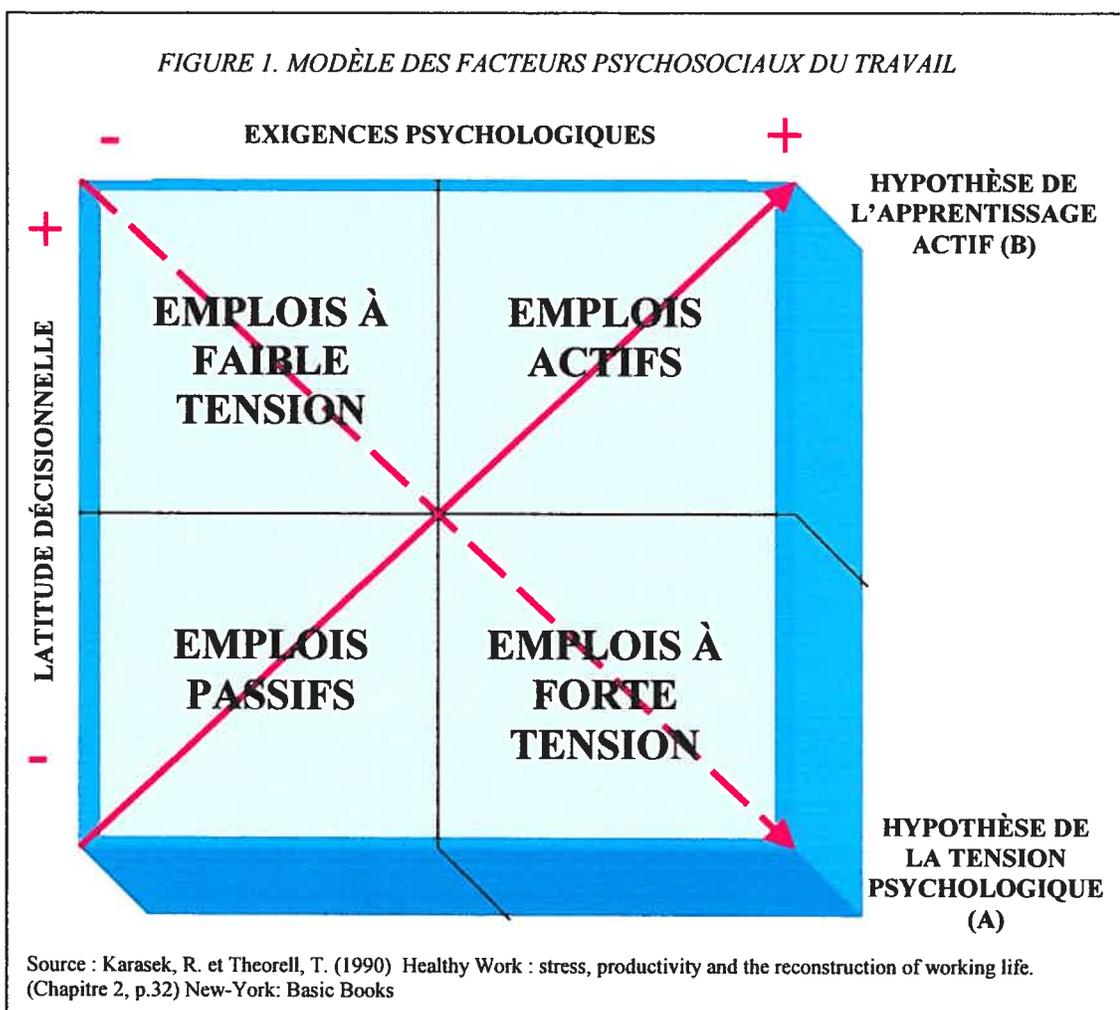
de nouvelles compétences, et ainsi de suite. Fait à noter, ce renforcement peut tout aussi bien survenir de façon négative (Karasek et Theorell, 1990). Succinctement, pour bien comprendre l'interaction entre les exigences psychologiques et la latitude décisionnelle, nous dirons des exigences psychologiques qu'elles sont instigatrices de l'action, communément qualifiées de « stresseurs psychologiques », elles engendrent un état d'alerte ou de « stress » chez la personne. Pour sa part, la latitude décisionnelle vient moduler la transformation de ce « stress » en action. Ainsi, une personne se retrouvant dans une situation où les exigences psychologiques sont élevées et où la latitude décisionnelle est faible, manifestera une certaine tension psychologique, étant donné son peu de latitude décisionnelle, qui dans le cas inverse lui permettrait d'évacuer son stress. (Karasek, 1979).

Le modèle exigences-contrôle, proposé par Karasek (1979), est un modèle bidimensionnel duquel découlent deux hypothèses indépendantes, représentées par les diagonales A et B à la figure 1. L'hypothèse de l'apprentissage actif (diagonale B), postule qu'une latitude décisionnelle et des exigences psychologiques élevées (sans toutefois être excessives) entraîneront un apprentissage et un sentiment d'épanouissement chez ces travailleurs. En fait, cette combinaison des facteurs psychosociaux primaires caractérise les emplois actifs. Par ailleurs, Karasek et Theorell (1990) rapportent, de l'étude de Goiten et Seashore (1980) et celles de Karasek (1976, 1978) effectuées respectivement auprès de la population Suédoise et Américaine, que les groupes de travailleurs occupant des emplois actifs étaient ceux qui avaient le plus de loisirs, qui étaient les plus actifs à l'extérieur du travail et qui étaient les plus impliqués dans les activités politiques. En pratique, de nombreux défis caractérisent ce contexte, lesquels engendrent un certain niveau de stress chez le travailleur. D'ailleurs, ce stress est nécessaire pour favoriser l'apprentissage, puisqu'il sera canalisé au cours du processus de résolution de problèmes, permettant ainsi au travailleur de faire un apprentissage efficace. Dans un tel contexte, la tension résiduelle s'apparente à un niveau de tension psychologique moyen. À l'opposé de cette diagonale B, nous retrouvons les emplois de type passif, caractérisés par des exigences psychologiques peu élevées ainsi qu'une latitude décisionnelle faible, qui engendrent, tout comme les emplois de type actif, un niveau moyen de tension psychologique. Ces emplois de type passif sont les antagonistes des emplois de type actif. Effectivement, ce type d'emplois renvoie à un apprentissage négatif duquel les habiletés précédemment acquises seront graduellement perdues. En plus d'être dépourvus de défis, ces emplois de type passif se

retrouvent limités par des règles environnementales rigides, ce qui empêche les travailleurs de mettre en place leurs propres moyens afin d'améliorer le processus de travail (Karasek et Theorell, 1990). Par ailleurs, toujours en se référant à l'étude de Goiten et Seashore (1980) et celles de Karasek (1976, 1978), Karasek et Theorell (1990) précisent que ce type d'emploi engendre, à un niveau inférieur à la moyenne, une baisse des loisirs et des activités politiques à l'extérieur du travail. Enfin, comme le soulignent Karasek et Theorell (1990), les emplois de type passif constituent le second problème psychosocial majeur en lien avec le travail.

Selon l'hypothèse de la tension psychologique (diagonale A), des réactions de tension psychologique (dépression, fatigue, anxiété, maladies physiques) surviennent lorsque les exigences psychologiques sont élevées et que la latitude décisionnelle est faible. Ce sont les emplois à forte tension qui caractérisent cette combinaison de facteurs psychosociaux primaires. Par ailleurs, Karasek (1979), fait référence à ce type d'emploi pour désigner les situations de travail les plus délétères, puisque l'individu se retrouve en état d'alerte à la suite d'une exigence psychologique prioritaire (stresseurs) pour laquelle il ne possède pas la latitude décisionnelle nécessaire afin d'élaborer une stratégie d'adaptation en réponse à ce stress. L'individu reste donc en état d'alerte, duquel découle une tension résiduelle non utilisée et pernicieuse. À l'opposé de cette diagonale A, nous retrouvons les emplois à faible tension, caractérisés par des exigences psychologiques faibles et une latitude décisionnelle élevée. Dans un tel contexte, le niveau de latitude décisionnelle permet à l'individu de répondre de façon optimale à chacune des demandes de l'environnement (Karasek et Theorell, 1990). Enfin, des taux de maladies ainsi que des niveaux de tensions psychologiques résiduelles inférieures à la moyenne sont prédits par le modèle de Karasek (1979) pour ce type d'emplois.

Succinctement, un travail caractérisé par de fortes exigences professionnelles et une faible possibilité d'agir ou de maîtriser son travail, est décrit comme un travail « à forte tension ». Il met à risque l'intégrité physique et psychologique du travailleur. Par contre, un travail avec des exigences tout aussi élevées, mais où l'organisation du travail permet une latitude, un pouvoir d'influence et d'action et un contrôle adéquat sur la tâche est vécu de façon positive : il est stimulant et générateur de défis plutôt que de stress négatif et d'impuissance (Legault, 2002).



Subséquentement à l'étude de Karasek (1979), une myriade d'études ont testé le modèle exigences-contrôle. L'une d'entre elles, celle de Jonge et al. (2000B), auprès de travailleurs du secteur des services (N=2 485), fournit un support empirique au modèle original de Karasek (1979). En effet, leurs résultats démontrent que les employés occupant un emploi à haute tension, caractérisé par des exigences psychologiques élevées et une faible latitude décisionnelle, risquaient davantage de vivre de l'épuisement émotionnel, des plaintes psychosomatiques, de l'insatisfaction au travail ainsi que des troubles de santé physique. Alors que les employés occupant un emploi de type actif, caractérisé par des exigences psychologiques élevées et une latitude décisionnelle élevée, vivent davantage de résultats positifs telle la satisfaction au travail ou relever des défis au travail. De plus, Bourbonnais et al. (1996), dans leur étude menée auprès de 2 889 cols-blancs du Québec (N=2889), ont démontré une association entre la tension au travail et la détresse

psychologique. Par ailleurs, il semble que cette association soit plus forte lorsqu'il y a une combinaison d'exigences psychologiques élevées et une faible latitude décisionnelle.

Une autre étude vient appuyer en partie le modèle exigences-contrôle de Karasek (1979). Cette étude, de Shechter et al. (1997), auprès d'employés d'une entreprise canadienne de télécommunications en période de réorganisation (N=1 073), démontre que les emplois à forte tension, où les exigences psychologiques sont élevées et la latitude décisionnelle faible, et ceux de type passif, où les exigences psychologiques et la latitude décisionnelle sont faibles, présentent des niveaux de stress et d'absentéisme plus élevés ainsi qu'une piètre santé. Étonnamment, le niveau de stress le plus élevé a été observé auprès des employés occupant les emplois de type actif. Ce résultat diverge des prédictions du modèle original de Karasek (1979), qui pour sa part avait prédit un niveau de stress moyen, inférieur à celui généré par les emplois passifs et surtout inférieur au stress généré par les emplois à forte tension. Une précision s'impose, puisque le contexte organisationnel où l'étude fut réalisée en était un de « downsizing » et de réorganisation structurelle où les emplois jugés actifs furent les plus menacés, d'où un effet confondant plausible.

Un autre support empirique à l'hypothèse de la tension psychologique provient de l'étude produite par Van Der Doef et Maes (1999), dans laquelle 63 études, traitant du modèle exigences-contrôle (-soutien social), échelonnées sur vingt années de recherches empiriques (de 1979 à 1997), furent passées en revue. Ils ont constaté qu'un nombre considérable d'études soutient l'hypothèse de la tension psychologique (exigences psychologiques élevées et latitude décisionnelle faible). En effet, le fait d'occuper un emploi à forte tension est associé à un piètre bien-être psychologique (Ratio=28/41), à de l'insatisfaction au travail (Ratio=18/30), à plus d'épuisement professionnel (Ratio=3/4) ainsi qu'à un niveau plus élevé de détresse psychologique reliée au travail (Ratio=7/8). Ainsi, un effet additif des exigences psychologiques (contraintes de temps) et du contrôle sur les plaintes psychologiques, les troubles physiques, la détresse psychologique et l'insatisfaction au travail, fut observé. Cependant, cette étude présente des résultats mitigés puisque, sur 31 études, seulement 15 études soutiennent partiellement l'hypothèse selon laquelle le contrôle aurait un effet modérateur sur la relation entre les exigences psychologiques et la détresse psychologique. Dans cette étude, cet effet modérateur du

contrôle ne fut observé qu'au niveau de l'autonomie décisionnelle. Par ailleurs, les résultats de cette étude démontrent que le contrôle ne semble avoir aucun effet modérateur sur l'usage discrétionnaire des compétences. Peut-être est-ce là l'explication possible pour l'ensemble des études n'ayant pu soutenir l'effet modérateur du contrôle puisque, comme le précisent Van Der Doef et Maes (1999), la plupart d'entre elles utilisent une conceptualisation large du contrôle où l'autonomie décisionnelle et l'usage discrétionnaire des compétences sont combinés sous le concept de latitude décisionnelle.

Dans le même sens, Mausner-Dosh et Eaton (2000), dans une étude menée auprès d'un échantillon aléatoire de 905 travailleurs à plein temps (N= 502♀ et 403♂), ont présentés des résultats mitigés à la suite de l'examen de l'association entre la présence de fortes tensions psychologiques au travail (exigences psychologiques élevées et latitude décisionnelle faible) et trois formes de dépression (épisode dépressif majeur, le syndrome dépressif et la dysphorie). Une association significative entre ces facteurs fut dénotée chez les femmes seulement. Précisons, cependant, que cette association était plus forte pour les formes les plus sévères de dépression. De plus, des résultats provenant d'une analyse préliminaire indiquent que la latitude décisionnelle n'est pas associée aux trois formes de dépression. C'est ce qui conduisit ces auteurs à considérer l'autonomie décisionnelle et l'usage discrétionnaire des compétences en tant que variables distinctes contrairement au modèle original d'exigences-contrôle de Karasek (1979). Les résultats des nouvelles analyses démontrent que l'usage discrétionnaire des compétences n'est pas associé à la dépression et que l'autonomie décisionnelle constitue un facteur de protection en regard des trois formes de dépression.

Suivant cette idée, à l'effet que plusieurs études ont pu échouer au niveau de la fidélisation de l'opérationnalisation de leurs variables de façon consistante avec le modèle original de Karasek (1979), l'étude de Beehr et al. (2001), auprès de 115 employés (N= 76♂ et 39♀) d'une entreprise manufacturière américaine, ont testé ce modèle en conformité avec l'original et n'ont dénoté aucun effet d'interaction entre les exigences psychologiques du travail et la latitude décisionnelle et leurs effets sur le développement ultérieur de tensions psychologiques. De plus, les résultats n'ont pas permis d'observer l'effet principal modérateur de la latitude décisionnelle sur la tension au travail.

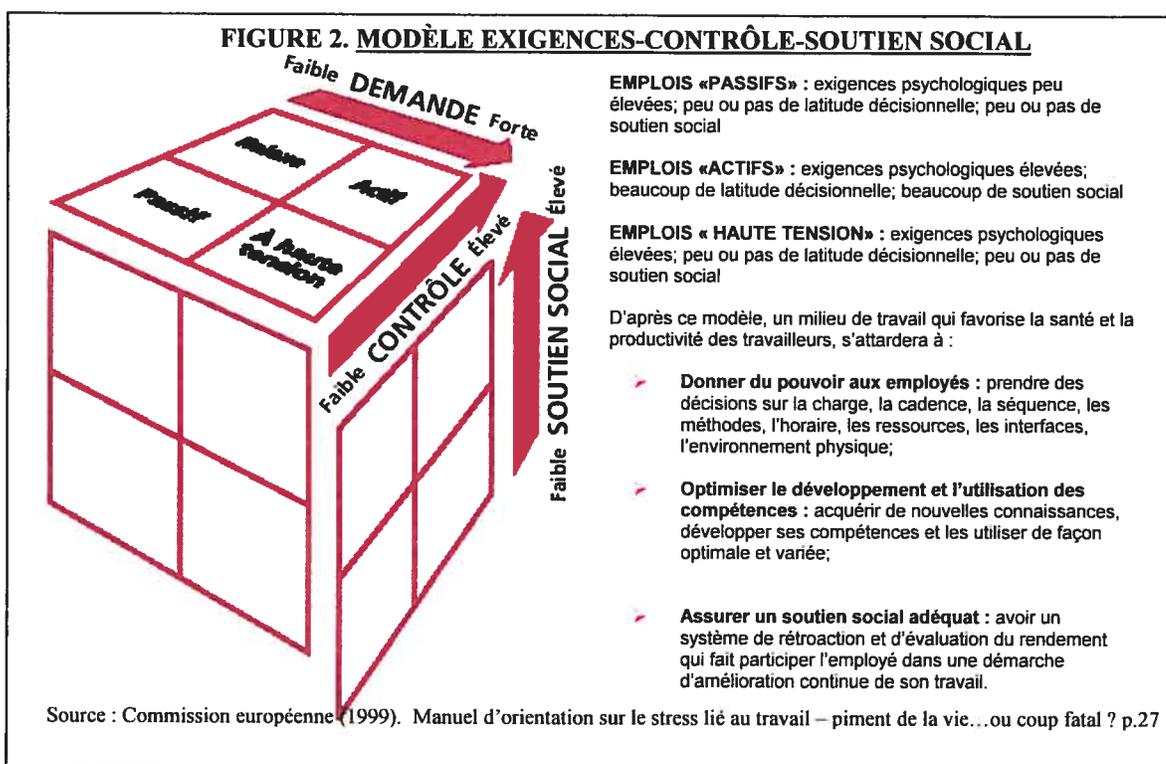
Finalement, Stansfeld et al. (1999), dans leur étude longitudinale Whitehall II, n'ont trouvé aucun effet d'interaction entre les exigences psychologiques du travail et la latitude décisionnelle sur la santé mentale des travailleurs. Toutefois, cette même étude démontre que les exigences psychologiques et la latitude décisionnelle ont des effets indépendants, statistiquement significatifs, sur la santé mentale des travailleurs. D'ailleurs, l'étude de Griffin et al. (2002), elle aussi menée auprès de l'échantillon Whitehall II (N= 10 308), et dont le devis est longitudinal, conclut qu'une faible latitude décisionnelle prédit un risque de détresse psychologique alors que, l'étude de Jex et Bliese (1999), s'appuyant sur une base de données provenant de l'armée américaine (N= 2 273), conclue que des exigences psychologiques du travail élevées augmentent la détresse psychologique.

Ainsi, conséquemment aux études ayant rapporté des résultats inconsistants au modèle original de Karasek (1979), plusieurs hommes de science (notamment Payne et Fletcher (1983) ainsi que Fletcher (1991) et Cohen et Wills (1985) cités par Sargent et Terry (2000)) ont proposé des variables supplétives, touchant aux caractéristiques du travail et personnelles, pouvant modérer les effets d'exigences psychologiques élevées et de latitude décisionnelle faible sur le bien-être des travailleurs. Nous proposons d'approfondir le modèle d'exigences-contrôle-soutien social de Karasek et Theorell (1990), qui, en plus de s'inscrire dans la lignée du modèle original de Karasek (1979) présenté précédemment, fait figure de modèle majeur dans la littérature.

b) Le modèle exigences-contrôle-soutien social

En 1990, Karasek et Theorell ont incorporé une troisième composante (variable modératrice) au modèle initial de Karasek (1979) (voir figure 2), soit le soutien social au travail. Ce soutien social au travail est défini par l'aide et la reconnaissance des collègues et des supérieurs hiérarchiques. En fait, plusieurs types de soutien social au travail ont été identifiés par Karasek et Theorell (1990). L'un d'eux a trait au soutien socio-émotionnel et l'autre au soutien instrumental. Le soutien socio-émotionnel renvoie au fait d'avoir quelqu'un avec qui partager les problèmes vécus au travail. Il est mesuré par le degré d'intégration sociale et émotionnelle ainsi que par le niveau de confiance entre les collègues de travail, les supérieurs hiérarchiques ainsi que les autres. Par ailleurs, il peut aussi être mesuré par le degré de cohésion sociale et d'intégration à l'ensemble du groupe

de travail. Le soutien instrumental constitue le deuxième type de soutien auquel Karasek et Theorell (1990) font référence. Ce dernier renvoi au fait que quelqu'un sera disponible pour procurer son aide lors d'un manque au niveau des ressources matérielles. Dans ce modèle, le soutien social constitue un facteur déterminant qui agit sur la combinaison « exigences-contrôle ». Il s'agit d'un facteur modulateur, puisqu'il vient contrebalancer positivement les facteurs de stress négatif générés par un travail exigeant qui offre peu de possibilités de contrôle. Par contre, un soutien social faible ou inexistant, un climat de travail socioprofessionnel malsain empreint de conflits et de tensions transforment cette dimension en facteur supplémentaire de stress négatif, d'où l'hypothèse de l'iso tension qui émana de ce nouveau modèle. Suivant cette dernière, des exigences psychologiques élevées jointes à une faible latitude décisionnelle et à un faible soutien social au travail, intensifieraient le risque de subir une tension psychologique sévère.



Ce modèle a lui aussi suscité plusieurs études. L'une d'elles menée par Sargent et Terry (2000), auprès d'employés de bureau travaillant dans une université (N= 80), s'est intéressée au rôle du soutien social en tant que variable modératrice de la relation entre les exigences psychologiques du travail et la latitude décisionnelle du modèle original de Karasek (1979). Cette étude révèle, que des exigences psychologiques élevées, dans un

contexte où le soutien social et le contrôle sont élevés, ont des répercussions positives sur la satisfaction et la performance au travail, en plus d'atténuer les effets négatifs de la tension sur la dépersonnalisation. D'ailleurs, comme le soulignent les auteurs de cette étude, un lien peut être établi avec le modèle original de Karasek (1979). Les effets bénéfiques résultants de la catégorie d'emplois actifs (demandes psychologiques élevées/contrôle élevé) décrite par ce dernier, ne sont apparents que lorsqu'ils sont accompagnés d'un soutien élevé de la part du superviseur et des collègues de travail. Plus précisément, en ce qui a trait à la performance au travail des individus occupant un emploi à forte tension, il apparaît que ceux qui bénéficiaient d'un soutien élevé de la part de leurs collègues de travail, présentaient des niveaux de performance plus élevés que ceux recevant peu de soutien social de la part de leurs collègues. Quant aux individus occupant des emplois à forte tension et bénéficiant d'un soutien élevé de la part de leur supérieur, ils présentaient des niveaux plus élevés de satisfaction ainsi que des niveaux plus bas de dépersonnalisations que ceux ayant peu de soutien social.

Pour sa part, l'étude longitudinale de Niedhammer et al. (1998), menée auprès de 11 552 travailleurs de la compagnie Électricité De France-Gaz De France, soutient que des exigences psychologiques élevées, une faible latitude décisionnelle ainsi qu'un faible soutien social au travail sont des agents de prédictions de détresse psychologique significatifs. D'autres résultats, en accord avec ces derniers, proviennent d'une étude longitudinale menée auprès de 6 007 fonctionnaires de Londres. Ces résultats démontrent qu'un soutien social au travail et hors travail ainsi qu'un réseau social diminuent la détresse psychologique (Fuhrer et al., 1999). En ce sens, l'étude de Bourbonnais et al. (1996), soutient que d'avoir un faible soutien social au travail et hors travail est associé à la détresse psychologique. Par contre, il apparaît que le soutien au travail de la part des collègues et du superviseur ne vient pas modifier la relation entre la tension au travail et la détresse psychologique.

Un fait intéressant, concernant l'hypothèse de l'effet modérateur du soutien social et du contrôle sur la tension psychologique, provient d'une étude menée, auprès d'une population de travailleur hollandais (N= 4000), par Van Der Doef, Maes et Diekstra (2000). En fait, des analyses ont révélé que les trois types de contrôle à l'étude soit, l'usage discrétionnaire des compétences, l'autonomie décisionnelle et le contrôle sur la tâche,

étaient à même d'avoir un effet modérateur sur cette tension psychologique uniquement à l'intérieur de circonstances où le superviseur fournit un soutien élevé au travailleur. Il va sans dire, que les types de contrôle, pour exercer leurs effets modérateurs, se doivent d'être combinés à un environnement de travail imprégné de soutien social. Soutien social qui, pour sa part, semble beaucoup plus efficace lorsqu'il provient du superviseur que des collègues. De plus, en lien direct avec une des variables de notre modèle, soit l'autonomie décisionnelle, Van Der Doef, Maes et Diekstra (2000) ont découvert que l'effet modérateur du contrôle sur la détresse psychologique dépendait du type de contrôle. En effet, le contrôle sur la tâche n'exerce aucun effet modérateur sur l'impact des contraintes de temps élevées (exigences psychologiques). L'usage discrétionnaire des compétences exerce son effet modérateur seulement lorsqu'il y a présence de soutien élevé de la part du superviseur. Alors que l'autonomie décisionnelle vient modérer l'impact des contraintes de temps (exigences psychologiques) indépendamment du niveau de soutien du superviseur. Par ailleurs, il apparaît, en conformité avec l'hypothèse de l'iso tension, que des contraintes élevées de temps (exigences psychologiques), un faible niveau de contrôle ainsi que peu de soutien social de la part du supérieur ou des collègues, sont associés à des niveaux plus élevés de plaintes psychosomatiques, à plus de détresse psychologique ainsi qu'à une faible satisfaction au travail. Il serait donc fort pertinent de se concentrer tout autant sur le soutien social que sur le contrôle au travail.

Vermulan et Mustard (2000), dans une étude menée auprès d'un échantillon aléatoire représentatif de la population active canadienne (N= 7484), ont constaté que les emplois à haute tension apparaissent plus fréquemment en combinaison avec un faible soutien social qu'avec un soutien social élevé. D'ailleurs, cette combinaison semble être associée à de plus grandes augmentations au niveau de la détresse psychologique. De plus, il apparaît qu'un soutien social faible est associé à un niveau élevé de détresse psychologique, et ce, parmi l'ensemble des catégories d'emplois à haute tension. Cependant, une précision s'impose puisqu'ils n'ont pu démontrer une interaction significative entre le soutien social et la tension au travail. Par le fait même, ils ne peuvent conclure qu'un manque de soutien social au travail influence la détresse psychologique à un niveau plus élevé que les emplois à haute tension. Une explication à cet état de fait provient de l'affirmation de LaRocco et al. (1980), rapporté par Vermulan et Mustard (2000) dans leur étude, selon laquelle le soutien émotionnel atténuerait les effets de la

tension au travail sur les réponses affectives du travailleur. Or, étant donné qu'ils ont eu recours à un instrument de mesure (JCQ), évaluant principalement le soutien instrumental en plus d'un faible taux de fiabilité de l'échelle de soutien social utilisée, ce qui explique l'absence d'interaction significative entre les deux variables étudiées. Ils soutiennent toutefois que chacune de ces variables ainsi que leur combinaison ont un impact sur la détresse psychologique.

D'autres études se sont également penchées sur l'effet du soutien social indépendamment du cadre théorique de Karasek et Theorell (1990). L'une d'elle, Wilkins et Beaudet (1998), s'intéresse à l'effet du soutien social en lien avec le sentiment de détresse. Elle fut menée auprès d'un échantillon (N= 4 709♂ et 4 314♀) provenant des données de la composante des ménages de l'Enquête nationale sur la santé de la population réalisée par statistique Canada en 1994-1995. Il apparaît dans cette étude qu'un soutien social faible de la part des collègues soit associé à un sentiment de détresse psychologique, mais ce, seulement chez les femmes. À cet effet, l'étude longitudinale de Lundberg et Frankenhaeuser (1999), menée auprès de 42 cols blancs d'une compagnie d'assurances suédoise, démontre que les femmes présentent davantage de détresse psychologique que les hommes, par manque de soutien de la part de leur superviseur. C'est donc dire que ces résultats suggèrent un effet de genre au niveau du soutien de la part du superviseur pouvant expliquer la plus grande prévalence de détresse psychologique chez les femmes.

Frese (1999), dans son étude longitudinale, a examiné l'effet modérateur du soutien social au travail. Cette étude fut menée auprès de 90 cols bleus (hommes) de l'industrie du métal en Allemagne. Ses résultats attestent que le soutien social exerce un effet modérateur dans la relation entre les différents types de stressseurs (psychologiques, physiologique, sociaux, stressseurs reliés aux temps libres) et le dysfonctionnement psychologique (plaintes psychosomatiques, anxiété, dépression, irritation/tension). En effet, le niveau de dysfonctionnement psychologique est plus élevé lorsque le soutien social est faible. L'inverse est tout aussi vrai.

Une étude portant sur les effets du stress perçu au travail et les problèmes de santé mentale, menée auprès d'employés d'une compagnie électrique au Japon (N=763), révèle

qu'un conflit interpersonnel entre l'employé et son supérieur constitue un important facteur de risque pour les troubles de santé mentale. À cet effet, les auteurs de cette étude (Shigemi et al., 1997) soulignent l'importance d'une relation de coopération avec le supérieur et les collègues de travail en tant que soutien social pour maintenir un bon niveau de santé mentale.

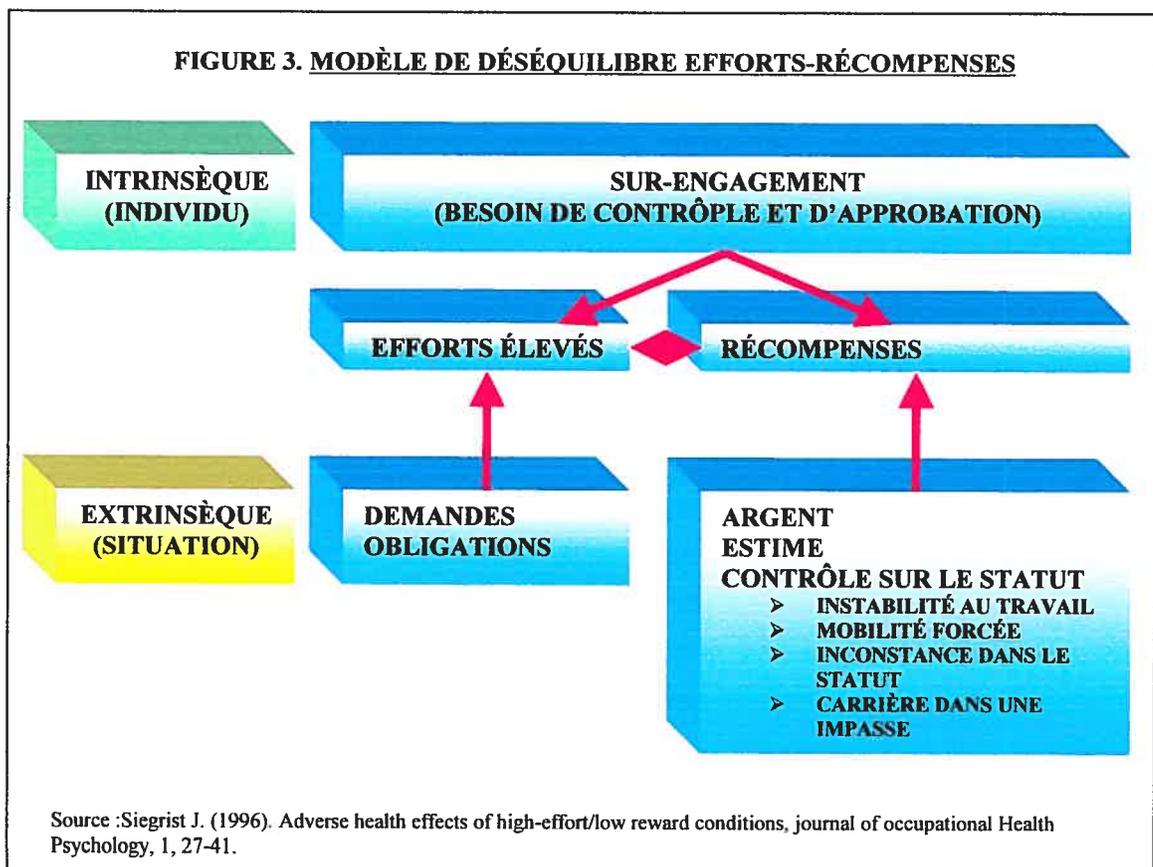
c) Le modèle de déséquilibre efforts-récompenses

Le modèle de déséquilibre efforts-récompenses, élaboré par Siegrist (1996), et présenté à la figure 3, constitue le second modèle prédominant de la littérature portant sur la relation entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique. Ce modèle établit que des conditions de travail caractérisées par des efforts élevés et de faibles récompenses sont pathogènes.

Analysons plus à fond ce modèle. Selon Siegrist, les efforts ont une double nature. Ils peuvent être de nature extrinsèque, telles les contraintes de temps, les exigences croissantes du travail ainsi que les responsabilités. Ils peuvent aussi être de nature intrinsèque, telles les attitudes, les comportements, ainsi que les motivations. Les récompenses, pour leur part, correspondent au salaire, à l'estime et au contrôle exercé sur son propre statut professionnel, telles que les promotions et la sécurité d'emploi. Selon la théorie de la motivation sur les attentes (Vroom, 1964), les individus en situation de déséquilibre efforts-récompenses (efforts élevés/récompenses faibles) tenteront de fuir cette situation et, si cela n'est pas possible, ils tenteront de réduire au maximum leurs efforts. En fait, le modèle de Siegrist (1996), entre en contradiction avec cette théorie. En effet, le modèle de déséquilibre efforts-récompenses prédit un effort continu sous trois conditions, soit 1) le manque d'alternatives, 2) pour des raisons stratégiques, ou bien, 3) chez les individus sur engagés. La première condition, le manque d'alternative, correspond à la perception qu'a l'individu du marché du travail. Il évaluera le coût de perdre son emploi comme étant supérieur à celui induit par la situation de déséquilibre. La seconde condition (raisons stratégiques), entraîne l'individu à tolérer, pour une certaine période, une telle situation en espérant améliorer ses chances d'obtenir une promotion en plus des récompenses qui y sont attachées. Finalement, dans la troisième condition, les individus surengagés présentent des attitudes, des comportements et des émotions reflétant un effort

excessif combiné à un besoin élevé d'être approuvé et estimé. Ces derniers n'évaluent pas avec justesse la relation existant entre les coûts et les récompenses, d'où une certaine tolérance à une situation de déséquilibre.

Enfin, selon le modèle de Siegrist (1996), il résultera des combinaisons entre les efforts continus et ces trois conditions, des expériences stressantes. Par ailleurs, le modèle prédit que des expériences stressantes surviendront plus fréquemment en situation de déséquilibre entre des efforts extrinsèques élevés et de faibles récompenses extrinsèques en combinaison avec un niveau élevé de surengagement. Nous précisons cependant, qu'en l'absence de surengagement, une situation de travail caractérisée par des efforts élevés et des récompenses faibles entraînera tout de même une expérience stressante compte tenu de l'absence de réciprocité dans l'échange social. Également, des efforts excessifs continus en combinaison avec des récompenses décevantes, décevantes du fait que l'individu soit surengagé, peut provoquer une expérience stressante, et ce, même en l'absence de demandes élevées de la part du milieu de travail.



Évidemment, le modèle de Siegrist (1996) fut l'objet d'étude de nombreux chercheurs. En ce sens, l'étude de Jonge et al. (2000A), menée auprès d'employés de divers secteurs d'emplois aux Pays-Bas (N= 11 636), confirme que les employés en situation de déséquilibre entre des efforts élevés et des récompenses faibles, sont plus à risque d'éprouver de l'épuisement émotionnel, des plaintes psychosomatiques et physiques ainsi que de l'insatisfaction au travail. Précisons par ailleurs, que ces deux éléments du déséquilibre se sont avérés plus significatifs que le niveau de contrôle sur la tâche abordé dans le modèle original de Karasek (1979), qui fut par ailleurs testé par Jonge et al. (2000). C'est donc dire que l'état de déséquilibre entre des efforts élevés et de faibles récompenses constitue un paramètre de prévision, appréciable, d'un piètre bien-être. D'autre part, ces auteurs ont démontré que des individus surengagés au niveau du travail avaient un risque accru, soit 21 fois plus élevé, de vivre un épuisement émotionnel comparativement à ceux qui sont moins engagés.

L'étude longitudinale de Whitehall II, réalisée par Stansfeld et al. (1999), a également permis de constater qu'un déséquilibre entre des efforts élevés et de faibles récompenses, correspondant à la composante extrinsèque du modèle, étaient fortement associés à un accroissement du risque de développer éventuellement un désordre psychiatrique. Tandis que la composante intrinsèque du modèle, soit le surengagement, fut absente de l'étude. Quant à Jex et Bliese (1999), ils se sont appuyés sur une base de données provenant de l'armée américaine (N= 2 273). Leurs résultats démontrent que des récompenses intrinsèques et extrinsèques au travail diminuent la détresse psychologique.

Par le fait même, il apparaît que le déséquilibre efforts-récompenses, soulevé par Siegrist (1996) dans son modèle, constitue un important facteur de risque pour l'équilibre psychologique des travailleurs. Nous pourrions, par ailleurs, placer ce facteur de risque au même rang que la tension au travail, résultant de la combinaison entre des exigences psychologiques élevées et une faible latitude décisionnelle, élaborée dans le modèle de Karasek et Theorell (1990).

d) *Autres facteurs de risques pour l'équilibre psychologique des travailleurs*

D'autres facteurs de risque, autres que ceux identifiés par Karasek et Theorell (1990) ainsi que par Siegrist (1996), ont été relatés dans la littérature. Dans la présente section, nous ferons état des autres facteurs de risques que nous avons identifiés dans la littérature et pouvant exercer un effet négatif sur la santé mentale des travailleurs.

Un premier facteur de risque d'importance est celui de *l'insécurité d'emploi*. En effet, il apparaît dans la revue de littérature réalisée par Taylor Reppeti et Seeman (1997), que l'insécurité d'emploi est associée à une variété de problèmes de santé physique et mentale telle la dépression, les symptômes physiques et mentaux (Hamilton et al., 1990), l'abus d'alcool (Catalano et al., 1993) ainsi qu'un taux de mortalité plus élevé (Sorlie et Rogot, 1990). D'ailleurs, deux études longitudinales, menées auprès d'Écossais, d'Anglais et de Gallois, démontrent que l'insécurité d'emploi est significativement reliée à la détresse psychologique. Cependant, celle de Matthews et Power (2002) fut menée auprès de femmes seulement (N= 5 799). Pour ce qui est de l'étude de Matthews, Power et Stansfeld (2001) (N= 10 700), ils dénotent un effet de genre. En effet, cette relation est plus significative pour les hommes que les femmes. De plus, une analyse fort intéressante nous est proposée par McDonough (2000), dans son étude sur l'insécurité d'emploi et la santé auprès d'un échantillon de travailleurs (N= 8748) provenant des données de l'Enquête nationale sur la santé de la population réalisée par statistique Canada en 1994-1995. En fait, tout comme les résultats que nous venons de présenter, McDonough (2000) constate que des niveaux élevés d'insécurité d'emploi diminuent la santé et augmentent la détresse psychologique. Selon lui, l'insécurité d'emploi diminuerait le sentiment de contrôle de l'individu sur son environnement ainsi que les opportunités d'auto-évaluation positive. Ce sont ces expériences psychologiques qui ont des conséquences délétères sur la santé. Par ailleurs, ce dernier constate que des facteurs hors travail, telle que la maîtrise et l'estime de soi, viennent modifier la relation existant entre l'insécurité d'emploi et la détresse psychologique. En fait, la maîtrise et l'estime de soi y sont inversement liées. Ils réduisent l'ampleur des effets de l'insécurité d'emploi sur la détresse psychologique. Enfin, Wilkins et Beaudet (1998), n'ont pas observé d'association significative entre la menace de perdre son emploi et le sentiment de détresse psychologique.

L'horaire de travail, que ce soit des heures irrégulières de travail, de nuit ou alternantes, ainsi que de longues *heures de travail*, toutes constituent des facteurs de risque ayant été soulevés dans la littérature. Effectivement, selon Spurgeon et al. (1997), une grande partie de la littérature souligne que les individus travaillant de longues heures vivent un stress. Selon ces derniers, le stress aurait un double effet de médiation dans la relation entre les heures de travail et la santé mentale. Tout d'abord, de longues heures de travail agiraient directement comme un stresser en augmentant les demandes chez les travailleurs qui tentent, malgré une fatigue croissante, de maintenir leur niveau de performance. Par ailleurs, et de façon indirecte, ces longues heures de travail exposeraient plus longtemps les travailleurs aux autres sources de stress présentes dans le milieu de travail. De plus, dans l'étude de Marchand et al. (2000), menée auprès de 8 812 travailleurs provenant de 387 professions diverses, il apparaît que des heures de travail irrégulières ainsi que de longues heures de travail ont pour effet d'accroître le niveau de détresse psychologique, tandis qu'un horaire de travail régulier amenuiserait le niveau de détresse psychologique. Pour leur part, Bourbonnais et al. (1996), concluent que les travailleurs à temps partiel sont ceux ayant les niveaux de détresse psychologique les plus élevés. D'ailleurs, Vermeulen et Mustard (2000) en arrivent aux mêmes conclusions. Pour Schechter et al. (1997), les individus présentant les niveaux de détresse psychologique les plus élevés sont ceux présentant des horaires de travail de nuit ou alternant.

Jex et Bliese (1999) ont pour leur part étudié les *perceptions d'efficacité individuelle et collective* en tant qu'agent modérateur des stresser liés au travail telle l'irrégularité des heures de travail ainsi que les longues heures de travail. Ces derniers constatent que de longues heures de travail sont significativement reliées aux tensions psychologiques et physiques. De plus, ils concluent que des niveaux élevés d'autoefficacité permettent aux employés de s'adapter aux stresser de façon efficace, contrairement aux employés caractérisés par de faibles niveaux d'autoefficacité. Par ailleurs, Jex et Bliese (1999) font un rapprochement avec la notion d'autoefficacité décrite par Bandura (1997). Selon ce dernier, un individu se percevant compétant et ayant confiance en ses propres capacités (autoefficacité élevée) n'aura pas tendance à percevoir un stresser comme une menace puisqu'il aura développé des stratégies d'adaptation face à ce stresser. Ainsi, un employé doté d'une autoefficacité élevée sera en mesure d'estomper les répercussions de

longues heures de travail sur les tensions psychologiques. Par contre, cette conclusion n'a pu être tirée en ce qui a trait à l'efficacité collective.

Un autre facteur de risque d'importance est celui de la *surcharge de travail*. D'ailleurs, un rapprochement peut être établi entre ce facteur de risque, les exigences psychologiques de travail du modèle de Karasek (1979) ainsi que les efforts extrinsèques du modèle de Siegrist (1996). En effet, l'étude de Jex et Bliese (1999) a testé la surcharge de travail en tant que stressor. Par le fait même, les résultats ont permis d'associer la surcharge de travail à la présence de tensions psychologiques chez les individus. D'ailleurs, il semble que la perception d'efficacité individuelle, décrite précédemment, permet aux individus, la possédant, de réagir moins négativement en terme de tensions physiques et psychologiques à une surcharge de travail. De plus, Taylor, Reppeti et Seeman (1997) constatent, dans leur revue de la littérature portant sur les facteurs environnementaux pouvant altérer la santé physique et psychologique, que les travailleurs au prise avec une surcharge de travail sont plus enclins à développer du stress, et davantage de plaintes au niveau de la santé physique et mentale.

Le *type de profession*, mis en relation avec la détresse psychologique fut également étudié. En effet, les résultats de l'étude de Marchand et al. (2000), démontrent que cinq catégories professionnelles génèrent une détresse psychologique plus élevée que le groupe de référence, constitué des travailleurs manuels non qualifiés. Ces cinq catégories correspondent aux travailleurs semi-professionnels, aux cadres intermédiaires, aux contremaîtres, aux travailleurs de bureau, aux travailleurs de ferme ainsi qu'aux travailleurs de vente et des services semi-qualifiés. Toutefois, Marchand et ses collaborateurs (2000), précisent qu'il serait pertinent d'approfondir au niveau de l'organisation du travail et de la perception des travailleurs à l'intérieur d'une catégorie professionnelle particulière, et ce, afin d'acquérir une meilleure compréhension du rôle de chacun des facteurs du travail sur la détresse psychologique.

Le *niveau professionnel (position hiérarchique)* constitue lui aussi un facteur de risque d'importance que nous avons identifié dans la littérature et pouvant exercer un effet négatif sur la santé mentale des travailleurs. À cet effet, Stansfeld, Head et Marmot (1998) ont mené une étude longitudinale, auprès de 10 308 fonctionnaires de Londres, dans

laquelle ils ont étudié les différences de classes sociales en lien avec le bien-être psychologique. Dans cette étude ils ont eu recours aux niveaux professionnels comme mesure de la classe sociale. D'ailleurs, ils ont classé les niveaux professionnels en trois catégories : niveau administratif, cadres supérieurs et employés de bureau et de soutien. Leurs résultats démontrent que plus le niveau professionnel est élevé, plus il réduit la détresse psychologique. Par ailleurs, l'ensemble de la littérature sur laquelle notre attention a été portée en arrive aux mêmes conclusions (Arber, 1991; Bourbonnais et al., 1996; Brisson, Larocque et Bourbonnais, 2001; Griffin et al., 2002; Hemingway et al., 1997; Schrivers et al., 1998; Taylor, Reppeti et Seeman, 1997; Vermeulen et Mustard, 2000). Pour leur part, Niedhammer et ses collaborateurs (2000) ont étudié ce facteur de risque en lien avec les facteurs psychosociaux identifiés par Karasek et Theorell (1990) ainsi que par Siegrist (1996). Dans leur étude, menée auprès des sujets de la cohorte GAZEL (N= 11 447 en 1997 et 10 174 en 1998), les auteurs ont observé que les exigences psychologiques du travail, la latitude décisionnelle, le soutien social et les récompenses augmentent de façon significative avec le niveau hiérarchique (niveau opérationnel, niveau intermédiaire et niveau cadre). Aussi, il apparaît que les fréquences d'exposition à la tension au travail et au déséquilibre efforts/récompenses sont plus élevées chez les niveaux intermédiaires et davantage chez les niveaux d'exécution, ce qui, selon ces auteurs, contribuerait à la genèse des inégalités sociales en santé.

D'autres facteurs professionnels s'inscrivent dans la lignée des risques pour la santé mentale des travailleurs. Ces facteurs de risques, quoique moins présents dans la littérature, se doivent d'être connus et pris en compte dans l'étude de la détresse psychologique. La **monotonie au travail** est l'un de ces facteurs. Cette dernière constitue un risque pour l'équilibre psychologique des travailleurs. À cet effet, l'étude de Matthews, Power et Stansfeld (2001) ainsi que l'étude de Matthews et Power (2002) ont démontré une très forte association entre la monotonie au travail et la détresse psychologique. Des **conditions de travail dangereuses** sont-elles aussi significativement associées à une augmentation de la détresse psychologique selon l'étude de Schrivers et al. (1998), menée auprès de 6 932 travailleurs des Pays-Bas. Suivant cette idée, Jex et Bliese (1999) démontrent que des **demandes physiques au travail** contribuent à l'augmentation de la détresse psychologique au travail. Lee et Ashforth (1991), démontrent dans leur étude menée auprès de 223 directeurs et superviseurs du milieu de la santé aux États-Unis, que **l'ambiguïté et le conflit de rôle**

augmentent la détresse psychologique. De plus, leurs résultats démontrent que *l'insatisfaction au travail et dans la vie* vient augmenter la détresse psychologique. Enfin, Taylor, Repetti et Seeman (1997) en arrivent aux mêmes conclusions sur l'ambiguïté et le conflit de rôle. Par ailleurs, ils font état d'un autre facteur de risque, soit un *environnement non sécuritaire*. Ces derniers précisent que les environnements malsains sont ceux qui menacent la sécurité. Ils sont caractérisés par de la violence, des abus, des conflits et ne permettent pas l'établissement de liens sociaux. Ce type d'environnement a pour effet d'augmenter les risques de développer de la détresse psychologique. Pour leur part, les environnements qui sont sains procurent une sécurité et amenuisent les risques de vivre de la détresse psychologique. En fait, ils permettent les intégrations sociales et fournissent les habiletés nécessaires pour prévenir et contrôler les aspects de cet environnement.

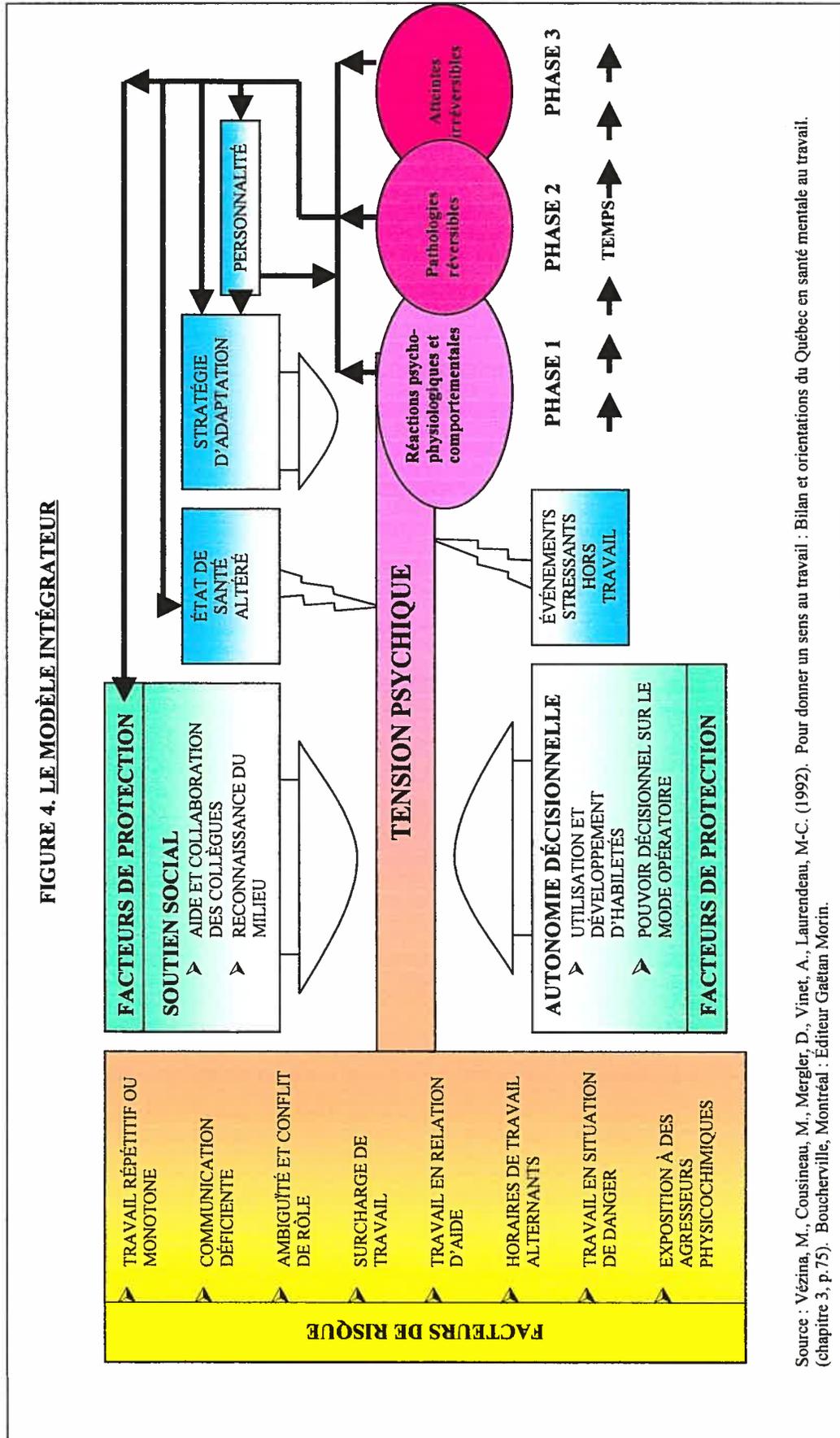
Enfin, après avoir passé en revue une partie de la littérature portant sur la détresse psychologique en lien avec le travail, nous constatons que plusieurs autres facteurs, sociodémographiques et hors travail, se doivent d'être pris en considération pour expliquer cette détresse psychologique, notamment l'âge, la consommation d'alcool, la présence d'enfants mineurs dans le ménage, l'état civil, des événements de vie stressants, le milieu familial et social, le niveau d'éducation, l'origine ethnique, le revenu et le sexe. Par ailleurs, un appui empirique, présenté sous forme de tableau sera fourni pour chacun de ces facteurs à l'intérieur de la section portant sur la synthèse de l'état des connaissances.

e) *Le modèle intégrateur de Vézina et al. (1992)*

Le modèle intégrateur de Vézina et al. (1992), présenté à la figure 4, met en place un schéma conceptuel synthétique qui fournit une vision et une compréhension d'ensemble du mécanisme d'apparition dans le temps des perturbations de la santé psychologique au travail (Legault, 2002). La visée de ce modèle consiste en l'identification des problèmes et des moyens d'action préventifs réalistes applicables dans les entreprises. Avant d'entreprendre l'explication de ce modèle, nous tenons à préciser que ce modèle est le fruit d'une revue de littérature et qu'il n'a pas été testé empiriquement. De plus, nous sommes grandement basés sur l'excellente interprétation du modèle intégrateur de Vézina (1992) proposée par Legault (2002).

Vézina et al. (1992) identifient huit principaux facteurs de risque potentiellement générateurs de tension psychique : le travail répétitif ou monotone, la communication déficiente, l'ambiguïté et le conflit de rôle, la surcharge de travail, le travail en relation d'aide, les horaires de travail alternants, le travail en situation de danger et l'exposition à des agresseurs physico-chimiques. L'impact de ces facteurs de risque sur la santé psychologique d'un travailleur sera modulé par la présence ou l'absence de facteurs organisationnels de protection et de facteurs personnels. Les facteurs de protection organisationnels ont trait au soutien social (aide et collaboration des collègues, reconnaissance du milieu) et à l'autonomie décisionnelle (utilisation et développement d'habiletés, pouvoir décisionnel sur le mode opératoire). Quant aux facteurs personnels, ils comprennent les événements stressants hors travail, l'état de santé de la personne, son répertoire de stratégies d'adaptation et sa personnalité. Globalement, ce modèle explique qu'un travailleur exposé à des facteurs de risque au travail est susceptible de vivre de la tension psychique qui, avec le temps et selon la conjoncture des facteurs de protection (antidote) et des facteurs personnels présents, pourrait engendrer des réactions psychophysiologiques et comportementales particulières (phase 1), puis des pathologies réversibles (phase 2), pour finalement aboutir à des atteintes irréversibles (phase 3).

Par ailleurs, nous croyons pertinent, étant donné l'objet de notre recherche, de situer notre variable modératrice par rapport au modèle intégrateur de Vézina et al. (1992). En fait, ces auteurs présentent, dans leur modèle intégrateur, diverses stratégies d'adaptation qui correspondent aux moyens utilisés pour réduire l'impact des exigences du milieu de travail sur la santé mentale de l'individu. L'une d'elle a trait à l'exercice physique qui, selon ces derniers, est « (...) recommandé pour canaliser l'énergie nerveuse et renforcer les mécanismes physiologiques qui sont souvent les premiers vecteurs des symptômes de stress. La participation à des activités de loisir apporte la détente et diminue le temps d'exposition à des situations pathogènes. » (Vézina et al., 1992, p70). Il s'agirait donc d'un facteur personnel permettant au travailleur de s'adapter plus facilement aux tensions psychiques engendrées par les facteurs de risque au travail. En fait, et tout comme nous le prédisons, l'impact des facteurs de risque sur la santé psychologique du travailleur serait modéré par la présence de ce facteur personnel, qu'est la pratique d'activité physique hors travail initiée par ce travailleur.



Source : Vézina, M., Cousineau, M., Mergler, D., Vinet, A., Laurendeau, M.-C. (1992). Pour donner un sens au travail : Bilan et orientations du Québec en santé mentale au travail. (chapitre 3, p.75). Boucherville, Montréal : Éditeur Gaétan Morin.

1.2.2 RECENSION DES ÉTUDES SPÉCIFIQUES À L'INFLUENCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE

Le rôle positif que peut jouer l'activité physique dans la prévention et le traitement d'un ensemble de conditions médicales, en plus d'être largement accepté par les autorités médicales à travers le monde, a reçu une attention considérable au cours des dernières années. Plusieurs études ont identifié un effet de protection à long terme de l'activité physique régulière sur une pléthore de plaintes somatiques incluant les maladies cardiaques, l'obésité, l'hypertension, le diabète non insulino-dépendant, l'ostéoporose, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer du côlon. Par ailleurs, depuis quelques années, nous assistons à un accroissement des études portant sur les bénéfices psychologiques de l'activité physique. En effet, plusieurs études, dont nous ferons état ultérieurement, semblent cultiver la preuve que l'activité physique promeut la santé mentale. Les symptômes dépressifs, les symptômes anxieux, les émotions (l'humeur) et le bien-être, le stress, l'estime de soi et les perceptions de soi, ainsi que la qualité du sommeil, semblent être le point de mire des études traitant de l'influence de l'activité physique sur la santé mentale. Par ailleurs, nous avons recensé deux études portant spécifiquement sur l'influence de l'activité physique sur la détresse psychologique. Voici donc, notre recension des études spécifiques à l'influence de l'activité physique sur la santé mentale.

Avant toute chose, nous tenons à faire une distinction entre la santé mentale et la détresse psychologique pour une meilleure compréhension des concepts que nous utiliserons. La santé mentale, telle que définie par Santé Canada, est «la capacité de l'individu, du groupe et de l'environnement d'avoir des interactions qui contribuent : au bien-être subjectif; au développement et à l'emploi optimaux des capacités mentales; à la réalisation de buts individuels et collectifs justes; à la création d'égalité fondamentale». De plus, l'Organisation mondiale de la santé mentale propose une autre définition qui nous permet de bien saisir les différentes composantes de la santé mentale: «Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier si c'est possible. Cette personne vit son quotidien

libre des peurs ou des blessures anciennes qui pourraient contaminer son présent et perturber sa vision du monde. De plus, quelqu'un en bonne santé mentale est capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres. Bref, posséder une bonne santé mentale, c'est parvenir à établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie: physique, psychologique, spirituel, social et économique. Ce n'est pas quelque chose de statique, c'est plutôt quelque chose qui fluctue sur un continuum, comme la santé physique.» Quant à la détresse psychologique, nous utilisons, tout comme l'Enquête sociale et de santé menée par Santé Québec, le concept de l'indice de détresse psychologique. Ce concept de la détresse psychologique est caractérisé par la présence de symptômes d'anxiété, d'irritabilité, de dépression et de troubles cognitifs. Toutefois, la détresse psychologique fait référence à des troubles psychologiques légers. Elle est ce que la fièvre est à la maladie infectieuse, c'est-à-dire, le signe évident qu'il y a une atteinte à la santé sans pouvoir poser un diagnostic précis. Ainsi, la détresse psychologique est un antécédent de la maladie mentale.

a) Symptômes dépressifs

Nous vivons tous des moments de tristesse, de découragement et de pessimisme. Ces moments de dépression, même s'ils sont déplaisants, sont d'une courte durée. La dépression dite "normale", survient habituellement suite à un événement stressant : un deuil, une grossesse, des changements hormonaux, etc. Le jugement des cliniciens détermine le moment à partir duquel les variations de l'humeur normale deviennent des troubles de l'humeur. Même si des critères sont établis, il existe tout de même une zone grise où la distinction entre les variations normales et les troubles sévères de l'humeur est difficile à établir. Il existe deux types de troubles de l'humeur : les troubles unipolaires et les troubles bipolaires. Un trouble unipolaire implique des symptômes dépressifs (tristesse, perte d'intérêt ou de plaisir). Un trouble bipolaire implique à la fois des symptômes dépressifs et des symptômes maniaques (sentiments d'excitation et d'euphorie). Les principaux troubles unipolaires, appelés couramment dépression, sont le trouble dépressif majeur, où la personne présente des symptômes dépressifs la plupart du temps durant au moins deux semaines, et le trouble dysthymique où, durant au moins deux ans, la personne est d'humeur dépressive une journée sur deux. Les symptômes dépressifs sont : l'humeur dépressive, une diminution de l'intérêt ou du plaisir, une perte ou un gain de poids et d'appétit, des problèmes de sommeil, de l'agitation ou une baisse d'énergie, une

dévalorisation et de la culpabilité, de la difficulté à penser, à se concentrer et à prendre des décisions, des pensées de mort et des idées suicidaires.

Il apparaît à la suite de notre revue de la littérature que les symptômes dépressifs sont ceux ayant reçu le plus d'appui. En effet, plusieurs études ont examiné les effets de l'activité physique sur les symptômes dépressifs. L'une d'elles, menée auprès de 1 536 personnes (âgées de plus de 15 ans) du sud-est de l'Allemagne, démontre que les sujets qui ne pratiquent aucune activité physique sont plus enclins à développer des symptômes dépressifs comparativement aux sujets qui pratiquent régulièrement l'activité physique (Weyerer, 1992). Suivant cette idée, l'étude plus récente de Hassmén, Koivula et Uutela (2000) (N= 3 403 Finlandais entre 25-64 ans), démontre que moins les personnes pratiquent l'activité physique, plus elles présentent des symptômes dépressifs. Pour sa part, Salmon (2001), dans sa revue de la littérature portant sur les effets de l'activité physique sur l'anxiété, la dépression et la sensibilité au stress, présente l'étude longitudinale (25 ans) de Paffenbarger et al. (1994), menée auprès de 10 201 hommes. Il a été démontré que l'activité physique est négativement corrélée à la dépression. Par ailleurs, Salmon (2001), en regard des études transversales et longitudinales, en arrive à la conclusion qu'une plus grande participation à des activités physiques est reliée à une diminution des symptômes dépressifs et anxieux, et ce, parmi l'ensemble des cultures. Cependant ces résultats semblent moins concluants quant à la réduction des symptômes anxieux. À l'opposé, King et al. (1989) ont mené une étude, auprès de 120 hommes et femmes en santé d'âge-moyen, dans laquelle aucun changement significatif sur la dépression ne fut observé.

b) Symptômes anxieux

L'anxiété est un phénomène complexe. Il convient de bien distinguer la peur, l'anxiété normale et l'anxiété dite pathologique. Contrairement à la peur, qui implique une réponse à un danger ou une menace réelle, l'anxiété décrit plutôt un état intérieur déplaisant qui survient lorsqu'une personne anticipe un danger, mais souvent sans pouvoir spécifier clairement l'objet de sa peur. L'anxiété, tout comme le stress, peut être bénéfique lorsqu'elle contribue à l'adaptation et incite l'individu à trouver des solutions. Lorsque l'anxiété devient extrême, donc pathologique, elle altère le fonctionnement de la personne aux plans du travail, de sa famille et de sa vie sociale. L'anxiété généralisée implique que

la plupart du temps durant au moins 6 mois, la personne est anxieuse et vit des soucis excessifs concernant plusieurs événements ou activités de la vie courante. La personne a de la difficulté à contrôler ses préoccupations. Pendant au moins 6 mois, elle présente au moins trois des symptômes suivants : agitation, sensation d'être survolté ou à bout, fatigue, difficultés de concentration ou pertes de mémoire, irritabilité, tension musculaire, problèmes de sommeil (difficulté à s'endormir, rester endormi, sommeil agité).

Fox (1999), en accord avec les conclusions présentées par Salmon (2001), présente plusieurs études conduites dans ce domaine comme celle de McDonald et Hodgdon (1991), Petruzzello et al. (1991) ainsi que Taylor (1991). Ces études ont utilisé trois approches. La première, consiste à examiner l'effet d'un bout d'exercice sur l'état d'anxiété. À la suite de cet exercice, la littérature a indiqué des effets de réduction modérés des symptômes anxieux. La seconde, consiste à examiner l'effet de plusieurs semaines d'exercices sur l'état d'anxiété ainsi que sur les traits d'anxiété (prédisposition à réagir nerveusement). Il apparaît que les résultats sont consistants avec ceux obtenus avec la première approche. Enfin, des études ont examiné l'effet d'une session d'exercice et d'un programme d'exercice sur les réactions psychosociales et psychophysiologiques à un stresser psychologique subséquent, telle une tâche mentale complexe. Cette littérature a produit des résultats ambigus, puisque seulement la moitié des études démontrent les effets bénéfiques de l'exercice.

Pour leur part, Bhui and Fletcher (2000) ont mené leur étude en Angleterre auprès des ménages (N= 3 779). L'objet de leur recherche portait sur les différences de genre quant aux effets protecteurs de l'activité physique sur l'humeur et l'anxiété. Leurs résultats ont démontré que l'effet protecteur de l'activité physique apparaît lorsqu'elle est de longue durée, et ce, seulement chez les hommes. Cependant, ces auteurs présentent un avertissement quant à l'interprétation de ces résultats. En fait, les personnes ayant complété les entrevues sont plus en santé que la population en général, ce qui peut influencer les effets de l'activité physique.

Moses et al. (1989), ont, pour leur part, étudié les effets de deux programmes d'activité physique différents sur la santé mentale de 109 adultes de la population en général selon un devis longitudinal. Ces deux programmes divergeaient quant à leur

intensité. Mis à part cette variante, qui s'éloigne quelque peu de notre objet de recherche, leur étude présente des résultats intéressants. En fait, leurs résultats indiquent une diminution des symptômes anxieux seulement chez les sujets participants à des activités physiques modérées. Par ailleurs cette diminution ne fut pas observée au niveau de la dépression, de la colère, de la vigueur et de la fatigue.

c) Les émotions (l'humeur) et le bien-être

La littérature soutient largement la capacité de l'activité physique à stimuler et à induire une humeur positive. Stephens (1988), a utilisé quatre bases de données indépendantes pour étudier l'association entre l'activité physique et les aspects de la santé mentale aux États-Unis et au Canada (N= 6 913, N= 23 791, N= 3 025, N= 22 250). Malgré le recours à six échelles de mesures différentes de la santé mentale ainsi qu'à quatre opérationnalisations différentes de l'activité physique, les résultats confirment une association modérée entre l'activité physique et les indices subjectifs de bien-être. Stephens (1998), conclut que le niveau d'activité physique est positivement associé avec une bonne santé mentale dans la population en général (États-Unis et Canada), lorsque la santé mentale est définie par l'humeur positive, un état de bien-être général ainsi qu'à des symptômes d'anxiété et de dépression rarement fréquents.

L'étude longitudinale de Sexton, Sogaard et Olstad (2001), fut menée auprès de la population en général (N= 2 798). Ils ont étudié la relation entre l'activité physique et l'humeur chez les hommes et les femmes séparément. De plus, cette même relation fut étudiée pour ceux occupant un emploi de type physique et ceux occupant un emploi sédentaire. Leurs résultats présentent une corrélation entre l'activité physique et l'humeur, et ce, chez les femmes et les hommes. Cependant, la seule relation directionnelle, pouvant être démontrée, est l'inconsistance de l'effet positif de l'activité physique de loisir sur l'humeur chez les individus occupant un emploi sédentaire. De plus, ces auteurs ont émis l'hypothèse que les individus qui exercent des emplois actifs n'auront pas de bénéfices additionnels découlant de leurs activités physiques de loisir. Suivant cette idée, leurs résultats n'ont démontré aucune relation entre l'activité physique de loisir de ceux occupant un emploi actif et leur humeur.

Enfin, une étude, menée auprès de 401 adultes de l'Illinois, a trouvé qu'une augmentation de la participation à des activités physiques (exercices, sports), est associée à une augmentation du bien-être. Par ailleurs, ils concluent que l'activité physique est associée à une diminution des symptômes dépressifs (sentiments que la vie n'est pas valable, esprit accablé etc.), et des malaises (trouble du sommeil, etc.) auprès de la population en générale, et ce, pour les deux sexes ainsi que pour l'ensemble des groupes d'âge (Ross et Hayes, 1988).

d) Le stress

Le modèle transactionnel de Lazarus (1984) définit le stress comme un déséquilibre entre les demandes de l'environnement et les ressources d'un individu. Selon ce modèle, l'individu fait une évaluation primaire de la situation ou de la demande à laquelle il est confronté. La demande peut être perçue comme un défi ou encore comme une menace si l'individu juge qu'elle risque d'engendrer des conséquences négatives. Ensuite, l'individu fait une évaluation dite secondaire où il tente de déterminer quelles sont les ressources disponibles pour répondre à la demande. Ainsi, le stress occupationnel implique que les demandes liées au travail excèdent les capacités de l'employé à s'adapter à ces demandes. Par ailleurs, et comme nous l'avons précisé précédemment, les effets du stress peuvent être positifs. En effet, ils peuvent procurer la motivation, l'énergie et la créativité nécessaires à accomplir une tâche si l'individu considère qu'il possède les capacités et les ressources requises pour y arriver. Les effets du stress vont être négatifs lorsqu'il y a discordance entre les ressources de l'individu et la demande. Plusieurs symptômes sont associés au stress mais il est possible de les regrouper sous trois types de symptômes : les symptômes physiques (problèmes cardio-vasculaires, migraines, difficultés respiratoires, problème de sommeil, problème gastro-intestinaux, problèmes cutanés, maladies physiques fréquentes et difficulté à s'en remettre etc.), les symptômes psychologiques (irritabilité, pertes de mémoire, difficultés de concentration ou à prendre des décisions, humeur dépressive, sentiments anxieux etc.) symptômes comportementaux (explosions de colère, abus d'alcool ou de drogues, troubles alimentaires, prédisposition aux accidents, diminution de la productivité, absentéisme au travail etc.).

Une expérience fut conduite pour déterminer si l'activité physique ou la relaxation seront en mesure de réduire les effets délétères du stress sur la santé physique et mentale. Sur une population de 1051 personnes, seulement 55 furent retenus pour l'étude. Ces derniers avaient vécu un nombre important d'événements négatifs au cours de la dernière année. Par ailleurs, ces 55 personnes furent assignées à l'intérieur de trois conditions : un programme d'activité physique, un programme de relaxation ainsi qu'un groupe contrôle. Leurs résultats soutiennent que la condition impliquant un programme d'activité physique représentait la condition la plus efficace pour réduire la dépression (occasionnée par le stress) durant les cinq premières semaines du programme. Aucune différence ne fut observée quant à la santé physique (Roth et Holmes, 1987).

Pour sa part, l'étude de Hassmén, Koivula et Uutela (2000), démontre que les personnes pratiquant des activités physiques au moins deux ou trois fois par semaine vivent significativement moins de stress que celles pratiquant moins fréquemment ou pas du tout. De plus, leurs résultats révèlent que les personnes pratiquant des activités physiques au moins deux fois par semaine, présentent des niveaux de cohérence plus élevés ainsi qu'un sentiment d'intégration plus fort que leurs homologues pratiquant moins fréquemment.

Enfin, Iwasaki, Zuzanek et Mannell. (2001), ont étudiés les effets de l'activité physique sur la relation entre le stress et la santé. Cette étude fut menée auprès de la population canadienne, dont l'analyse repose sur des données recueillies dans le cadre de l'Enquête nationale sur la santé de la population de 1994 (N= 17 626). Les résultats de leur étude fournissent une preuve supplémentaire aux bénéfices rattachés à l'activité physique sur la santé mentale, en plus de présenter un intérêt particulier pour nous, puisqu'elle a étudié la population en emplois. En effet, l'activité physique, en plus d'avoir une influence positive sur le bien-être et la santé physique, elle favoriserait une meilleure santé mentale. De plus, en période de hauts niveaux de stress chronique, de stress lié aux événements traumatisants de la vie, et de stress professionnel, l'activité physique contribuerait à maintenir la santé et le bien-être des répondants. Finalement il apparaît qu'un niveau élevé d'activité physique aiderait les hommes et les femmes actifs à réduire les effets du stress professionnel.

e) L'estime de soi et les perceptions de soi

Nous constatons à la suite de nos lectures, que l'estime de soi (sentiment de sa propre valeur en tant que personne) ainsi que les perceptions de soi sont importantes pour l'étude de la santé mentale. L'une des raisons est leur très proche association avec la stabilité émotionnelle (son équilibre). De plus, une faible estime de soi est présente dans plusieurs désordres mentaux, sans oublier qu'une faible estime de soi est associée à de mauvaises habitudes de santé. Suivant cette idée, l'étude de King et al. (1989) démontre que l'activité physique produit des changements significatifs au niveau de la perception de la forme physique ainsi que de la satisfaction quant à l'apparence physique. Pour sa part, Fox (1999), présente deux études (Fox, 1997; Spence et Poon, 1997) ayant établi l'impact de l'activité physique sur l'estime de soi. Ces deux études concluent en une relation faible et inconsistante entre l'activité physique et l'estime de soi. En fait, la méta-analyse de Spence et Poon (1997), révèle un effet de moyenne faible de l'ordre de 0.22. Pour sa part, Fox (1997) a identifié, depuis 1971, 36 études dont le contrôle était aléatoire et 44 études contrôlées. Approximativement 50 % de ces études indiquaient des changements positifs sur l'estime de soi.

f) La qualité du sommeil

L'insomnie affecte une bonne partie de la population adulte et est associée à de piètres performances au travail ainsi qu'à des dysfonctions psychologiques. Une méta-analyse (38 études) fut menée par Youngstedt, O'Connor, et Dishman (1997), pour examiner l'influence de l'activité physique sur le sommeil. Chez les personnes ne souffrant pas d'insomnie, il apparaît que l'activité physique n'a aucun effet sur le temps requis pour s'endormir. Par contre, l'activité physique semble augmenter faiblement la durée du sommeil. De plus, il apparaît que l'activité physique réduirait les mouvements rapides de l'oeil (REM) et augmenterait le temps avant qu'ils apparaissent. Du côté des personnes souffrant d'insomnie, il a été démontré que l'activité physique exerce un effet positif, mais modéré, sur leur sommeil.

g) Détresse psychologique

Nous constatons, à la suite de notre recension de la littérature pourtant sur l'influence de l'activité physique sur la santé mentale, que peu d'études traitent de la détresse psychologique. L'une d'elles est l'étude empirique de Martin, et Wade (2000). Leur analyse a été effectuée dans le cadre de l'Enquête nationale sur la santé de la population de 1994 à l'aide d'un échantillon de 12 636 Canadiens de 20 à 64 ans. Leurs résultats indiquent que l'activité physique est un paramètre de prévision de la détresse psychologique, et ce, quel que soit les douleurs et les fatigues chroniques, l'estime de soi et le soutien social. De plus, il apparaît que les personnes modérément et hautement actives présentent des niveaux significativement plus bas de détresses psychologiques que les personnes inactives. Cependant, les activités modérées et élevées ne présentent pas de différences significatives. Par ailleurs, fait intéressant, la maîtrise (contrôle) de la situation avait un effet modérateur sur le lien entre l'activité physique et la détresse psychologique. Ceci suggère que l'activité physique vienne augmenter la perception de contrôle de la personne lui servant de protection contre la détresse psychologique.

Une autre étude fut menée auprès de 4 032 employés provenant de compagnies participant à un programme de bien-être (Tucker, 1990). Cette étude soutient que les employés en bonne forme physique présentent le plus faible niveau de prévalence de détresse psychologique, suivis de ceux caractérisés par un niveau moyen de forme physique. Finalement, ceux ayant une mauvaise forme physique constituent le groupe présentant le plus haut niveau de prévalence de détresse psychologique. Cette association pourrait signifier que la détresse psychologique mène à des niveaux inférieurs de forme physique, peut-être vient-elle réduire l'activité physique parmi les employés affligés. Par contre, puisqu'il s'agit d'une étude transversale, aucun ordre causal n'a pu être établi.

Après avoir passé en revue la littérature, nous constatons que la plupart des études traitent de dépression, d'anxiété, de stress, d'émotions (l'humeur), de bien être et de la qualité du sommeil pour étudier la santé mentale. D'ailleurs, il n'est pas rare de trouver une étude qui examine simultanément plusieurs de ces variables. Prenons l'exemple de l'étude de DiLorenzo T.M. et al. (1999), menée auprès d'une population de 111 adultes en

santé d'une université du Middle West. Leurs résultats indiquent que l'exercice qui augmente la forme physique, a des effets bénéfiques à court terme et à long terme sur les conséquences psychologiques. En effet, à la suite des 12 semaines d'exercice, l'ensemble des participants démontrait une amélioration à chacun des indices psychologiques mesurés dans cette étude (symptômes dépressifs, symptômes anxieux, concept de soi et la vigueur). Par contre, comme nous l'avons mentionné précédemment, peu d'études traitent spécifiquement de l'influence de l'activité physique sur la détresse psychologique, d'où notre recours à la littérature portant sur la santé mentale (psychique) en général. Ce faisant, nous établissons un rapprochement avec la détresse psychologique qui, en soi, correspond à un niveau de souffrance psychique non spécifique. Par ailleurs, il s'agit à notre connaissance, de la première étude qui documente empiriquement l'effet modérateur de l'activité physique hors travail sur la relation entre les facteurs de risque liés au travail et la détresse psychologique.

Nous notons une forte concentration d'études menées auprès des populations psychiatriques. Par contre, quelques études, dont nous nous sommes référées antérieurement, furent menées auprès de la population en général. Nous constatons, tout comme Scully et al. (1998), que l'évidence d'une association positive entre l'activité physique et les variables psychologiques est plus forte chez la population psychiatrique que chez les gens normaux. À cet effet, nous pouvons donner l'exemple de l'étude de North et al. (1990), citée par Gauvin et Spence (1996), dans laquelle les sujets atteints de troubles psychiatriques présentaient une forte diminution de leurs symptômes dépressifs en conjonction avec l'activité physique, alors que les sujets provenant de la population en général présentaient de faibles ou aucune diminution reliée à l'activité physique. Pour leur part, Paluska et Schwenk (2000), attirent l'attention sur le fait que l'association entre l'augmentation de l'activité physique et l'amélioration de la santé mentale est moins claire pour la population en général. Par contre, même si cette association est plus forte auprès de la population psychiatrique, il n'en reste pas moins que les bénéfices de l'activité physique sur la santé mentale s'étendent bien au-delà de cette population et touchent la majorité des adultes au Canada (Scully et al., 1998). De plus, Raglin (1990), souligne, dans sa revue de la littérature, que les études portant sur des populations psychiatriques, présentent des bénéfices psychologiques associés à l'activité physique comparables aux gains engendrés lors de psychothérapies. Par contre, dans la population en général, le principal bénéfice

psychologique de l'exercice en est un de prévention. Ainsi, pour des individus physiquement actifs, le bénéfice psychologique primaire est de maintenir une bonne santé mentale, plutôt que l'amélioration de cette dernière.

Ajoutons à cela, que l'effet de l'activité physique sur la santé mentale semble différer selon le sexe et selon l'âge. En effet, l'ensemble de la littérature ayant étudié les effets psychologiques de l'activité physique sur les hommes et les femmes ou sur différents groupes d'âge en arrive aux mêmes conclusions. En fait, il apparaît que l'impact positif de l'activité physique sur la santé mentale et le bien-être est plus fort pour les femmes que pour les hommes, et que cette même relation est plus forte pour les gens âgés (65-74 ans) comparativement aux groupes plus jeunes. D'ailleurs, les gens âgés tendent à obtenir les meilleurs gains au niveau des bénéfices provenant de l'activité physique (Iwasaki, Zuzanek et Mannell, 2001 ; Stephens, 1988; Ransford et Palisi, 1996). C'est donc dire que l'activité physique est particulièrement bénéfique pour les femmes âgées. À cet effet, l'étude de Stephens (1988), présentée précédemment, démontre que la relation est plus forte pour les femmes âgées de plus de 40 ans que pour les hommes de 40 et plus. Par contre, cette relation est plus forte chez les hommes ayant moins de 40 ans que les femmes de 40 ans et moins. Par contre, il est à noter qu'aucune différence de genre ne fut observée dans l'étude de Ransford et Palisi (1996) (N= 3 025 entre 20-64 ans). Enfin, seule l'étude de Ross et Hayes (1988), semble n'avoir trouvé aucune différence entre les femmes et les hommes et entre les jeunes et les vieux.

Le mode et la fréquence de l'activité physique ont eux aussi suscités l'intérêt de certains chercheurs. Bien que notre étude ne vise pas à en vérifier les modalités, nous croyons pertinent de souligner que les bénéfices de l'activité physique sur la santé mentale augmentent en proportion du montant total d'activités (fréquence). Par ailleurs, ceci est beaucoup plus important que la manière dont elles sont exécutées (Carmack et al. 1999).

Par ailleurs, comme le mentionnent DiLorenzo T.M. et al. (1999), en se référant aux études de Ossip-Klein et al. (1989) ainsi que King, Taylor et Haskell (1993), des changements physiologiques ne sont pas nécessaires pour entraîner des bénéfices psychologiques.

En regard de notre revue de la littérature, il semble que des progrès considérables ont été accomplis quant à l'établissement des effets de l'activité physique sur la santé mentale et le bien-être. Cependant, les mécanismes et les conditions sous lesquels

surviennent ces effets ne sont pas encore déterminés. Par contre, plusieurs explications plausibles ont été pointées du doigt pour expliquer la relation entre l'activité physique et le fonctionnement psychologique. En fait, nous pouvons les regrouper sous deux catégories : les mécanismes biologiques, et les mécanismes psychologiques. Suivant cette idée, plusieurs auteurs, sur lesquels nous nous sommes basés, présentent une vue d'ensemble des principales explications : Plante et Rodin (1990), cités par Weyerer et Kupfer (1994), ainsi que Dilorenzo et al. (1999), puis Fox (1999), Carmack et al. (1999), et enfin Paluska et Schwenk (2000).

Cinq principales explications ont trait aux mécanismes biologiques. Une première explication consiste en l'augmentation de la température du corps à la suite de l'exercice et qui a pour résultante, un effet tranquillisant à court terme. Une seconde explication concerne la réduction de la tension musculaire à la suite d'un exercice physique. D'après une troisième explication, pratiquer l'activité physique régulièrement faciliterait l'adaptation au stress. En fait, l'activité physique engendrerait une augmentation de l'adrénaline qui viendrait augmenter les réserves de stéroïdes, lesquelles seraient alors disponibles pour contrer le stress. Une quatrième explication a trait au fait que l'activité physique viendrait augmenter la neurotransmission de noradrénaline, de sérotonine et de dopamine, engendrant ainsi une amélioration de l'humeur. Enfin, l'amélioration de la santé psychologique résultant de l'activité physique serait due à un relâchement d'endorphines. Une précision s'impose à l'effet que ces théories biologiques prises seules ne peuvent expliquer adéquatement la relation complexe entre l'activité physique et le fonctionnement psychologique.

Plusieurs hypothèses psychologiques ont été proposées pour expliquer la relation entre l'activité physique et le fonctionnement psychologique. Une première hypothèse suggère que d'améliorer la forme physique procure aux gens un sens de maîtrise, de contrôle et d'autosuffisance. Une seconde suggère que l'activité physique soit une forme de méditation entraînant la détente et la relaxation de l'esprit. Une troisième hypothèse propose que l'activité physique soit une source de divertissement, de distraction pour les préoccupations de tous les jours, réduisant ainsi le temps disponible pour laisser cours à des idéations dysfonctionnelles. L'activité physique permettrait de faire diversion des stimuli désagréables ou de plaintes somatiques. Une quatrième hypothèse suggère qu'il y ait un

renforcement social (soutien social) parmi les gens qui s'entraînent, ce qui peut mener à l'amélioration de l'état psychologique. Une autre hypothèse propose que l'activité physique agisse en tant qu'agent modérateur, en réduisant les tensions causées par les événements stressants de la vie. Une cinquième hypothèse, suggère que l'activité physique rivalise avec les sentiments négatifs, telle que l'anxiété et la dépression, au niveau des systèmes cognitifs et somatiques. Une sixième hypothèse suggère que l'activité physique puisse entraîner des changements morphologiques (perte de poids et augmentation de la masse musculaire) visibles pour les individus. Par conséquent, ils ont une meilleure image de leur corps, ce qui peut expliquer l'amélioration de leur santé mentale.

En somme, il est difficile d'établir et d'isoler tous ces mécanismes (biologiques et psychologiques) qui soutiennent l'amélioration du bien-être et l'allègement des problèmes de santé mentale. Cependant, il est probable que des mécanismes multiples soient efficaces dans plusieurs situations. Par contre, Plante et Rodin (1990) soulignent que même si des théories biologiques et psychologiques ont été proposées pour expliquer la relation entre l'activité physique et la santé mentale, aucune d'entre elles n'a été suffisamment confirmée scientifiquement.

1.3 SYNTHÈSE DE L'ÉTAT DES CONNAISSANCES

Pour faire suite aux synthèses littéraires qui viennent d'être présentées, la présente section vise à mettre en lumière les principaux éléments ayant été observés. Plus précisément, nous traiterons des principales définitions et dimensions de la détresse psychologique, des facteurs professionnels ayant démontré un effet sur ce problème de santé, ainsi que des facteurs sociodémographiques et hors travail devant être considérés. Par ailleurs, nous avons construit deux tableaux récapitulatifs des études empiriques citées dans l'état des connaissances (Tableau I, p.45 et Tableau II, p.56). Afin d'alléger ce texte, nous ferons référence à chacun de ces auteurs, en note de bas de page, en indiquant leur numéro correspondant dans les tableaux.

De prime abord, il semble que le concept de détresse psychologique soit défini de diverses manières par les auteurs qui prédominent dans les recherches portant sur la santé

mentale au travail. En effet, Karasek et Theorell (2000) définissent les problèmes de santé mentale au travail en terme de tensions psychologique, dont les principales manifestations sont la fatigue, les symptômes anxieux, les symptômes dépressifs ainsi que les maladies physiques. Pour sa part, Siegrist (1996) réfère aux expériences stressantes. Ces dernières se traduisent par un état de détresse émotionnelle pouvant mener à l'excitation du système nerveux autonome et aux réactions de tensions qui y sont associées. Quant à Vézina et al. (1992), ils considèrent que la détérioration de la santé mentale des travailleurs suit un processus en trois phases. Ainsi, selon leur modèle, le concept de détresse psychologique renvoie aux manifestations caractérisant la première phase, dite réactions psychophysiologiques et comportementales. Ces manifestations se traduisent par des réactions de l'organisme servant de mécanisme de défense ou de récupération physique ou psychologique à un individu exposé à des situations de travail pathogènes : réactions anxigènes et dépressives face au travail et à la vie, baisse des capacités intellectuelles (mémoire et concentration), fatigue et manque d'énergie, difficulté à dormir, absentéisme et repli sur soi. Si elle n'est pas traitée, la détresse psychologique pourra dégénérer aux stades des pathologies réversibles (phase 2 : Hypertension artérielle, troubles d'adaptation, dépression sévère) et même irréversibles (phase 3 : Mortalité prématurée reliée aux pathologies de la phase 2).

Par ailleurs, les divers auteurs recensés ont fréquemment recours aux mêmes dimensions pour définir le concept de détresse psychologique. Nous retrouvons les symptômes dépressifs¹, les symptômes anxieux², l'irritabilité et la tension³ ainsi que les symptômes physiques et psychosomatiques⁴. Inversement, nous retrouvons des auteurs qui réfèrent de façon générale à la santé mentale, à un état de détresse globale ou à des désordres quelconques liés à la santé mentale⁵. En plus, le surmenage professionnel et ses trois dimensions, soit l'épuisement émotionnel, le sentiment d'accomplissement personnel réduit ainsi que la dépersonnalisation, sont fréquemment utilisés par certains auteurs pour référer à la détresse psychologique⁶. Nous pourrions ajouter à cela le stress⁷, l'humeur⁸, les

¹ Tableau I : 5, 7, 12, 13, 21, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43, 45, 46

² Tableau I : 5, 7, 13, 21, 25, 26, 27, 28, 29, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43

³ Tableau I : 1, 2, 5, 8, 14, 34

⁴ Tableau I : 3, 4, 5, 8, 21, 24, 26, 28, 34, 47

⁵ Tableau I : 6, 17, 19, 20, 22, 37, 44

⁶ Tableau I : 3, 4, 15, 27,

⁷ Tableau I : 11, 14, 16, 28, 30, 40, 41

émotions⁹ et l'estime de soi¹⁰ comme éléments importants pour indiquer la présence de problèmes de santé mentale. Finalement, nous joindrons les dimensions reliées plus spécifiquement au travail auxquelles certains auteurs ont recours pour déceler les atteintes à la santé mentale chez les travailleurs. Il s'agit de la satisfaction au travail¹¹, de la performance au travail¹², de l'absentéisme¹³ ainsi que l'engagement organisationnel¹⁴.

Passons à présent aux facteurs professionnels ayant été identifiés dans la littérature et ayant démontré un effet sur la détresse psychologique. Certains ont pour effet d'augmenter cette détresse psychologique alors que d'autres l'amenuisent. Voici donc les facteurs qui augmentent la détresse psychologique : les exigences psychologiques au travail¹⁵, l'ambiguïté et le conflit de rôle¹⁶, les conditions de travail dangereuses¹⁷, les demandes physiques du travail¹⁸, un environnement non sécuritaire¹⁹, de longues heures de travail²⁰, un horaire de travail de nuit ou alternant²¹, l'insatisfaction au travail et dans la vie²², l'insécurité d'emploi²³, la monotonie au travail²⁴, la surcharge de travail²⁵ ainsi que le type de profession²⁶. Voici à présent les facteurs qui diminuent la détresse psychologique : une latitude décisionnelle élevée²⁷, des récompenses intrinsèques et extrinsèques au travail²⁸, la maîtrise et l'estime de soi²⁹, un niveau professionnel élevé (position hiérarchique)³⁰, la perception d'efficacité individuelle³¹ ainsi qu'un soutien social au

⁸ Tableau I : 25, 28, 29, 34, 41, 42,

⁹ Tableau I : 30, 33, 34, 43

¹⁰ Tableau I : 28, 29, 36, 41

¹¹ Tableau I : 3, 8, 15, 21

¹² Tableau I : 15

¹³ Tableau I : 16, 21

¹⁴ Tableau I : 8

¹⁵ Tableau I : 1, 2, 4, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 24

¹⁶ Tableau II : 8, 23

¹⁷ Tableau II : 18

¹⁸ Tableau II : 7

¹⁹ Tableau II : 23

²⁰ Tableau II : 7, 10, 20

²¹ Tableau II : 2, 10, 17, 25

²² Tableau II : 8

²³ Tableau II : 11, 12, 14, 23, 26

²⁴ Tableau II : 11, 12

²⁵ Tableau II : 7, 23

²⁶ Tableau II : 10

²⁷ Tableau I : 1, 2, 3, 4, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 24

²⁸ Tableau I : 3, 8, 18, 19

²⁹ Tableau II : 14

³⁰ Tableau II : 1, 2, 3, 5, 6, 15, 18, 22, 23, 25

³¹ Tableau II : 7

travail³². Par contre d'autres auteurs ont démontré qu'un soutien social au travail élevé³³ exerçait un effet de modération sur la relation entre les stressseurs au travail et la détresse psychologique.

Évidemment, plusieurs facteurs sociodémographiques et hors travail peuvent avoir un effet sur la détresse psychologique. Parmi ces facteurs sociodémographiques, nous retrouvons l'âge³⁴. En général, les résultats démontrent que les individus plus jeunes présentent davantage de détresse psychologique. La consommation d'alcool³⁵ vient pour sa part augmenter la détresse psychologique. De plus, il apparaît pour certains que la présence d'enfants mineurs dans le ménage³⁶ augmente la charge totale de travail des femmes et ainsi vient augmenter leur détresse psychologique. D'autres diront qu'elle est associée à l'augmentation des activités récréatives chez les hommes. L'état civil³⁷ exerce lui aussi un effet sur la détresse psychologique. En fait, il semble que les individus n'ayant pas de conjoint (e) présentent des niveaux de détresse psychologique plus élevés. Des événements de vie stressants³⁸ viennent pour leur part augmenter la détresse psychologique. Nous retrouvons aussi le soutien social hors travail³⁹. D'ailleurs, les résultats démontrent que la présence d'une telle ressource réduit la détresse psychologique. D'autres auteurs ont constaté que plus le niveau d'éducation⁴⁰ est élevé, plus il réduit la détresse psychologique. L'origine ethnique⁴¹ vient elle aussi exercer un effet sur la détresse psychologique. En fait, des auteurs ont démontré que les individus d'origine caucasienne et le peuple noir présentent plus de détresse psychologique. De plus, un faible revenu est associé à l'augmentation de la détresse psychologique. Enfin, plusieurs études ont démontré que le sexe⁴² a un effet sur cette détresse psychologique. À cet effet, il apparaît en général que les femmes présentent un niveau de détresse psychologique plus élevé que les hommes.

³² Tableau I : 2, 6, 13, 19

³³ Tableau I : 5, 10, 11, 14, 15, 17, 21, 22, 24

³⁴ Tableau II : 2, 4, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 24, 25

³⁵ Tableau II : 10

³⁶ Tableau II : 1, 9, 11, 12,

³⁷ Tableau II : 1, 4, 5, 11, 12, 13, 14, 16, 24, 25

³⁸ Tableau II : 2, 22, 24, 26

³⁹ Tableau II : 2, 4, 26

⁴⁰ Tableau II : 2, 13, 14, 16, 25

⁴¹ Tableau II : 13, 23

⁴² Tableau II : 2, 3, 4, 5, 9, 10, 13, 14, 15, 19, 21, 25, 26

Finalement, plusieurs des facteurs dont nous venons de discuter, que ce soit des facteurs liés au travail ou hors travail, sont inclus dans le modèle intégrateur de Vézina et al. (1992). D'ailleurs, ces derniers ont classifié les facteurs professionnels selon qu'ils constituent des facteurs de risques ou de protection. Plus précisément, les facteurs de risque font référence au type d'emploi (travail en relation d'aide et travail en situation de danger), à des facteurs d'ordre organisationnel (travail répétitif ou monotone, horaires de travail alternants, surcharge de travail, ambiguïté en conflit de rôle), à des facteurs d'ordre relationnel (communication déficiente), ainsi qu'à des facteurs d'ordre psychoorganique (exposition à des agresseurs physico-chimiques). Quant aux facteurs de protection liés au travail, nous retrouvons l'autonomie décisionnelle et le soutien social au travail qui, pour leur part, furent largement documentés dans la littérature. Nous précisons, par ailleurs, que le modèle intégrateur de Vézina et al. (1992) intègre également des facteurs hors travail qui viennent, eux aussi, affecter la santé mentale des travailleurs. En effet, nous retrouvons les événements stressants hors travail, les caractéristiques individuelles (l'âge, le sexe, la personnalité et l'état de santé), les stratégies d'adaptation comme les mécanismes compensatoires déviants (consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments), les mécanismes permettant de gérer les événements stressants, à savoir les stratégies cognitives, affectives et instrumentales (tolérance à l'ambiguïté, verbalisation d'un contenu émotif, communication et affirmation de ses besoins et de ses attentes), le soutien social hors travail ainsi que les habitudes de vie (alimentation, sommeil, exercice physique, loisirs). En somme, tous ces facteurs individuels interagissent avec les facteurs liés au travail, en plus d'influencer conjointement l'état psychologique des travailleurs.

Comme nous le verrons dans le chapitre suivant, l'approche théorique adoptée par Vézina et al. (1992) constitue le modèle de prédilection pour la présente étude, en raison de son caractère intégrateur.

TABLEAU I : TABLEAU RÉCAPITULATIF DES ÉTUDES EMPIRIQUES CITÉES

| SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE PORTANT SUR LES FACTEURS PROFESSIONNELS DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE | | | | |
|--|--|--|---------------------|---|
| # | AUTEURS/ANNÉE | ÉCHANTILLON | TYPE | PRINCIPAUX RÉSULTATS |
| 1 | Beehr, Canali, Wallwey (2001) | 115 Travailleurs d'une entreprise manufacturière aux États-Unis (76 ♂ et 39 ♀) | Étude transversale | Les résultats ne démontrent aucun effet d'interaction entre les exigences psychologiques du travail et la latitude décisionnelle et leurs effets sur le développement ultérieur de tensions psychologiques. Les résultats ne présentent aucun effet modérateur de la latitude décisionnelle sur la tension au travail. |
| 2 | Bourbonnais, Brisson, Moisan, Vézina, (1996) | 2 889 Cols-blancs travaillant dans huit organisations de la ville de Québec. (1 491 ♂ et 1 398 ♀) | Étude transversale | Leurs résultats démontrent une association entre la tension au travail et la détresse psychologique. D'ailleurs, cette association est plus forte lorsqu'il y a une combinaison d'exigences psychologiques élevées et une faible latitude décisionnelle. De plus, avoir un faible soutien social au travail et hors travail est associé à la détresse psychologique. Par contre, le soutien social au travail (du superviseur et des collègues) ne vient pas modifier la relation entre la tension au travail et la détresse psychologique. |
| 3 | de Jonge, Bosma, Peter, Siegrist (2000A) | 11 636 Travailleurs des Pays-Bas, provenant de huit secteurs d'emplois (santé, transport, industrie, travail de bureau, travail de nettoyage, commerce au détail, entrepôts (70% ♂ et 29% ♀) (entre 16-68 ans) | Étude transversale | Leurs résultats démontrent que des récompenses intrinsèques et extrinsèques au travail diminuent la détresse psychologique. Il apparaît qu'une latitude décisionnelle élevée diminue la détresse psychologique. |
| 4 | de Jonge, Dollard, Dormann, Le Blanc, Houtman (2000B) | 2 485 Travailleurs provenant de cinq secteurs des services (santé, transport, banque/assurances, commerce au détail, entrepôts (72% ♂ et 28% ♀) (μ 35,5 ans) | Étude transversale | Les résultats démontrent que les exigences psychologiques du travail et le contrôle au travail présentent plusieurs effets d'interaction sur le bien-être des employés et la santé, mais seulement pour certains groupes professionnels. Des exigences psychologiques élevées et un faible contrôle = troubles de santé. Des exigences psychologiques élevées et un contrôle élevé = résultats positifs telle la satisfaction au travail et relever des défis au travail. |
| 5 | Frese (1999) | 90 Cols bleus (♂) d'une industrie du métal en Allemagne (μ 36 ans) | Étude longitudinale | Ses résultats attestent que le soutien social exerce un effet modérateur dans la relation entre différents types de stressors (psychologiques, physiologiques, sociaux, stressors liés aux temps libres) et le dysfonctionnement |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | | | psychologique (plaintes psychosomatiques, anxiété, dépression, irritation/tension). En fait, le niveau de dysfonctionnement psychologique est plus élevé lorsque le soutien social est faible. (l'inverse est tout aussi vrai). |
| 6 | Fuhrer, Stansfeld, Chemali, Shipley (1999) | 6 007 Fonctionnaires de Londres (Angleterre) (Whitehall II, phase 3 et 4) (♂ et ♀) (entre 35-55 ans) | Étude longitudinale | Leurs résultats démontrent qu'un soutien social au travail et hors travail ainsi qu'un réseau social diminuent la détresse psychologique. |
| 7 | Griffin, Fuhrer, Stansfeld, Marmot (2002) | 10 308 Fonctionnaires de Londres (Angleterre) (Whitehall II, phase 3 et 5) (6 895 ♂ et 3 413 ♀) (entre 35-55 ans) | Étude longitudinale | Une faible latitude décisionnelle prédit un risque de détresse psychologique. |
| 8 | Jex et Bliese (1999) | 2 273 Américains (♂ et ♀) | Étude transversale | Leurs résultats démontrent que des récompenses intrinsèques et extrinsèques au travail diminuent la détresse psychologique. Des exigences psychologiques du travail élevées augmentent la détresse psychologique. |
| 9 | Karasek (1979) | 905 Travailleurs (♂) aux États-Unis (entre 20-65 ans) et 1 926 Travailleurs de la Suède (♂ et ♀) | Étude transversale Étude longitudinale | Modèle exigences-contrôle 1) Pour les deux pays : Exigences psychologiques élevées = faible latitude décisionnelle = épuisement après le travail, trouble à se réveiller le matin, dépression, nervosité, anxiété, insomnie et sommeil agité. 2) Exigences psychologiques élevées et faible latitude décisionnelle = augmentation de la consommation de médicaments ainsi que de journées d'absence au travail en plus de produire de la tension psychologique (suède) 3) Exigences psychologiques élevées et faible latitude décisionnelle = très forte augmentation du niveau d'insatisfaction au travail (É-U) 4) L'analyse longitudinale des données suédoises démontre que l'épuisement et la dépression augmentent avec l'âge. Par contre, les tensions au travail diminuent, ces deux problèmes diminuent également. |
| 10 | Karasek et Theorell (1990) | 905 Travailleurs (♂) aux États-Unis (entre 20-65 ans) et 1 926 Travailleurs de la Suède (♂ et ♀) | Étude transversale Étude longitudinale | Modèle exigences-contrôle-soutien social : Le soutien social est associé de manière significative à des niveaux de tension psychologique moindres, à la fois pour les hommes et les femmes. |

| | | | | |
|----|---|---|------------------------|---|
| 11 | Lunberg, Frankenhaeuser (1999) | 42 Cols-blancs d'une compagnie d'assurances suédoise. (21 ♂ et 21 ♀) (entre 30 et 60 ans) | Étude longitudinale | Leurs résultats démontrent que les femmes présentent davantage de détresse psychologique que les hommes, par manque de soutien de la part de leur superviseur. |
| 12 | Mausner-Dorsch et Eaton (2000) | 905 Travailleurs de Baltimore (É-U) (502 ♂ et 403 ♀) | Étude transversale | Les résultats démontrent que les emplois à haute tension sont associés significativement aux trois formes de dépression (épisode dépressif majeur, syndrome dépressif et dysphorie), et ce, seulement chez les femmes. Cette association était plus forte pour les formes les plus sévères de dépression. Les résultats démontrent que l'autonomie décisionnelle constitue un facteur de protection en regard des trois formes de dépression et que l'usage discrétionnaire des compétences n'est pas associé à la dépression. |
| 13 | Niedhammer, Goldberg, Leclerc, Bugel, David (1998) | 11 552 Travailleurs de la compagnie Électricité De France-Gaz De France. (GAZEL 1995 et 1996) (8 422 ♂ et 3 130 ♀) (entre 41 et 56 ans) | Étude longitudinale | Leurs résultats démontrent que des exigences psychologiques élevées, une faible latitude décisionnelle ainsi qu'un faible soutien social au travail sont des agents de prédictions de détresse psychologique significatifs. |
| 14 | Payne et Fletcher (1983) | (pas spécifié) | Étude transversale | Les résultats démontrent un effet direct ou indépendant, significatif des demandes psychologiques de travail et de la latitude décisionnelle sur la détresse. La tension au travail est influencée par trois dimensions : les exigences psychologiques, les contraintes (manque de latitude et d'autonomie au travail) et les soutiens (naturels, physique, intellectuel, technique et social). Leurs résultats soutiennent que le soutien social vient modérer la relation entre le stress environnemental et la tension psychologique. |
| 15 | Sargent et Terry (2000) | 80 Travailleurs de bureau d'une université d'Australie (♂ et ♀) | Étude longitudinale | Les résultats démontrent une interaction entre le niveau de soutien social (superviseur, collègues et hors travail), le contrôle perçu sur les tâches et la charge de travail sur la performance au travail ainsi que l'adaptation. Cette étude démontre que les différentes sources de soutien social sont importantes pour mitiger les effets négatifs du travail à haute tension. Un bon soutien de la part du superviseur à un effet protecteur contre les effets négatifs au niveau de la satisfaction au travail pour des emplois à haute tension et réduit les taux de dépersonnalisation. Un soutien social hors travail ainsi qu'un soutien |

| | | | | |
|----|---|---|-------------------------|---|
| | | | | <p>social de la part des collègues de travail, réduit les effets négatifs sur la performance au travail pour les emplois à haute tension.</p> <p>Le contrôle sur les tâches est prédictif positif de la satisfaction au travail, le soutien des collègues est relié à la satisfaction au travail. Le contrôle et le soutien au travail (collègues et superviseurs), contrairement à la surcharge de travail, sont des prédictifs négatifs de la dépersonnalisation.</p> |
| 16 | Schechter, Green, Olsen, Kruse, Cargo (1997) | 1 073 Travailleurs d'une entreprise canadienne de télécommunications (♂ et ♀) | Étude transversale | Les résultats démontrent que les emplois à forte tension, où les exigences psychologiques sont élevées et la latitude décisionnelle est faible, et ceux de type passif, où les exigences psychologiques et la latitude décisionnelle sont faibles, présentent des niveaux de stress et d'absentéisme plus élevés ainsi qu'une piètre santé. Étonnamment, le niveau de stress le plus élevé a été observé auprès des employés occupant les emplois de type actif. |
| 17 | Shigemi, Mino, Tsuda, Babazono, Aoyama (1997) | 763 Travailleurs d'une usine de composantes électriques d'Okayama au Japon (350 ♂ et 411 ♀) | Étude transversale | Leurs résultats révèlent qu'un conflit interpersonnel entre l'employé et son supérieur constitue un important facteur de risque pour les troubles de santé mentale. |
| 18 | Siegrist (1996) | (Élaboration du modèle) | (Élaboration du modèle) | Modèle efforts-récompenses : Le modèle prédit que des expériences stressantes surviendront plus fréquemment en situation de déséquilibre entre des efforts extrinsèques élevés et de faibles récompenses extrinsèques en combinaison avec un niveau élevé de surengagement. |
| 19 | Stansfeld, Fuhrer, Shipley, Marmot (1999) | 10 308 Fonctionnaires de Londres (Angleterre) (Whitehall II) (6 895 ♂ et 3 413 ♀) (entre 35-55 ans) | Étude longitudinale | <p>Les résultats ne démontrent aucun effet d'interaction entre les exigences psychologiques du travail et la latitude décisionnelle sur la santé mentale des travailleurs.</p> <p>Cependant, les résultats démontrent que les exigences psychologiques du travail et la latitude décisionnelle ont des effets indépendants, statistiquement significatifs, sur la santé mentale des travailleurs.</p> <p>De plus, les résultats démontrent qu'un faible soutien social au travail, qu'une faible latitude décisionnelle, des exigences psychologiques élevées ainsi qu'un déséquilibre efforts-récompenses sont associés à un accroissement des risques de développer des désordres psychiatriques.</p> |
| 20 | Van Der Doef et Maes (1999) | Revue de la littérature : 63 études traitant du modèle exigences-contrôle (-soutien social), échelonnée sur 20 années de recherche empiriques (1979 à 1997) | Revue de la littérature | <p>Ils ont constaté qu'un nombre considérable d'études soutient l'hypothèse de la tension psychologique (exigences psychologiques élevées et latitude décisionnelle faible).</p> <p>Sur 31 études, seulement 15 études soutiennent partiellement l'hypothèse selon laquelle le contrôle aurait un effet modérateur sur la relation entre les exigences psychologiques et la détresse</p> |

| | | | | |
|----|---|---|-------------------------|--|
| | | 1997) | | psychologique. Cet effet modérateur du contrôle ne fut observé qu'au niveau de l'autonomie décisionnelle. Par ailleurs, les résultats démontrent que le contrôle ne semble avoir aucun effet modérateur sur l'usage discrétionnaire des compétences. |
| 21 | Van Der Doef, Maes, Diekstra (2000) | 4 000 Travailleurs hollandais (63% ♂ et 37% ♀) (entre 18-64 ans) | Étude transversale | <p>L'effet modérateur du contrôle sur la détresse psychologique dépendait du type de contrôle.</p> <p>Le contrôle sur la tâche n'exerce aucun effet modérateur sur l'impact des contraintes de temps élevées (exigences psychologiques).</p> <p>L'usage discrétionnaire des compétences exerce son effet modérateur seulement lorsqu'il y a présence de soutien élevé de la part du superviseur.</p> <p>L'autonomie décisionnelle vient modérer l'impact des contraintes de temps (exigences psychologiques) indépendamment du niveau de soutien du superviseur.</p> <p>Les résultats démontrent que des contraintes élevées de temps (exigences psychologiques), un faible niveau de contrôle ainsi que peu de soutien social de la part du supérieur ou des collègues, sont associés à des niveaux plus élevés de plaintes psychosomatiques, à plus de détresse psychologique ainsi qu'à une faible satisfaction au travail.</p> |
| 22 | Vermeulen et mustard (2000) | 7 484 Travailleurs canadiens (ENSP 94-95) (63% ♂ et 37% ♀) (entre 20-64 ans) | Étude transversale | <p>Leurs résultats démontrent que les emplois à haute tension apparaissent plus fréquemment en combinaison avec un faible soutien social qu'avec un soutien social élevé. D'ailleurs, cette combinaison semble être associée à de plus grandes augmentations au niveau de la détresse psychologique.</p> <p>Il apparaît qu'un soutien social faible est associé à un niveau élevé de détresse psychologique, et ce, parmi l'ensemble des catégories d'emplois à haute tension.</p> <p>Leurs résultats n'ont pas démontré d'interaction significative entre le soutien social et la tension au travail.</p> <p>Leurs résultats démontrent que les caractéristiques psychosociales de travail sont associées avec la détresse psychologique.</p> <p>Il apparaît qu'un niveau de latitude décisionnelle élevé peut ne pas toujours mitiger un niveau important de demandes psychologiques.</p> |
| 23 | Vézina, Cousineau, Mergler, Vinet, avec le concours de Laurendeau (1992) | (Élaboration du modèle) | (Élaboration du modèle) | Modèle intégrateur : Globalement, ce modèle explique qu'un travailleur exposé à des facteurs de risque au travail est susceptible de vivre de la tension psychique qui, avec le temps et selon la conjoncture des facteurs de protection (antidote) et des facteurs personnels présents, pourrait engendrer des réactions psychophysiologiques et |

| | | | | |
|---|--|---|----------------------------|--|
| | | | | comportementales particulières (phase 1), puis des pathologies réversibles (phase 2), pour finalement aboutir à des atteintes irréversibles (phase 3). |
| 24 | Wilkins et Beaudet (1998) | 9 023 Travailleurs canadiens (ENSP 94-95) (4 709 ♂ et 4 314 ♀) | Étude transversale | <p>Leurs résultats démontrent qu'un soutien social faible de la part des collègues est associé à un sentiment de détresse psychologique, mais ce, seulement chez les femmes.</p> <p>L'effet du soutien de la part du superviseur ne s'est pas avéré significatif sur le sentiment de détresse pour les deux sexes.</p> <p>Pour les hommes, les tensions et contraintes sont associées à la migraine et au sentiment de détresse, tandis que pour les femmes elles sont associées aux blessures liées au travail.</p> <p>Il apparaît que le sentiment de détresse psychologique est plus prononcé chez les travailleurs occupant un emploi où les exigences psychologiques sont élevées mais où la latitude décisionnelle est faible.</p> |
| SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE PORTANT SUR L'INFLUENCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE | | | | |
| 25 | Bhui et Fletcher (2000) | 3 779 Anglais (♂ et ♀) | Étude transversale | L'effet protecteur de l'activité physique apparaît lorsqu'elle est de longue durée, et ce, seulement chez les hommes. |
| 26 | Carmack, Boudreaux, Amaral-Melendez, Brantley, Moor (1999) | 135 Étudiants d'université aux États-Unis (♂ et ♀) | Étude transversale | <p>Les résultats démontrent que le montant d'activité physique de loisir, en opposition avec le niveau de forme physique, semble être le mécanisme par lequel l'exercice exerce un effet modérateur sur les symptômes physiques et anxieux associés au stress.</p> <p>Cet effet ne fut pas démontré pour la dépression.</p> |
| 27 | Dilorenzo, Bargman, Stucky-Ropp, Brassington, Frensch, LaFontaine (1999) | 111 Américains du Middle-West (32% ♂ et 68% ♀) (entre 18-39 ans) | Étude longitudinale | <p>Leurs résultats indiquent que l'exercice qui augmente la forme physique, a des effets bénéfiques à court terme et à long terme sur les conséquences psychologiques.</p> <p>Après 12 semaines d'exercice, l'ensemble des participants démontrait une amélioration à chacun des indices psychologiques mesurés dans cette étude (dépression, anxiété, concept de soi et la vigueur).</p> <p>Après 1 an, les bénéfices physiologiques et psychologiques restent et se sont améliorés significativement.</p> |
| 28 | Fox (1999) | Revue de la littérature | Revue de la littérature | L'ensemble de la littérature suggère que l'activité physique modérée devrait être considérée comme un moyen viable pour traiter la dépression et l'anxiété et améliorer la santé mentale de la population en général. |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|---|-------------------------|--|
| 29 | Gauvin et Spence (1996) | Revue de la littérature | Revue de la littérature | <p>Ils présentent un sommaire des connaissances sur l'influence de l'activité physique sur la santé mentale :</p> <p>Faible diminution de l'anxiété, diminution moyenne de la dépression, des réactions faibles et modérées aux stressors psychologiques, une grande augmentation du sentiment d'énergie et de vigueur, une faible augmentation de l'estime de soi, une augmentation modérée de l'autoefficacité, une faible augmentation des sentiments positifs.</p> <p>De plus, selon cette revue de la littérature, les sujets atteints de désordres psychiatriques présentaient une forte diminution de leurs symptômes dépressifs en conjonction avec l'activité physique, alors que les sujets provenant de la population en général présentaient de faibles ou aucune diminution reliée à l'activité physique.</p> |
| 30 | Hassmén, Koivula, Uutela (2000) | 3 403 Finlandais (1 547 ♂ et 1 856 ♀) (entre 25-64 ans) | Étude transversale | <p>Leurs résultats démontrent que les sujets qui pratiquent l'activité physique au minimum 2 ou 3 fois par semaine, vivent significativement moins de dépression, de colère, de méfiance, et de stress que ceux pratiquant moins fréquemment ou pas du tout.</p> <p>Ceux qui s'exercent régulièrement perçoivent positivement leur forme physique et leur santé, et ce, davantage que ceux qui s'exercent moins.</p> <p>Ceux qui pratiquent l'activité physique au moins deux fois par semaine présentent des niveaux plus élevés de cohérence et un sentiment plus fort d'intégration sociale que ceux pratiquant moins fréquemment.</p> |
| 31 | Iwasaki, Zuzanek, Mannell (2001) | 17 626 Travailleurs canadiens (8 058 ♂ et 9 568 ♀) (12 ans et plus) (ENSP 94-95) | Étude transversale | <p>Les résultats démontrent que les loisirs actifs ont une influence positive sur le bien-être et la santé physique et favorisent une meilleure santé mentale.</p> <p>L'activité physique contribue à maintenir la santé et le bien-être des répondants en période de hauts niveaux de stress chronique, de stress lié aux événements traumatisants de la vie, et/ou de stress professionnel.</p> <p>Un niveau élevé d'activité physique aide les hommes et les femmes actifs à réduire les effets du stress professionnel.</p> <p>Leurs résultats démontrent que la relation entre les activités physiques de loisir et les indicateurs de santé est plus forte pour les femmes que les hommes. Cette même relation est plus forte chez les gens âgés que chez les jeunes.</p> <p>Les gens âgés tendent à obtenir les meilleurs gains au niveau des bénéfices provenant de l'activité physique.</p> |
| 32 | King, Taylor, Haskell, DeBusk | 120 Américains en santé d'âge-moyen | Étude transversale | <p>Les résultats démontrent que l'activité physique produit des changements significatifs au niveau de la perception de la forme physique ainsi que</p> |

| | | | | |
|----|--|---|-------------------------|---|
| | (1989) | (♂ et ♀) | | de la satisfaction quant à l'apparence physique. Les résultats ne démontrent aucun effet significatif de l'activité physique sur la dépression. |
| 33 | Martin, Wade (2000) | 12 636 Canadiens (♂ et ♀) (entre 20-64 ans) (ENSP 94-95) | Étude transversale | Les résultats indiquent que l'activité physique est un paramètre de prévision de la détresse généralisée quel que soit les douleurs et les fatigues chroniques, l'estime de soi ou le soutien social. Il apparaît que les personnes modérément et hautement actives présentent des niveaux significativement plus bas de détresses psychologiques que les personnes inactives. Cependant, les activités modérées et élevées ne présentent pas de différences significatives. La maîtrise de la situation semble avoir un effet modérateur sur le lien entre l'activité physique et la détresse. |
| 34 | Moses, Steptoe, Mathews, Edwards (1989) | 109 Anglais (♂ et ♀) (entre 18-60 ans) | Étude longitudinale | Leurs résultats indiquent une diminution de l'anxiété seulement chez les sujets participants à des activités physiques modérées. Cette diminution ne fut pas observée au niveau de la dépression, de la colère, de la vigueur et de la fatigue. |
| 35 | Paluska et Schwenk (2000) | Revue de la littérature | Revue de la littérature | Les gens dépressifs tendent à être moins actifs physiquement que les non dépressifs. Il a apparaît qu'augmenté l'activité physique réduit significativement les symptômes dépressifs. Les symptômes anxieux s'améliorent eux aussi avec l'activité physique régulière. L'activité physique semble être bénéfique dans les études portant sur les adultes et les adolescents souffrant de dépression et d'anxiété. Pratiquer l'activité physique de façon excessive engendre des symptômes psychologiques se rapprochant de la dépression. |
| 36 | Raglin (1990) | Revue de la littérature | Revue de la littérature | Il apparaît, dans sa revue de la littérature, que les études portant sur des populations psychiatriques, présentent des bénéfices psychologiques associés à l'activité physique comparables aux gains engendrés lors de psychothérapies. Dans la population en générale, le principal bénéfice psychologique de l'exercice en est un de prévention. L'activité physique procurerait des bénéfices thérapeutiques chez les patients anxieux ou dépressifs. |

| | | | | |
|----|--|---|-------------------------|--|
| 37 | Ransford et Palisi (1996) | 3 025 Américains (♂ et ♀) (entre 20-64 ans) (SPHPC 1979-80) | Étude transversale | Les gens âgés tendent à obtenir les meilleurs gains au niveau des bénéfices provenant de l'activité physique (comparativement aux jeunes). Leurs résultats ne démontrent aucun effet de genre. |
| 38 | Ross et Hayes (1988) | 401 Américains de l'Illinois (♂ et ♀) (entre 18-83 ans) | Étude transversale | Les résultats démontrent qu'une augmentation des activités physiques, exercices et sports, est associée à une augmentation du bien-être. L'activité physique est associée à une diminution des symptômes dépressifs et des malaises auprès de la population en général, et ce, pour les deux sexes et pour l'ensemble des groupes d'âges. Ils ne dénotent aucune différence significative d'âges et de genres. |
| 39 | Roth, Holmes (1987) | 55 Étudiants d'université au Kansas (É-U) (♂ et ♀) (μ 18,9 ans) | Étude longitudinale | Leurs résultats indiquent qu'un programme d'activité physique est plus efficace qu'un programme de relaxation ou aucun traitement pour réduire la dépression résultante d'événements stressants de la vie. Cet effet bénéfique apparaît seulement après 5 semaines d'activités physiques régulières. |
| 40 | Salmon (2001) | Revue de la littérature | Revue de la littérature | Revue de la littérature portant sur les effets de l'activité physique sur l'anxiété, la dépression et la sensibilité au stress. Salmon, en regard des études transversales et longitudinales, en arrive à la conclusion qu'une grande participation à des activités physiques est reliée à une diminution des symptômes dépressifs et anxieux, et ce, parmi l'ensemble des cultures. (Ces résultats sont moins concluants pour les symptômes anxieux) |
| 41 | Scully, Kremer, Meade, Graham, Dudgeon (1998) | Revue de la littérature | Revue de la littérature | Cette revue de la littérature présente les études ayant mis l'emphase sur la relation entre l'activité physique et la dépression, l'anxiété, les réponses au stress, l'humeur, l'estime de soi, le syndrome prémenstruel, et l'image du corps. Fait intéressant, ils constatent que l'association positive entre l'activité physique et les variables psychologiques est plus forte chez la population psychiatrique que dans la population en général. |
| 42 | Sexton, Sogaard, Olstad (2001) | 2 798 Norvégiens (51,5% ♂ et 48,5% ♀) (entre 20-62 ans) | Étude transversale | Leurs résultats présentent une corrélation entre l'activité physique et l'humeur, et ce, chez les femmes et les hommes. Cependant, la seule relation directionnelle, pouvant être démontrée, est l'inconsistance de l'effet positif de l'activité physique de loisir sur l'humeur chez les individus occupant un emploi sédentaire. De plus, ces auteurs ont émis l'hypothèse que les individus qui exercent des emplois actifs n'auront pas de bénéfices additionnels découlant de leurs activités physiques de loisir. Suivant cette idée, leurs résultats n'ont démontré aucune |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------------|---|
| | | | | relation entre l'activité physique de loisir de ceux occupant un emploi actif et leur humeur. |
| 43 | Stephens (1988) | 55 979 Américains et Canadiens (♂ et ♀) (NHNESI 71-75, N= 6 913 entre 24-74 ans) (CHS 78-79, N= 23 791 plus de 15 ans) (NSPHPCI 79, N=3 025 entre 20-64 ans) (CFS 81, N= 22 250 plus de 10 ans) | Étude transversale | Malgré le recours à six échelles de mesures différentes de la santé mentale ainsi qu'à quatre opérationnalisations différentes de l'activité physique, les résultats confirment une association modérée entre l'activité physique et les indices subjectifs de bien-être. Stephens (1998), conclu que le niveau d'activité physique est positivement associé avec une bonne santé mentale dans la population en général (États-Unis et Canada), lorsque la santé mentale est définie par l'humeur positive, un état de bien-être général ainsi qu'à des symptômes d'anxiété et de dépression rarement fréquents. Les résultats démontrent que la relation entre l'activité physique et la santé mentale est plus forte pour les gens âgés que les jeunes. Les résultats démontrent que la relation entre l'activité physique et la santé mentale est plus forte pour les femmes que les hommes. |
| 44 | Tucker (1990) | 4 032 Travailleurs provenant de compagnies participant à un programme de bien- être. (♂ et ♀) | Étude transversale | Cette étude soutien que les employés en bonne forme physique présentent le plus faible niveau de prévalence de détresse psychologique, suivit de ceux caractérisés par un niveau moyen de forme physique. Finalement, ceux ayant une mauvaise forme physique constituent le groupe présentant le plus haut niveau de prévalence de détresse psychologique. |
| 45 | Weyerer (1992) | 1 536 Personnes du sud-est de l'Allemagne (♂ et ♀) (15 ans et plus) | Étude transversale | Les gens qui ne pratiquent aucune activité physique sont plus enclins à développer des symptômes dépressifs comparativement aux sujets qui pratiquent régulièrement l'activité physique. |
| 46 | Weyerer et Kupfer (1994) | Revue de la littérature | Revue de la littérature | Plusieurs études transversales démontrent (après un contrôle des variables sociodémographiques et les variables confondantes reliées à la santé) que le risque de dépression est significativement plus élevé pour les personnes inactives comparativement aux personnes qui s'exercent régulièrement. Aucune conclusion ne peut être tirée des études longitudinales quant à la valeur prédictive de l'activité physique sur le degré de symptômes dépressifs. Ils présentent les hypothèses pour expliquer l'association entre l'activité physique et la santé mentale. |
| 47 | Youngstedt, O'Connor, Dishman (1997) | Méta-analyse : 38 études | Méta-analyse | Les résultats démontrent que chez les personnes ne souffrant pas d'insomnie, l'activité physique n'a aucun effet sur le temps requis pour s'endormir. L'activité physique semble augmenter |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>faiblement la durée du sommeil.</p> <p>L'activité physique réduirait les mouvements rapides de l'oeil (REM) et augmenterait le temps avant qu'ils apparaissent.</p> <p>Du côté des personnes souffrant d'insomnie, il a été démontré que l'activité physique exerce un effet positif, mais modéré, sur leur sommeil.</p> |
|--|--|--|--|---|

TABEAU II : TABLEAU RÉCAPITULATIF DES ÉTUDES EMPIRIQUES CITÉES

| AUTRES FACTEURS DE RISQUE POUR L'ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE DES INDIVIDUS | | | |
|--|---|---|---|
| LÉGENDE | | | |
| FACTEURS PROFESSIONNELS | | FACTEURS SOCIODÉMOGRAPHIQUES ET HORS TRAVAIL | |
| ■ <u>Ambiguïté/conflit de rôle</u> | ■ <u>Insécurité d'emploi</u> | ■ <u>Âge</u> | ■ <u>Maîtrise et estime de soi</u> |
| ■ <u>Conditions de travail dangereuses</u> | ■ <u>Monotonie au travail</u> | ■ <u>Consommation d'alcool</u> | ■ <u>Niveau d'éducation (scolarité)</u> |
| ■ <u>Demandes physiques au travail</u> | ■ <u>Niveau professionnel (position hiérarchique)</u> | ■ <u>Enfants mineurs dans le ménage</u> | ■ <u>Origine ethnique</u> |
| ■ <u>Environnement non sécuritaire</u> | ■ <u>Perception d'efficacité individuelle</u> | ■ <u>État civil</u> | ■ <u>Revenu</u> |
| ■ <u>Heures de travail</u> | ■ <u>Surcharge de travail</u> | ■ <u>Événements de vie stressants</u> | ■ <u>Sexe</u> |
| ■ <u>Horaires de travail</u> | ■ <u>Type de profession</u> | ■ <u>Soutien social hors travail</u> | |
| ■ <u>Insatisfaction au travail et dans la vie</u> | | | |
| FACTEURS PROFESSIONNELS | | FACTEURS SOCIODÉMOGRAPHIQUES ET HORS TRAVAIL | |
| # | AUTEURS/ANNÉE | ÉCHANTILLON | TYPE |
| 1 | Arber (1991) | 26 070 Britanniques (12 787 ♂ et 13 283 ♀) (entre 20-59 ans) (British General Household Survey 1985-1986) | Étude transversale |
| PRINCIPAUX RÉSULTATS | | FACTEURS PROFESSIONNELS | FACTEURS SOCIODÉMOGRAPHIQUES ET HORS TRAVAIL |
| | | <p><u>Niveau professionnel (position hiérarchique)</u> : Plus il est élevé, plus il réduit la détresse psychologique.</p> | <p><u>Enfants mineurs dans le ménage</u> : Chez les femmes, ne pas avoir d'enfants augmente leur détresse psychologique.</p> <p><u>État civil</u> : Pour les femmes, ne pas avoir de conjoint augmente la détresse psychologique.</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|-----------------------|--|--|
| 2 | Bourbonnais, Brisson, Moisan, Vézina, (1996) | 2 889 cols-blancs travaillant dans huit organisations de la ville de Québec. (1 491 ♂ et 1 398 ♀) | Étude transversale | <p><u>Horaire de travail</u> :</p> <p>La détresse psychologique est plus élevée parmi les travailleurs à temps partiel.</p> <p><u>Niveau professionnel (position hiérarchique)</u> :</p> <p>Plus il est élevé, plus il réduit la détresse psychologique.</p> | <p><u>Âge</u> :</p> <p>L'âge ne présente aucune association avec la détresse psychologique dans cette étude.</p> <p><u>Charge de travail à la maison</u> :</p> <p>Ils n'ont trouvé aucune association entre la charge de travail à la maison et la détresse psychologique.</p> <p><u>Événements de vie stressants</u> :</p> <p>Vivre des événements stressants est associé à la détresse psychologique.</p> <p><u>Niveau d'éducation (scolarité)</u> :</p> <p>Un faible niveau d'éducation est associé à plus de détresse psychologique.</p> <p><u>Revenu</u> :</p> <p>Un faible revenu est associé à l'augmentation de la détresse psychologique.</p> <p><u>Sexe</u> :</p> <p>Les femmes présentent davantage de détresse psychologique que les hommes.</p> <p><u>Soutien social hors travail</u> :</p> <p>Un faible soutien social hors travail est associé à la détresse psychologique.</p> |
| 3 | Brisson, Larocque, Bourbonnais (2001) | 6 434 Travailleurs canadiens (ENSP 94-95) (3 847 ♂ et 2 587 ♀) (entre 18-64 ans) | Étude transversale | <p><u>Niveau professionnel (position hiérarchique)</u> :</p> <p>Plus il est élevé, plus il réduit la détresse psychologique.</p> | <p><u>Sexe</u> :</p> <p>Les femmes présentent davantage de détresse psychologique que les hommes.</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|---------------------|---|--|
| 4 | Fuhrer, Stansfeld, Chemali, Shipley (1999) | 6 007 Fonctionnaires de Londres (Angleterre) (Whitehall II, phase 3 et 4) (♂ et ♀) (entre 35-55 ans) | Étude longitudinale | | <p>Âge : Les individus dans les groupes d'âges plus jeunes présentent plus de détresse psychologique.</p> <p>État civil : Pour les hommes, ne pas avoir de conjointe augmente leur détresse psychologique.</p> <p>Sexe : Les femmes présentent davantage de détresse psychologique que les hommes.</p> <p>Soutien social hors travail : Un soutien social hors travail diminue la détresse psychologique.</p> |
| 5 | Griffin, Fuhrer, Stansfeld, Marmot (2002) | 10 308 Fonctionnaires de Londres (Angleterre) (Whitehall II, phase 3 et 5) (6 895 ♂ et 3 413 ♀) (entre 35-55 ans) | Étude longitudinale | <p>Niveau professionnel (position hiérarchique) : Plus il est élevé, plus il réduit la détresse psychologique.</p> | <p>Âge : Les individus dans les groupes d'âges plus jeunes présentent plus de détresse psychologique.</p> <p>Contrôle exercé à la maison : Les hommes et les femmes ayant un faible contrôle à la maison sont plus à risque de présenter de la détresse psychologique.</p> <p>État civil : Le fait d'être marié (e) ou d'avoir un conjoint (e), diminue la détresse psychologique, et ce, chez les hommes et les femmes.</p> <p>Sexe : Les femmes présentent davantage de détresse psychologique que les hommes.</p> |
| 6 | Hemingsway, Nicholson, Stafford, Roberts, Marmot | 8 355 Fonctionnaires de Londres (Angleterre) (Whitehall II, phase 3) | Étude transversale | <p>Niveau professionnel (position hiérarchique) : Plus le niveau hiérarchique est élevé, plus il réduit la détresse psychologique.</p> | <p>Âge : Les individus dans les groupes d'âges plus jeunes présentent plus de détresse psychologique.</p> |

| | | | | | |
|--------|----------------------------|--|------------------------|--|---|
| (1997) | 3) | (5 766 ♂ et 2 589 ♀) (entre 39 et 63 ans) | | | |
| 7 | Jex et Bliese (1999) | 2 273 Américains (♂ et ♀) | Étude transversale | <p><u>Demandes physiques au travail :</u> Elles augmentent la détresse psychologique au travail.</p> <p><u>Heures de travail :</u> Elles sont significativement reliées aux tensions psychologiques.</p> <p><u>Perception d'efficacité individuelle :</u> Les individus ayant une bonne perception d'efficacité réagissent moins négativement en terme de tensions physiques et psychologiques à de longues heures de travail et à une surcharge de travail que ceux présentant une faible perception d'efficacité.</p> <p>De plus, ceux présentant une forte perception d'efficacité sont davantage satisfaits de leur travail.</p> <p><u>Surcharge de travail :</u> Elle est significativement reliée aux tensions psychologiques.</p> | |
| 8 | Lee, Ashforth (1991) | 223 directeurs et superviseurs du milieu de la santé aux États-Unis. (30% ♂ et 70% ♀) (μ 45,3 ans) | Étude transversale | <p><u>Ambiguïté /conflit de rôle :</u> Ils augmentent la détresse psychologique.</p> <p><u>Insatisfaction au travail et dans la vie :</u> Augmente détresse psychologique.</p> | <p><u>Âge :</u> Les individus dans les groupes d'âges plus jeunes présentent plus de détresse psychologique.</p> |
| 9 | Lunberg, Frankenhaeuser | 42 cols-blancs d'une compagnie | Étude longitudinale | | <u>Enfants mineurs dans le ménage :</u> |

| | | | | | |
|----|---|--|------------------------------|--|--|
| | (1999) | d'assurances suédoise. (21 ♂ et 21 ♀) (entre 30 et 60 ans) | | | <p>Avoir des enfants mineurs dans le ménage vient augmenter la charge de travail des femmes ainsi que leur niveau de détresse psychologique.</p> <p>Pour les hommes, avoir des enfants mineurs dans le ménage est associé à l'augmentation de leurs activités récréatives.</p> <p><u>Sexe :</u></p> <p>Les femmes présentent un niveau de détresse psychologique plus élevé que les hommes.</p> |
| 10 | Marchand, Demers, Durand, Simard (2000) | 8 812 Travailleurs provenant de 387 professions diverses du Québec. (♂ et ♀) (15 ans et plus) (Santé Québec 1987) | Étude transversale | <p><u>Heures de travail :</u></p> <p>Il apparaît que de longues heures de travail ont pour effet d'accroître le niveau de détresse psychologique.</p> <p><u>Horaire de travail :</u></p> <p>Un horaire de travail régulier amenuiserait le niveau de détresse psychologique.</p> <p><u>Type de profession :</u></p> <p>Les résultats démontrent que cinq catégories professionnelles génèrent une détresse psychologique plus élevée que le groupe de référence, constitué de travailleurs manuels non qualifiés. (Ces cinq catégories correspondent aux travailleurs semi-professionnels, aux cadres intermédiaires, aux contremaîtres, aux travailleurs de bureaux, aux travailleurs de ferme ainsi qu'aux travailleurs de ventes et des services semi-qualifiés).</p> | <p><u>Âge :</u></p> <p>Les individus dans les groupes d'âges plus jeunes présentent plus de détresse psychologique.</p> <p><u>Consommation d'alcool :</u></p> <p>La consommation d'alcool augmente la détresse psychologique.</p> <p>Les résultats démontrent qu'au niveau de la profession, lorsqu'une catégorie professionnelle démontre plus de détresse psychologique, cette catégorie démontre aussi plus d'alcool. Il semble aussi y avoir des variations entre les hommes et les femmes.</p> <p><u>Sexe :</u></p> <p>Les femmes présentent un niveau de détresse psychologique plus élevé que les hommes.</p> |
| 11 | Mathews, Power (2002) | 5 799 Femmes d'Écosse, d'Angleterre et des pays de Galles. (NCDS 1958) (33 ans) | Étude longitudinale (10 ans) | <p><u>Insécurité d'emploi :</u></p> <p>L'insécurité d'emploi est significativement reliée à la détresse psychologique.</p> <p><u>Monotonie au travail :</u></p> <p>Les résultats démontrent une très forte association entre la monotonie et la détresse psychologique.</p> | <p><u>État civil :</u></p> <p>Les femmes mariées ou en couple présentent moins de détresse psychologique que les célibataires, veuves, divorcées ou séparées.</p> <p><u>Enfants mineurs dans le ménage :</u></p> <p>Avoir des enfants mineurs dans le ménage vient</p> |

| | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--|---|--|
| <p>augmenter la charge de travail des femmes ainsi que leur niveau de détresse psychologique.</p> <p>De plus, avoir trois enfants ou plus et s'occuper de la plupart des soins est fortement associé à la détresse psychologique.</p> | | | | <p>12 Matthews, Power, Stansfeld (2001)</p> | |
| <p><u>Enfants mineurs dans le ménage</u> :</p> <p>Les hommes avec des enfants présentent moins de détresse psychologique que les hommes sans enfants.</p> <p>Pour les femmes, avoir des enfants dans le ménage vient augmenter la charge de travail des femmes ainsi que leur niveau de détresse psychologique.</p> <p><u>État civil</u> :</p> <p>Le fait d'être marié (e) ou d'avoir un conjoint (e), diminue la détresse psychologique, et ce, chez les hommes et les femmes.</p> | <p><u>Insécurité d'emploi</u> :</p> <p>L'insécurité d'emploi est significativement reliée à la détresse psychologique, et ce, davantage pour les hommes que les femmes.</p> <p><u>Monotonie au travail</u> :</p> <p>Les résultats démontrent une très forte association entre la monotonie et la détresse psychologique.</p> | <p>Étude longitudinale (10 ans)</p> | <p>10 700 Participants d'Écosse, d'Angleterre et des pays de Galles. (NCDS 1958) (5 200 ♂ et 5 500 ♀) (33 ans)</p> | | |
| <p><u>Âge</u> :</p> <p>Les individus dans les groupes d'âges plus jeunes présentent plus de détresse psychologique.</p> <p><u>État civil</u> :</p> <p>Pour les hommes, ne pas avoir de conjointe augmente leur détresse psychologique.</p> <p><u>Niveau d'éducation (scolarité)</u> :</p> <p>Plus le niveau d'éducation est élevé, plus il réduit la détresse psychologique.</p> <p><u>Origine ethnique</u> :</p> <p>Être d'origine ethnique caucasienne augmente la détresse psychologique.</p> <p><u>Sexe</u> :</p> <p>Les femmes présentent un niveau de détresse psychologique plus élevé que les hommes.</p> | | <p>Étude transversale</p> | <p>905 travailleurs de Baltimore (E-U) (502 ♂ et 403 ♀)</p> | <p>13 Mausner-Dorsh et Eaton (2000)</p> | |

| | | | | | |
|----|--|--|-----------------------|--|--|
| 14 | McDonough (2000) | 8 748 Travailleurs canadiens (♂ et ♀) (entre 20-64 ans) (ENSP 94-95) | Étude transversale | <p><u>Insécurité d'emploi</u> :</p> <p>Leurs résultats démontrent que des niveaux élevés d'insécurité d'emploi diminuent la santé et augmentent la détresse ainsi que le recours aux médicaments. Cependant elle n'a aucun impact sur l'abus d'alcool.</p> <p>L'insécurité d'emploi diminue le sentiment de contrôle de l'individu sur son environnement ainsi que les opportunités d'auto-évaluation positive. En fait, ces expériences psychologiques ont des conséquences délétères sur la santé.</p> | <p><u>Âge</u> :</p> <p>Les individus dans les groupes d'âges plus jeunes présentent plus de détresse psychologique.</p> <p><u>État civil</u> :</p> <p>Le fait d'être marié (e) ou d'avoir un conjoint (e), diminue la détresse psychologique, et ce, chez les hommes et les femmes.</p> <p><u>Maîtrise et estime de soi</u> :</p> <p>La maîtrise et l'estime de soi viennent modifier la relation existant entre l'insécurité d'emploi et la détresse psychologique. En fait, la maîtrise et l'estime de soi sont inversement liées à la détresse psychologique. Ils réduisent ainsi l'ampleur des effets de l'insécurité d'emploi sur la détresse psychologique.</p> <p><u>Niveau d'éducation (scolarité)</u> :</p> <p>Plus le niveau d'éducation est faible, plus il augmente la détresse psychologique.</p> <p><u>Revenu</u> :</p> <p>Un faible revenu est associé à l'augmentation de la détresse psychologique.</p> <p><u>Sexe</u> :</p> <p>Les hommes présentent moins de détresse psychologique que les femmes.</p> |
| 15 | Niedhammer, David, Bugel, Chea (2000) | 11 447 Travailleurs de la compagnie Électricité De France-Gaz De France. (♂ et ♀) (GAZEL 1997) | Étude transversale | <p><u>Niveau professionnel (position hiérarchique)</u> :</p> <p>Plus il est élevé, plus il réduit la détresse psychologique</p> | <p><u>Sexe</u> :</p> <p>On observe des différences significatives entre hommes et femmes pour la latitude décisionnelle, le soutien social et les récompenses, les femmes ayant des résultats plus défavorables pour ces trois dimensions (les femmes présentent davantage de détresse psychologique que les hommes).</p> <p>Les femmes sont plus exposées à la tension au travail et au déséquilibre entre les efforts extrinsèques et les</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|-------------------------|---|--|
| | | | | | récompenses faibles. |
| 16 | Niedhammer, Goldberg, Leclerc, Bugel, David (1998) | 10 174 (♂ et ♀) (GAZEL 1998) | Étude transversale | 11 552 Travailleurs de la compagnie Électricité De France-Gaz De France. (GAZEL 1995 et 1996) (8 422 ♂ et 3 130 ♀) (entre 41 et 56 ans) | <p><u>État civil</u> :</p> <p>Le fait d'être marié (e) ou d'avoir un conjoint (e), diminue la détresse psychologique, et ce, chez les hommes et les femmes.</p> <p><u>Niveau d'éducation (scolarité)</u> :</p> <p>Plus le niveau d'éducation est faible, plus il augmente la détresse psychologique.</p> |
| 17 | Schechter, Green, Olsen, Kruse, Cargo (1997) | 1 073 Travailleurs d'une entreprise canadienne de télécommunications (♂ et ♀) | Étude transversale | <p><u>Horaire de travail</u> :</p> <p>Les individus présentant des horaires de travail de nuit ou alternant présentent un niveau de détresse psychologique plus élevé.</p> | |
| 18 | Schrijvers, Mheen, Stronks, Mackenbach (1998) | 6 932 Travailleurs de 18 municipalités des Pays-Bas (4 521 ♂ et 2 411 ♀) (entre 15 et 74 ans) | Étude transversale | <p><u>Conditions de travail dangereuses</u> :</p> <p>Des conditions de travail dangereuses sont significativement associées à une augmentation de la détresse psychologique.</p> <p><u>Niveau professionnel (position hiérarchique)</u> :</p> <p>Plus il est élevé, plus il réduit la détresse psychologique.</p> | |
| 19 | Shigemi, Mino, Tsuda, Babazono, Aoyama (1997) | 763 travailleurs d'une usine de composantes électriques d'Okayama au Japon (350 ♂ et 411 ♀) | Étude transversale | <p><u>Sexe</u> :</p> <p>Les femmes présentent plus de détresse psychologique que les hommes.</p> | |
| 20 | Spurgeon, Harrington | Revue de la littérature | Revue de la littérature | <p><u>Heures de travail</u> :</p> | |

| | Harrington, Cooper (1997) | littérature | littérature | littérature | Une grande partie de la littérature souligne que les individus travaillant de longues heures vivent un stress. Le stress aurait un double effet de médiation dans la relation entre les heures de travail et la santé mentale. Tout d'abord, de longues heures de travail agiraient directement comme un stresser en augmentant les demandes chez les travailleurs qui tentent, malgré une fatigue croissante, de maintenir leur niveau de performance. Par ailleurs, et de façon indirecte, ces longues heures de travail exposeraient plus longtemps les travailleurs aux autres sources de stress présentes dans le milieu de travail. | |
|----|---|---|-------------------------|-------------------------|--|--|
| 21 | Stansfeld, Fuhrer, Shipley, Marmot (1999) | 10 308 Fonctionnaires de Londres (Angleterre) (Whitehall II) (6 895 ♂ et 3 413 ♀) (entre 35-55 ans) | Étude longitudinale | Étude longitudinale | | <u>Sexe :</u> Les femmes présentent plus de détresse psychologique que les hommes. |
| 22 | Stansfeld, Head, Marmot (1998) | 10 308 Fonctionnaires de Londres (Angleterre) (Whitehall II) (6 895 ♂ et 3 413 ♀) (entre 35-55 ans) | Étude longitudinale | Étude longitudinale | <u>Niveau professionnel (position hiérarchique) :</u> Plus il est élevé, plus il réduit la détresse psychologique. | <u>Événements de vie stressants :</u> Ils augmentent la détresse psychologique. |
| 23 | Taylor, Reppeti, Seeman (1997) | Revue de la littérature | Revue de la littérature | Revue de la littérature | <u>Ambiguïté/conflit de rôle :</u> Ils augmentent la détresse psychologique. <u>Environnement non sécuritaire :</u> Les environnements malsains sont ceux qui menacent la sécurité. Ils sont caractérisés par de | <u>Origine ethnique :</u> Les noirs présentent davantage de détresse psychologique. |

| | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--|
| | <p>la violence, des abus, des conflits et ne permette pas l'établissement de liens sociaux.</p> <p>Pour leur part, les environnements qui sont sains procurent une sécurité. Ils permettent les intégrations sociales et fournissent les habiletés nécessaires pour prévenir et contrôler les aspects de cet environnement.</p> <p><u>In sécurité d'emploi :</u></p> <p>L'insécurité d'emploi est associée à plusieurs désordres mentaux dont la dépression.</p> <p><u>Niveau professionnel (position hiérarchique) :</u></p> <p>Plus le niveau hiérarchique est élevé, plus il réduit la détresse psychologique.</p> <p><u>Surcharge de travail :</u></p> <p>Les travailleurs subissant une surcharge de travail sont plus enclins à développer du stress, et davantage de plaintes au niveau de la santé physique et mentale.</p> | | | <p><u>Âge :</u></p> <p>Les individus dans les groupes d'âges plus jeunes présentent plus de détresse psychologique.</p> <p><u>État civil :</u></p> <p>Le fait d'être marié (e) ou d'avoir un conjoint (e), diminue la détresse psychologique, et ce, chez les hommes et les femmes.</p> <p><u>Événements de vie stressants :</u></p> <p>Ils augmentent la détresse psychologique.</p> |
| 24 | <p>Turner, Wheaton, Lloyd (1995)</p> | <p>1 393 Torontois (Can) (603 ♂ et 788 ♀) (entre 18-55 ans)</p> | | <p><u>Âge :</u></p> <p>Les individus dans les groupes d'âges plus jeunes présentent plus de détresse psychologique.</p> <p><u>État civil :</u></p> |
| 25 | <p>Vermeulen et Mustard (2000)</p> | <p>7 484 Travailleurs canadiens (ENSP 94-95) (63% ♂ et 37% ♀)</p> | <p>Étude transversale</p> | <p><u>Niveau professionnel (position hiérarchique) :</u></p> <p>Plus le niveau hiérarchique est élevé, plus il réduit la détresse psychologique.</p> <p><u>Horaire de travail :</u></p> |

| | | | | | |
|----|---------------------------|--|--------------------|--|---|
| 26 | Wilkins et Beaudet (1998) | 9 023 Travailleurs canadiens (ENSP 94-95) (4 709 ♂ et 4 314 ♀) | Étude transversale | <p><u>Insécurité d'emploi</u> :</p> <p>La menace de perdre son emploi est associée à la migraine pour les femmes.</p> <p>Les résultats ne démontrent aucune association significative entre la menace de perdre son emploi et le sentiment de détresse psychologique.</p> | <p>Les gens mariés ou en couple seraient moins enclins aux symptômes de détresse psychologique que les célibataires, veufs, divorcés ou séparés.</p> <p><u>Niveau d'éducation (scolarité)</u> :</p> <p>La détresse psychologique ne semble pas variée en fonction du niveau d'éducation.</p> <p><u>Revenu</u> :</p> <p>Un faible revenu est associé à l'augmentation de la détresse psychologique.</p> <p><u>Sexe</u> :</p> <p>Les femmes présentent un niveau de détresse psychologique plus élevé que les hommes.</p> |
| | | | | <p><u>Événements de vie stressants</u> :</p> <p>Il existe une association assez régulière entre les événements négatifs de la vie à la manifestation de problèmes de santé (sauf les blessures liées au travail). Pour les hommes comme pour les femmes ces événements sont associés au sentiment de détresse.</p> <p><u>Soutien social hors travail</u> :</p> <p>Les caractéristiques personnelles, ainsi que le milieu familial et social (soutien social), semblent être plus fortement associés au sentiment de détresse qu'à n'importe lequel des trois autres problèmes de santé étudiés (blessures liées au travail, migraine, hypertension).</p> <p><u>Sexe</u> :</p> <p>Le sentiment de détresse psychologique est plus prononcé chez les femmes (travailleuses) que chez les hommes.</p> | <p>La détresse psychologique est plus élevée parmi les travailleurs à temps partiel.</p> |

CHAPITRE 2

MÉTHODE ET CONCEPTS

Trois sections composeront ce second chapitre traitant des aspects méthodologiques. La première section aura trait à la problématique. Dans la seconde section, nous présenterons le modèle conceptuel et opératoire de notre recherche et les hypothèses s'y rattachant. Ainsi, nous discuterons des diverses variables incluses dans le modèle conceptuel en prenant soin de situer ce dernier par rapport aux facteurs identifiés dans la littérature et d'expliquer pourquoi certains d'entre eux ne sont pas retenus dans le modèle que nous proposons. Par la suite, nous présenterons schématiquement le modèle conceptuel de la recherche alors que le modèle opératoire sera présenté sous forme de tableau. Enfin, nous conclurons cette seconde section par la formulation de nos hypothèses de recherche ainsi que la définition des variables au niveau conceptuel. Finalement, dans la troisième section, nous discuterons du plan d'observation et du plan d'analyse.

2.1 LA PROBLÉMATIQUE

Comme nous l'avons précisé en introduction, les récentes statistiques sur la santé mentale des travailleurs nous font le portrait d'une détresse psychologique chez les travailleurs qui ne cesserait de croître. Il nous est donc possible d'établir un lien direct entre notre question de départ et ce problème réel de relations industrielles. En effet, les problèmes de santé mentale des travailleurs ont des conséquences néfastes autant pour les travailleurs qui sont affectés directement que pour leurs employeurs qui doivent en encourir les frais exorbitants. Par ailleurs, à la suite de l'exploration de la littérature, nous constatons qu'un bon nombre d'études se sont intéressées à ce problème et que certains cadres théoriques s'en dégagent pour étudier ce phénomène. En fait, la plupart des auteurs utilisent l'approche théorique de Karasek (1979), soit le modèle exigences-contrôle auquel fut ajouté, ultérieurement, le soutien social. Aussi, nous retrouvons le modèle de déséquilibre efforts-récompenses élaboré par Siegrist (1996). Ces deux modèles semblent être des référents incontournables. Cependant, un troisième modèle, le modèle intégrateur de Vézina et al. (1992), ne fut pas testé empiriquement. Ce dernier, basé sur une revue de

la littérature, servira à élaborer le cadre conceptuel de notre étude. Ainsi, nos variables indépendantes seront abordées sous l'angle des facteurs de risque et des facteurs de protection. À cet effet, le volet 1998 de l'Enquête sociale et de santé du Québec renferme les données secondaires sur lesquelles se basera notre étude. D'ailleurs, plusieurs facteurs professionnels, ayant été testés empiriquement et présentés dans notre revue de la littérature, furent sondés dans cette enquête. Ainsi, il nous sera possible de les classer selon qu'ils constituent des facteurs de risques ou de protection. Quant à l'activité physique, il semble que peu d'études aient traité spécifiquement de son influence sur la détresse psychologique. Cependant, cette enquête présente plusieurs indicateurs mesurant l'activité physique (section IV-ACTIVITÉ PHYSIQUE). Nous serons alors en mesure d'évaluer plusieurs des caractéristiques du travail en lien avec la détresse psychologique en évaluant l'influence de l'activité physique sur cette relation. Ce faisant, nous voulons apporter une contribution pouvant aider à déterminer si l'activité physique constitue une pratique favorisant la réduction des effets négatifs de certains facteurs du milieu de travail (facteurs professionnels) sur la détresse psychologique.

2.2 LE MODÈLE CONCEPTUEL, LES HYPOTHÈSES DE RECHERCHE ET LE MODÈLE OPÉRATOIRE

Pour bien saisir notre modèle conceptuel, nous le présentons schématiquement à la figure 5. L'objectif étant d'en faciliter la visualisation pour une meilleure compréhension des liens entre les variables qui correspondent aux hypothèses de recherche. Par ailleurs, ces dernières, ainsi que les définitions conceptuelles des variables de notre modèle, sont présentées à la suite du modèle conceptuel.

2.2.1 LE MODÈLE CONCEPTUEL

Tout comme l'ont fait Vézina et al. (1992) dans leur modèle théorique, nous abordons nos variables indépendantes sous l'angle des facteurs de risque et des facteurs de protection. Ces auteurs définissent les facteurs de risque comme étant : « (...) différents facteurs liés à l'organisation et à l'environnement de travail susceptibles de porter atteinte à la santé mentale des personnes exposées. » (Vézina et al., 1992, p.58). Suivant ce point de vue théorique ainsi que des données disponibles dans l'Enquête sociale et de santé de 1998,

menée par l'Institut de la statistique du Québec, et en nous appuyant sur les liens significatifs ayant été démontrés dans les recherches théoriques et empiriques, nous incluons certains facteurs professionnels dans notre modèle conceptuel. Ces facteurs professionnels sont : les exigences psychologiques de travail (élevées), le nombre d'heures de travail (en référence aux longues heures de travail), l'horaire de travail irrégulier ou imprévisible, l'horaire de travail de nuit ou alternant, le statut d'emploi (en référence à l'insécurité d'emploi), le travail répétitif et le travail au rendement. Plusieurs de ces facteurs de risque sont inclus dans le modèle intégrateur de Vézina et al. (1992). Par contre, il est à noter que la surcharge de travail, présentée dans le modèle intégrateur de ces derniers, s'apparente grandement aux exigences psychologiques du travail de notre modèle conceptuel. De plus, nous incluons trois autres facteurs de risque, soit le travail sous tension avec le public, la présence de violence au travail et la nature physique du travail, à notre modèle conceptuel. Ces derniers sont issus de l'Enquête sociale et de santé de 1998 et n'ont pas été identifiés dans les recherches antérieures. Cependant, en procédant par induction, nous croyons que ces deux facteurs sont susceptibles d'avoir un effet nocif sur la santé mentale des travailleurs.

Concernant les facteurs de protection, ils se définissent comme suit : « (...) facteurs liés à l'organisation du travail qui peuvent diminuer cette tension psychique ou nerveuse. » (Vézina et al., 1992, p. 61). Ces facteurs, que nous incluons dans notre modèle conceptuel, sont spécifiquement l'utilisation des compétences et l'autorité décisionnelle. D'ailleurs, la littérature souligne les bienfaits de ces facteurs sur la santé mentale des travailleurs. Il est à noter que ces facteurs de protections sont traités en tant que variables modératrices dans le modèle théorique de Vézina et al. (1992). D'ailleurs, ces derniers intègrent ces deux variables sous le vocable d'autonomie décisionnelle. Pour notre part, nous les traitons en tant que variables indépendantes pour être en mesure d'évaluer leurs effets, indépendants et d'interactions, sur la détresse psychologique. En regard du débat qui persiste dans la littérature quant au support du modèle de Karasek et Theorell (1990), il s'avère très pertinent d'observer l'effet d'interaction, postulé par ces derniers, entre les exigences psychologiques du travail et les deux facteurs de protection sur la détresse psychologique.

La détresse psychologique correspond à la variable dépendante de notre modèle conceptuel. En effet, nous avons constaté, suite à l'établissement de notre revue de la

littérature, que de nombreuses études en ont fait l'objet de leur recherche. En plus, cette variable est disponible dans l'Enquête sociale et de santé de 1998 menée par l'Institut de la statistique du Québec.

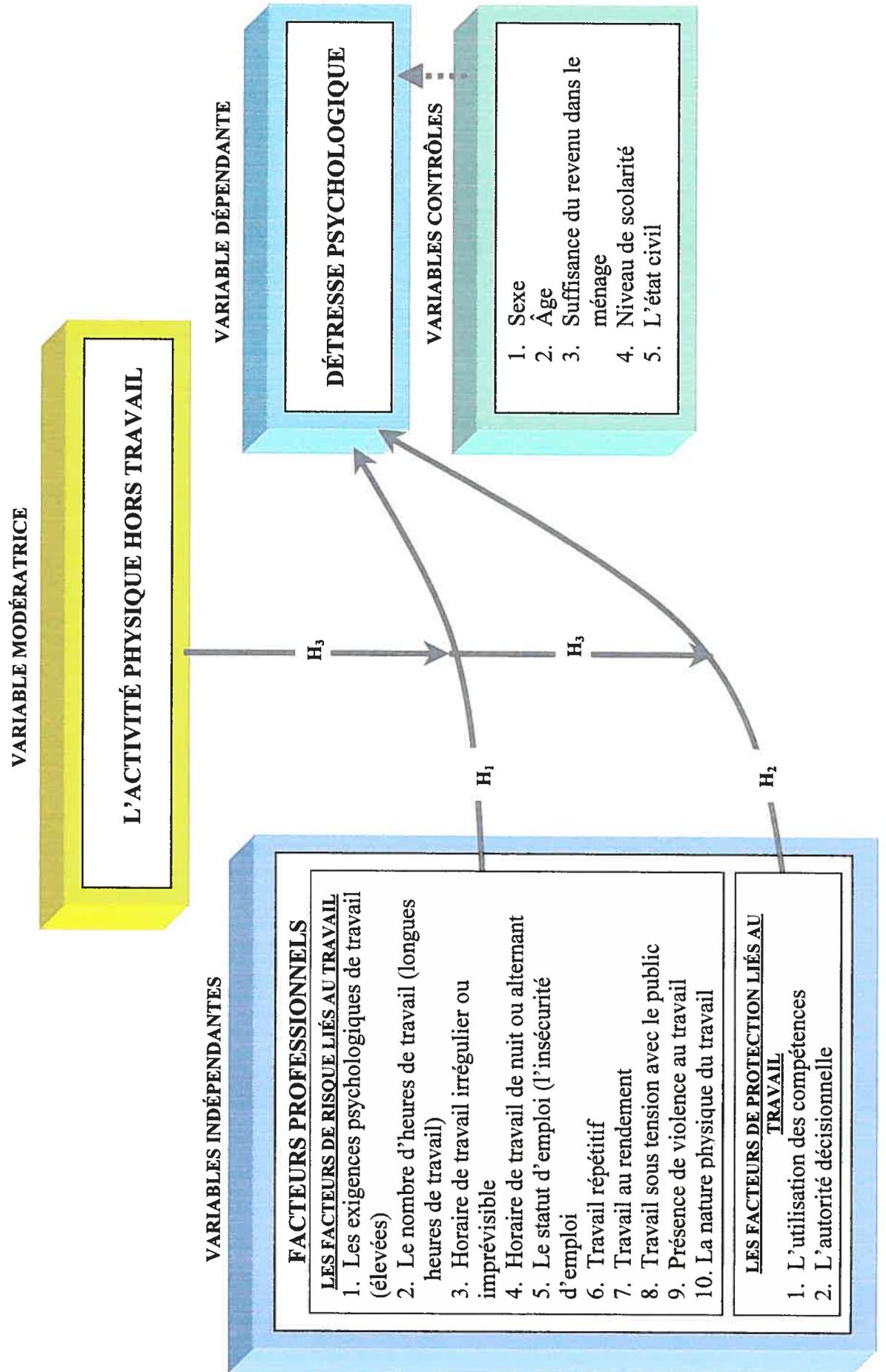
Pour ce qui est de la variable modératrice de notre modèle conceptuel, nous comptons l'activité physique hors travail. Bien évidemment, et suivant l'essence même de notre étude, nous ne pouvons passer outre l'activité physique en tant que variable modératrice de la relation entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique. D'ailleurs, comme nous l'avons mentionné précédemment, il apparaît, dans deux études, que l'activité physique constitue un paramètre de prévision de la détresse psychologique. De plus, l'ensemble de la littérature ayant traité des bénéfices de l'exercice sur la santé mentale traite de l'activité physique au travail et/ou hors travail. D'ailleurs, et comme nous l'avons précisé précédemment, Vézina et al. (1992) présentent, dans leur modèle intégrateur, diverses stratégies d'adaptation qui correspondent aux moyens utilisés pour réduire l'impact des exigences du milieu de travail sur la santé mentale de l'individu. L'une d'elle a trait à l'exercice physique qui, selon ces derniers, est «(...) recommandé pour canaliser l'énergie nerveuse et renforcer les mécanismes physiologiques qui sont souvent les premiers vecteurs des symptômes de stress. La participation à des activités de loisir apporte la détente et diminue le temps d'exposition à des situations pathogènes.» (Vézina et al., 1992, p70). Enfin, nous tenons à préciser que cette variable (l'activité physique hors travail) est disponible dans l'Enquête sociale et de santé de 1998 menée par l'Institut de la statistique du Québec.

Les données dont nous disposons, soit celles de l'Enquête sociale et de santé de 1998, nous permettent de contrôler certaines variables en raison de leurs effets confondants ayant été démontrés dans le cadre de nombreuses études. Ces variables sont le sexe, l'âge, la suffisance du revenu dans le ménage, le niveau de scolarité ainsi que l'état civil. Enfin, l'évaluation de l'effet de nombreux autres facteurs professionnels sur la détresse psychologique aurait été particulièrement intéressante (l'ambiguïté et le conflit de rôle, des conditions de travail dangereuses, des environnements de travail non sécuritaires, la satisfaction au travail, l'insécurité d'emploi, les récompenses intrinsèques et extrinsèques, la communication déficiente etc.). Toutefois, étant donné que nous avons recours aux données secondaires provenant de l'Enquête sociale et de santé de 1998, il nous est

impossible d'évaluer tous les facteurs professionnels jugés pertinents. Hormis ce fait, nous nous concentrerons plus particulièrement sur l'influence de l'activité physique hors travail pratiquée par les travailleurs en tant que variable modératrice de la relation existant entre les facteurs professionnels du milieu de travail, d'une part, et le développement conséquent de la détresse psychologique, d'autre part.

La figure 5 présente de façon schématique le modèle conceptuel de notre recherche et est suivi des hypothèses de recherche s'y rattachant.

FIGURE 5. LE MODÈLE CONCEPTUEL



2.2.2 LES HYPOTHÈSES DE RECHERCHE

De façon conséquente au modèle conceptuel qui vient tout juste d'être présenté schématiquement, les hypothèses de recherche de notre étude se formulent ainsi :

H₁ : *Les facteurs de risque liés au travail, soit des exigences psychologiques de travail élevées, de longues heures de travail, un horaire de travail irrégulier ou imprévisible, un horaire de travail de nuit ou alternant, l'insécurité d'emploi, un travail répétitif, un travail au rendement, un travail sous tension avec le public, la présence de violence au travail et la nature physique du travail, seront associés de façon positive à la détresse psychologique chez les hommes et les femmes.*

H₂ : *Les facteurs de protection liés au travail, soit l'utilisation des compétences et l'autorité décisionnelle, seront associés de façon négative à la détresse psychologique chez les hommes et les femmes.*

H₃ : *L'activité physique hors travail pratiquée au cours des douze derniers mois aura un effet modérateur négatif dans la relation unissant les facteurs de risque liés au travail à la détresse psychologique et une effet modérateur positif dans la relation unissant les facteurs de protection liés au travail à la détresse psychologique.*

2.2.3 LE MODÈLE OPÉRATOIRE

Le tableau III (p.74), qui suit, présente le modèle opératoire de notre recherche. Il est composé des concepts, définitions conceptuelles, dimensions et indicateurs respectifs. Ces indicateurs correspondent aux items du questionnaire sur les habitudes de vie et la santé du volet 1998 de l'Enquête sociale et de santé du Québec.

TABLEAU III : LE MODÈLE OPÉRATOIRE

| LE MODÈLE OPÉRATOIRE | | | |
|--|---|-------------------|--|
| Concepts | Définitions conceptuelles | Dimensions | Indicateurs |
| VARIABLES INDÉPENDANTES FACTEURS PROFESSIONNELS | | | |
| Facteurs de risques liés au travail | | | |
| Exigences psychologiques de travail (élevées) | Surcharge quantitative de travail (quantité de travail, contrainte de temps, pression au travail, etc.) et surcharge qualitative de travail (difficulté de la tâche, etc.). | | <p>Échelle de Likert en quatre points allant de fortement en désaccord à fortement d'accord pour chacun des énoncés.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mon travail exige d'aller très vite. 2. Mon travail exige de travailler très fort. 3. On ne me demande pas de faire une quantité excessive de travail. 4. J'ai suffisamment de temps pour accomplir mon travail. 5. Je ne reçois pas de demandes contradictoires de la part des autres. 6. Mon travail m'oblige à me concentrer intensément durant de longues périodes. 7. Ma tâche est souvent interrompue avant que je l'aie terminée, je dois alors y revenir plus tard. 8. Mon travail est très mouvementé. 9. Je suis souvent ralenti (e) dans mon travail parce que je dois attendre que les autres aient terminé le leur. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Nombre d'heures de travail | Nombre d'heures travaillées hebdomadairement par un individu. | | 1. Somme totale du nombre d'heures travaillées par semaine |
| Horaire de travail irrégulier ou imprévisible | Degré de stabilité du quart de travail de l'individu | | Dans le cadre de votre emploi actuel, êtes-vous exposé (e) à un horaire irrégulier ou imprévisible ? 1. Faiblement irrégulier ou imprévisible (jamais, de temps en temps) 2. Fortement irrégulier ou imprévisible (assez souvent, tout le temps) |
| Horaire de travail de nuit ou alternant | Période de la journée à laquelle correspond le quart de travail de l'individu (ou les différents quarts de travail le cas échéant) | | Dans le cadre de votre emploi actuel, êtes-vous exposé (e) à un horaire de travail de nuit ? 1. Non (jamais) 2. Oui (de temps en temps, assez souvent, tout le temps) |
| Le statut d'emploi (l'insécurité d'emploi) | Consiste à déterminer si l'individu occupe un emploi de type permanent ou autres. | | Actuellement votre travail est-il : 1. Permanent (temps plein ou temps partiel) 2. Autres (temporaire à durée déterminée, temporaire à durée indéterminée, autres) |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| Travail répétitif | Emploi dont les cycles de travail sont très courts. | | <p>Dans le cadre de votre emploi actuel, êtes-vous exposé (e) à un travail répétitif des mains et des bras (travail à la chaîne, rythme imposé par une machine, cadence élevée,...)?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faiblement répétitif (jamais, de temps en temps) 2. Fortement répétitif (assez souvent, tout le temps) |
| Travail au rendement | Travail dont la rémunération partielle ou totale est déterminée en fonction du rendement au travail. | | <p>Dans le cadre de votre emploi actuel, êtes-vous exposé (e) à une rémunération au rendement (à la pièce), à la commission ou au bonus?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Non (jamais) 2. Oui (de temps en temps, assez souvent, tout le temps) |
| Travail sous tension avec le public | Travail ou les situations de tension avec le public sont possibles. | | <p>Si votre travail vous amène à être en contact direct avec le public (patients, bénéficiaires, voyageurs, clients, étudiants, etc.), vivez-vous des situations de tensions dans vos rapports avec le public ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jamais (sans contact, jamais) 2. Occasionnellement (rarement, de temps en temps) 3. Fréquemment (souvent, très souvent) |
| Présence de violence au travail | Présence de violence verbale ou physique au travail. | | <p>Au cours des 12 derniers mois, au travail, avez-vous ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subi de la violence physique ? 2. Subi de l'intimidation ? 3. Été l'objet de paroles ou de gestes à caractère sexuel non désiré ? |

| | | | |
|---|--|------------------------------------|---|
| Nature physique du travail | Le niveau d'activité physique au travail d'un individu sur une période donnée. | | <p>Laquelle des phrases suivantes décrit le mieux le travail que vous faites ou l'activité principale que vous exercez habituellement ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je suis habituellement assis (e) durant la journée et je n'ai pas à me déplacer souvent. 2. Je suis souvent debout ou j'ai souvent à me déplacer durant la journée, mais je n'ai pas à transporter ou à soulever des charges trop souvent. 3. Je lève ou transporte habituellement des charges légères ou je dois souvent monter des escaliers ou des pentes. Je travaille dur ou transporte des charges très lourdes. |
| Facteurs de protection liés au travail | | | |
| Latitude décisionnelle | La variété du travail et la capacité, pour le travailleur, d'utiliser ses habiletés et ses qualifications et d'en développer de nouvelles. | Utilisation des compétences | <p>Échelle de Likert en quatre points allant de fortement en désaccord à fortement d'accord.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mon travail exige que j'apprenne des choses nouvelles. 2. Mon travail exige un niveau élevé de qualifications. 3. Dans mon travail, je dois faire preuve de créativité. 4. Mon travail consiste à refaire toujours les mêmes choses. 5. Au travail, j'ai l'opportunité de faire plusieurs choses différentes. 6. Au travail, j'ai l'opportunité de développer mes habiletés personnelles. |

| | | | |
|----------------------------|--|-------------------------------|---|
| | Possibilité pour le travailleur, de choisir la façon dont il effectuera son travail en plus de participer aux décisions qui le concernent. | Autorité décisionnelle | Échelle de Likert en quatre points allant de fortement en désaccord à fortement d'accord. <ol style="list-style-type: none"> 1. J'ai la liberté de décider la façon dont j'effectue mon travail. 2. Mon travail me permet de prendre mes décisions de façon autonome. 3. J'ai passablement d'influence sur la façon dont les choses se passent à mon travail. |
| VARIABLE DÉPENDANTE | | | |
| Déresse psychologique | Niveau de souffrance psychique non spécifique. | | Niveau de détresse psychologique de la dernière semaine : mesurée par les 14 items de l'index des symptômes psychiatriques résultants de l'adaptation de l'index de Ilfeld (1976) Échelle de Likert en quatre points allant de jamais à très souvent |
| | | Symptômes dépressifs | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentiment de solitude 2. Sentiment de découragement ou avoir les bleus 3. Sentiment de désespoir en pensant à l'avenir 4. Pleurer ou être sur le point de pleurer facilement 5. Se sentir ennuyé ou peu intéressé par les choses |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|---|---------------------|--|--|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se sentir tendu ou sous pression 2. Ressentir des peurs ou des craintes 3. Se sentir agité ou nerveux intérieurement 4. Attitude négative envers les autres | Symptômes anxieux | | |
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. S'emporter contre quelqu'un ou quelque chose 2. Se fâcher pour des choses sans importance 3. Se sentir facilement contrarié ou irrité | Symptômes agressifs | | |
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Blancs de mémoire 2. Difficulté à se souvenir des choses | Symptômes cognitifs | | |
| VARIABLES MODÉRATRICES | | | | | | |
| Activité physique hors travail | Le niveau d'activité physique hors travail d'un individu sur une période donnée. | Niveau d'activité physique au cours des 12 derniers mois | <p>Quel est le niveau d'activité physique au cours des douze derniers mois ?</p> <p>Somme des types d'activité physique multipliés par la fréquence de leur pratique au cours des douze derniers mois.</p> | | | |

VARIABLES CONTRÔLES

| | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|---|
| Sexe | | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Homme 2. Femme |
| Âge | | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nombre d'années |
| Suffisance du revenu dans le ménage | | <p>Fondée sur trois éléments, soient le revenu total du ménage, le nombre de personnes composant le ménage ainsi que les seuils de faible revenu fixés selon la taille des ménages par Statistique Canada (1992) et reconduits pour le recensement de 1996.</p> | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Très pauvre 2. Pauvre 3. Moyen inférieur 4. Moyen supérieur 5. Supérieur |
| L'état civil | | <p>Consiste à déterminer si l'individu a un (e) conjoint (e) ou non.</p> | | <p>Avez-vous un (e) conjoint (e), un « chum » ou une « blonde » ?</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p style="text-align: center;">Niveau de scolarité</p> | <p>Niveau de scolarité le plus haut ayant été complété par l'individu.</p> | | <p>Quel est le plus haut niveau de scolarité que vous avez complété :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aucune scolarité ou uniquement la maternelle. 2. Première année. 3. Deuxième année 4. Troisième année. 5. Quatrième année 6. Cinquième année 7. Sixième année 8. Septième année 9. Huitième année (secondaire 1) 10. Neuvième année (secondaire 2) 11. Dixième année (secondaire 3) 12. Onzième année (secondaire 4) 13. Douzième année (secondaire 5) 14. Études partielles dans un cégep, une école de métiers, un collège commercial privé, un institut technique, une école de sciences infirmières, une école normale. 15. Diplôme ou certificat d'études d'un programme technique au cégep, d'une école de métiers, d'un collège commercial privé, d'un institut technique, d'une école de sciences infirmières, d'une école normale. 16. Diplôme ou certificat d'études d'un programme général de cégep. 17. Études partielles à l'université. 18. Certificat (s) universitaire (s) de premier cycle acquis. 19. Baccalauréat (s) acquis. 20. Diplôme (s) en médecine, en art dentaire, en médecine vétérinaire, en optométrie ou en chiropraxie acquis. 21. Certificat (s) universitaire (s) de deuxième cycle acquis. 22. Maîtrise (s) acquise (s). 23. Doctorat (s) acquis |
|--|--|--|---|

2.3 LE PLAN D'OBSERVATION

Comme mentionné préalablement, le volet 1998 de l'Enquête sociale et de santé, menée par l'Institut de la statistique du Québec, comprend les données secondaires sur lesquelles se basera notre étude. En fait, l'objectif des diverses enquêtes sur l'état de santé et de bien-être de la population québécoise réalisées par Santé Québec, consiste à recueillir des renseignements pouvant contribuer à la détermination des besoins des secteurs d'intervention prioritaires, à l'allocation des ressources ainsi qu'à l'évaluation des programmes. Concrètement, l'Enquête sociale et de santé de 1998 est un prolongement de l'Enquête Santé Québec de 1987 et de l'Enquête sociale et de santé effectuée en 1992-1993. Puisqu'elle reprend, en grande partie, les thèmes et les mesures de ces dernières, elle assure l'actualisation des connaissances et la surveillance de l'état de santé et de bien-être ainsi que des facteurs qui y sont associés. Donc, tout comme l'Enquête sociale et de santé de 1998, notre devis est de nature transversale. Précisons que cette enquête de 1998, en plus d'approfondir certains aspects traités dans les enquêtes antérieures, possède également la particularité d'aborder de nombreux sujets novateurs.

Afin de tenir compte du caractère saisonnier des problèmes de santé et de certains comportements reliés aux habitudes de vie, la collecte des données de l'Enquête sociale et de santé de 1998 débuta au mois de janvier 1998, pour se prolonger jusqu'en décembre de la même année. Deux instruments d'observation, élaborés en collaboration avec de nombreux experts du milieu de la santé et des services sociaux, ont servi à la collecte des données. Il s'agit du questionnaire rempli par l'intervieweur (QRI) et du questionnaire auto-administré (QAA). Ces derniers sont repris des enquêtes précédentes de 1987 et de 1992-1993, cependant, ils ont été adaptés aux objectifs de l'Enquête sociale et de santé de 1998. Concrètement, c'est à partir du questionnaire auto-administré (QAA) que l'ensemble des indicateurs de nos variables sont issus. Ce questionnaire reprend les sujets présents dans les deux enquêtes précédentes et est destiné aux personnes âgées de 15 ans et plus à l'intérieur d'un ménage. La perception de l'état de santé, les habitudes de vie (usage du tabac, consommation d'alcool, de drogues ou d'autres substances psychoactives, l'alimentation, l'activité physique et le poids corporel), l'autonomie décisionnelle au travail, diverses manifestations liées à la santé mentale et au suicide, l'environnement de soutien, la famille, certains comportements de santé propres aux femmes, et des

renseignements démographiques, socioculturels et socioéconomiques constituent les thèmes sur lesquels portent les questions du questionnaire auto-administré (QAA). En plus de comporter de nouvelles sections, soit l'Info-Santé CLSC, la sexualité, le problème auditif que constituent les acouphènes et des questions portant sur les valeurs spirituelles, il comprend une élaboration de la section portant sur le travail.

Notre étude a pour objectif d'étudier l'influence de l'activité physique dans la relation entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique chez les travailleurs et travailleuses du Québec. D'ailleurs, l'Enquête sociale et de santé de 1998 a été menée auprès d'un échantillon représentatif de la population québécoise sur le plan du sexe, de l'âge des participants et de la distribution géographique du lieu de résidence. Cet échantillon est composé de 11 986 ménages ayant répondu au questionnaire informatisé rempli par l'intervieweur (QRI) ; ces ménages abritent un total de 30 386 personnes de tous âges. Parmi ces derniers, 24 127 personnes étaient âgées de 15 ans et plus, par conséquent, elles étaient admissibles au questionnaire auto-administré (QAA). Au total, 20 773 personnes y ont répondu. Plus précisément, notre échantillon comprend 11 735 personnes en emploi de 15 ans et plus. Concrètement, ces personnes déclarent le travail comme occupation habituelle au cours d'une période de 12 mois. À titre informatif, les Québécois de 15 ans et plus qui occupent un emploi se distribuent de façon inégale entre les diverses catégories professionnelles. Les employés de bureau, de commerce et de service totalisent à eux seuls un tiers (34 %) des personnes en emploi. Nous retrouvons ensuite les contremaîtres et ouvriers spécialisés qui représentent 22 % de la main-d'œuvre occupée. Finalement, 19 % des personnes en emploi sont des cadres intermédiaires, semi-professionnels et techniciens.

2.4 LE PLAN D'ANALYSE

Des analyses statistiques s'imposent pour saisir quelle est l'influence de l'activité physique dans la relation entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique chez les travailleurs du Québec. Avant d'aborder les analyses statistiques qui seront effectuées dans le cadre de notre étude, nous croyons pertinent de vous présenter le tableau IV (p.84) qui fait état de la nature et de l'échelle des diverses variables de notre modèle conceptuel et

opératoire afin de déterminer la façon dont elles seront codées pour être traitées statistiquement.

TABLEAU IV : LE PLAN D'ANALYSE

| LE PLAN D'ANALYSE | | |
|--|-------------------------|---|
| Variable | Type de variable | Étendue de l'échelle |
| VARIABLES INDÉPENDANTES FACTEURS PROFESSIONNELS | | |
| Facteurs de risques liés au travail | | |
| Exigences psychologiques de travail | Continue | Plus la valeur de l'index est élevée, plus fortes sont les exigences psychologiques (échelle allant de 9 à 36). La valeur de l'index résulte de la sommation des 9 indicateurs mesurant le concept d'exigences psychologiques. |
| Nombre d'heures travaillées | Continue | Nombre d'heures de travail par semaines. |
| Horaire de travail irrégulier ou imprévisible | Ordinale (dichotomique) | 1. Faiblement irrégulier ou imprévisible (jamais, de temps en temps) 2. Fortement irrégulier ou imprévisible (assez souvent, tout le temps) |
| Horaire de travail de nuit ou alternant | Ordinale (dichotomique) | 1. Non (jamais) 2. Oui (de temps en temps, assez souvent, souvent, tout le temps) |
| Statut d'emploi | Ordinale (dichotomique) | 1. Permanent (temps plein ou temps partiel) 2. Autres (temporaire à durée déterminée, temporaire à durée indéterminée, autres) |
| Travail répétitif | Ordinale (dichotomique) | 1. Faiblement répétitif (jamais, de temps en temps) 2. Fortement répétitif (assez souvent, tout le temps) |

| | | |
|---|----------------------------|---|
| Travail au rendement | Ordinale (dichotomique) | 1. Non (jamais) 2. Oui (de temps en temps, assez souvent, souvent, tout le temps) |
| Travail sous tension avec le public | Ordinale | 1. Jamais (sans contact, jamais) 2. Occasionnellement (rarement, de temps en temps) 3. Fréquemment (souvent, très souvent) |
| Présence de violence au travail | Nominale (dichotomique) | 0. Non (jamais) 1. Oui (de temps en temps, souvent, très souvent) |
| Nature physique du travail | Nominale | 1. Je suis habituellement assis (e) durant la journée et je n'ai pas à me déplacer souvent. 2. Je suis souvent debout ou j'ai souvent à me déplacer durant la journée, mais je n'ai pas à transporter ou à soulever des charges trop souvent. 3. Je lève ou transporte habituellement des charges légères ou je dois souvent monter des escaliers ou des pentes. 4. Je travaille dur ou transporte des charges très lourdes. |
| Facteurs de protection liés au travail | | |
| Utilisation des compétences | Continue | Plus le score est élevé, plus forte est l'utilisation des compétences (échelle allant de 6 à 24) |
| Autorité décisionnelle | Continue | Plus le score est élevé, plus forte est l'autorité décisionnelle (échelle allant de 3 à 12) |
| VARIABLE DÉPENDANTE | | |
| Détresse psychologique | Nominale (dichotomique) | 0. Score plus bas que 26.19 1. Score égal ou plus grand que 26.19 |

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---|
| | | Le score résulte de la sommation des 14 indicateurs mesurant le concept de détresse psychologique. (26.19 est le seuil établi par Santé Québec pour départager les individus souffrant ou non de détresse psychologique ; un score égal ou plus élevé que 26.19 correspond à un cas de détresse psychologique) |
| VARIABLES MODÉRATRICES | | |
| Activité physique hors travail | Continue | Index résultant de la somme des types d'activité physique multipliés par la fréquence de leur pratique au cours des douze derniers mois. |
| VARIABLES DE CONTRÔLES | | |
| Sexe | Nominale (dichotomique) | 1. Homme 2. Femme |
| Âge | Ordinale | Âge groupé en 15 catégories |
| Suffisance du revenu dans le ménage | Ordinale | 1. Très pauvre 2. Pauvre 3. Moyen inférieur 4. Moyen supérieur 5. Supérieur |
| Niveau de scolarité | Ordinale | 23 catégories de niveau de scolarité |
| L'état civil | Nominale (dichotomique) | 1. Non 2. Oui |

Passons maintenant au traitement statistique des variables présentées dans le tableau ci-dessus. À l'aide de la version 11.0 du logiciel SPSS (Statistical Package in Social Sciences), nous effectuerons trois types d'analyses. En premier lieu, nous procéderons à des analyses univariées afin d'obtenir une description des répondants de notre échantillon en regard de chacune des variables incluses dans notre modèle conceptuel et opératoire (moyenne, écart-type, minimum maximum, etc.). Par ailleurs, ces analyses nous seront

utiles pour déterminer si la distribution des répondants pour chacune des variables suit une courbe normale ou non, nous permettant ainsi d'identifier les cas où des ajustements seront de mise. En deuxième lieu, pour nous permettre de détecter les situations où des cas de colinéarité existent, nous effectuerons des analyses bivariées. Ainsi, nous serons en mesure de faire un choix éclairé quant aux variables pertinentes à garder dans l'analyse. Pour terminer, nous procéderons à des analyses de régression logistique. Ces dernières nous permettront de confirmer ou d'infirmer nos hypothèse de recherche. Nous pensons donc, que les résultats appuieront notre hypothèse principale, laquelle avance que l'activité physique joue un rôle inhibiteur dans l'apparition de la détresse psychologique associée au travail.

CHAPITRE 3

PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Ce présent chapitre sera consacré à la présentation des résultats découlant des analyses statistiques effectuées. Ainsi, dans la première section nous présenterons les résultats des analyses descriptives (Tableaux : V p.89, VI p.89, VII p.91, VIII p.92) des variables à l'étude. Par la suite, nous exposerons les résultats des analyses bivariées sous forme de matrice des corrélations (Tableau : X, p.95). Par ailleurs, le Tableau IX (p.94) présente les résultats des variables corrélées avec la détresse psychologique. Par la suite, nous traiterons des résultats de nos analyses multivariées, soit les analyses de régressions logistiques. Nous présenterons dans un premier temps les résultats se rapportant à la détresse psychologique suivi d'un tableau synthèse de ces résultats (Tableau XI, p.99). Finalement, les résultats relatifs aux interactions à l'étude seront présentés au Tableau XII (p.100).

3.1 RÉSULTATS DES ANALYSES DESCRIPTIVES

Avant d'entamer la présentation des résultats des analyses descriptives, nous tenons à préciser que pour éviter une non-proportionnalité de notre échantillon par rapport à la population étudiée, nous avons pondéré notre échantillon. Ce traitement des données consiste à attribuer à chacun des répondants, un poids, qui correspond au nombre de personnes qu'il représente dans la population. Nous pouvons ainsi nous assurer que la distribution des répondants selon la non-réponse, l'âge, le sexe et la distribution géographique du lieu de résidence est conforme à celle de la population visée par l'Enquête sociale et de santé de 1998. Après pondération, notre échantillon passe de 11 735 à 10 412 personnes en emploi de 15 ans et plus.

Dans la présente section, nous présenterons respectivement les statistiques descriptives des variables dépendantes, indépendantes, modératrices et contrôles à l'intérieur des Tableaux V, VI, VII et VIII. Ce faisant, nous serons en mesure de brosser un tableau descriptif des répondants qui composent notre échantillon et de noter quelques faits saillants concernant la distribution de ces derniers pour certaines variables.

TABLEAU V : ANALYSE DESCRIPTIVE DE LA VARIABLE DÉPENDANTE

| VARIABLES | VALEURS | FRÉQUENCE | ÉTENDUE | | MOYENNE | ÉCART-TYPE |
|------------------------|---------|-----------|---------|-----|---------|------------|
| | | | Min | Max | | |
| DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE | 0 | 77,1% | --- | --- | ---- | ---- |
| | 1 | 22,9% | --- | --- | ---- | ---- |

En regard de la distribution des répondants au niveau de la détresse psychologique, nul besoin de préciser l'ampleur de cette problématique au sein de la population en emploi. En effet, les chiffres parlent d'eux-mêmes, puisque 22,9 % des travailleurs souffrent de détresse psychologique. Il s'agit là d'un problème de santé publique criant sur lequel une attention particulière doit être portée.

TABLEAU VI : ANALYSES DESCRIPTIVES DES VARIABLES INDÉPENDANTES

| VARIABLES | VALEURS | PROPORTION % | ÉTENDUE | | MOYENNE | ÉCART-TYPE |
|---|---------|--------------|---------|-----|---------|------------|
| | | | Min | Max | | |
| EXIGENCES PSYCHOLOGIQUES DE TRAVAIL | ---- | ---- | 9 | 36 | 22,7 | 4,11 |
| NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES | ---- | ---- | 1 | 120 | 38,3 | 11,74 |
| HORAIRE DE TRAVAIL IRRÉGULIER OU IMPRÉVISIBLE | 1 | 69,5 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 2 | 30,5 | --- | --- | ---- | ---- |
| HORAIRE DE TRAVAIL DE NUIT OU ALTERNANT | 1 | 78,2 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 2 | 21,8 | --- | --- | ---- | ---- |
| STATUT D'EMPLOI | 1 | 83,6 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 2 | 16,4 | --- | --- | ---- | ---- |
| TRAVAIL RÉPÉTITIF | 1 | 79,9 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 2 | 20,1 | --- | --- | ---- | ---- |
| TRAVAIL AU RENDEMENT | 1 | 85,8 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 2 | 14,2 | --- | --- | ---- | ---- |
| TRAVAIL SOUS-TENSION AVEC LE PUBLIC | 1 | 25,1 | --- | --- | ---- | ---- |

| | | | | | | |
|--|------|------|-----|-----|------|------|
| | 2 | 48,4 | | | | |
| | 3 | 26,5 | | | | |
| PRÉSENCE DE VIOLENCE AU TRAVAIL | 1 | 79,3 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 2 | 20,7 | | | | |
| UTILISATION DES COMPÉTENCES | ---- | ---- | 6 | 24 | 17,6 | 3,58 |
| AUTORITÉ DÉCISIONNELLE | ---- | ---- | 3 | 12 | 8,7 | 2,16 |
| NATURE PHYSIQUE DU TRAVAIL | 1 | 23,3 | | | | |
| | 2 | 46,8 | | | | |
| | 3 | 18,2 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 4 | 11,7 | | | | |

Pour ce qui est des facteurs de risque, nous constatons que les exigences psychologiques de travail ainsi que le nombre d'heures de travail, qui sont deux variables de nature continue, présentent des moyennes assez élevées (exigences psychologiques de travail = 22,7 et nombre d'heures travaillées = 38,3). Toutefois, nous dénotons, pour chacune de ces variables, une variance considérable quant à la distribution des répondants de l'étude. En effet, ces deux variables affichent un écart-type légèrement élevé, soit 4,11 pour les exigences psychologiques de travail et 11,74 pour le nombre d'heures travaillées. En ce qui a trait aux facteurs de risque dont la distribution des répondants est dichotomique, nous constatons que 30,5 % des répondants occupent un emploi dont l'horaire de travail est fortement irrégulier ou imprévisible et que 21,8 % ont un horaire de nuit ou alternant. De plus, les résultats démontrent, au niveau du statut d'emploi, que 83,6 % des répondants occupent un emploi permanent (temps plein ou temps partiel), alors que seulement 16,4 % occupent un emploi de type non permanent (temporaire à durée déterminée, temporaire à durée indéterminée, autres). Pour ce qui est du travail répétitif, il semble que 20,1 % des répondants présentent un travail fortement répétitif. Quant au travail au rendement, seulement 14,2 % des répondants en font état. De plus, 26,5 % des répondants travaillent sous-tension avec le public, alors que 20,7 % des répondants affirment avoir été victime de violence au travail. De plus, nous constatons, en regard de la nature physique du travail, que 23,3 % des répondants sont habituellement assis(e) durant la journée et qu'ils n'ont pas à se déplacer souvent. Par contre, près de la moitié des répondants, soit 46,8 %, sont

souvent debout ou doivent se déplacer fréquemment durant la journée sans toutefois avoir à transporter ou soulever des charges trop souvent. D'autres (18,2 %), lèvent et transportent habituellement des charges légères ou doivent souvent monter des escaliers et des pentes. Enfin, certains (11,7 %) travaillent dur ou transportent des charges très lourdes.

En regard des facteurs de protection, les résultats indiquent que les répondants de notre échantillon disposent, en moyenne, d'un niveau d'utilisation de leurs compétences assez élevé (17,6). En contrepartie, il apparaît que les répondants disposent, en moyenne, d'un niveau d'autorité décisionnelle moindre (8,7). Par ailleurs, il est à noter, que ces deux variables de nature continue, présentent une série relativement homogène étant donné leurs faibles écarts-types, soit 3,58 et 2,16 respectivement.

TABLEAU VII : ANALYSES DESCRIPTIVES DE LA VARIABLE MODÉRATRICE

| VARIABLES | VALEURS | PROPORTION % | ÉTENDUE | | MOYENNE | ÉCART- TYPE |
|--|---------|-----------------|---------|------|---------|----------------|
| | | | Min | Max | | |
| Niveau d'activité physique hors travail (12 mois) | ----- | ----- | 3,76 | 5,28 | 4,11 | 0,20 |

Passons à présent aux analyses descriptives de la variable modératrice. Avant toute chose, nous tenons à préciser que la variable de l'activité physique hors travail pratiquée au cours des 12 derniers mois a subi une transformation logarithmique (logarithme népérien), pour lui permettre de suivre une courbe normale. De plus, nous avons procédé à une recodification des indicateurs pour cette variable. Il faut comprendre que, pour chacune des questions n'ayant pas été répondues, une cote de 9 leur avait été attribuée. Ceci avait pour effet de biaiser nos résultats, en gonflant artificiellement le niveau d'activité physique pratiquée au cours des 12 derniers mois pour les personnes n'ayant pas répondu. Pour palier à ce problème, nous supposons que les individus n'ayant pas répondu à certaines questions, ne pratiquent pas les activités physiques reliées à ces questions, ainsi nous leur avons attribué la cote 1, qui signifie aucune fois. Ce faisant, nous éliminons tous les résultats dont le niveau se situait sous 3,76 et conservons tous ceux au dessus. Par ailleurs, le plus haut niveau d'activité physique au cours des 12 derniers mois ayant été atteint est de 5,28. Enfin, le niveau moyen d'activité physique pratiquée au cours des 12 derniers mois est de 4,11.

TABLEAU VIII : ANALYSES DESCRIPTIVES DES VARIABLES CONTRÔLES

| VARIABLES | VALEURS | PROPORTION % | ÉTENDUE | | MOYENNE | ÉCART- TYPE |
|--|---------|-----------------|---------|-----|---------|----------------|
| | | | Min | Max | | |
| SEXE | 1 | 55,2 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 2 | 44,8 | --- | --- | ---- | ---- |
| ÂGE | ----- | ----- | 4 | 15 | 9,6 | 2,33 |
| SUFFISANCE DU REVENU DANS LE MÉNAGE | 1 | 2,4 | | | | |
| | 2 | 6,0 | | | | |
| | 3 | 29,7 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 4 | 45,9 | | | | |
| | 5 | 16,0 | | | | |
| NIVEAU DE SCOLARITÉ | ----- | ----- | 0 | 22 | 13,68 | 3,41 |
| L'ÉTAT CIVIL | 1 | 32,0 | --- | --- | ---- | ---- |
| | 2 | 68,0 | --- | --- | ---- | ---- |

Concernant les variables contrôles, les résultats indiquent que les répondants se distribuent de façon proportionnelle en regard du sexe. Effectivement, notre échantillon est composé de 55,2 % d'hommes et de 44,8 % de femmes. Par ailleurs, l'âge moyen des répondants est de 35 à 39 ans et ils ont complété leur secondaire 5. De plus, les résultats indiquent que près de la moitié des répondants (45,9 %) se situent dans la tranche moyenne supérieure en terme de suffisance du revenu dans le ménage. Enfin, nous observons une distribution inégale des répondants en regard de leur statut marital puisque 68 % d'entre eux rapportent avoir un(e) conjoint(e), un « chum » ou une « blonde », alors que seulement 32 % d'entre eux rapportent ne pas avoir de conjoint(e).

3.2 RÉSULTATS DES ANALYSES BIVARIÉES

Le Tableau X (p.95) expose la matrice des corrélations entre les variables. Cette matrice corrélationnelle nous permettra d'identifier les variables qui sont corrélées avec notre variable dépendante, soit la détresse psychologique. À cet effet, le Tableau IX (p.94), qui suit, présente ces principales corrélations. De plus, si des situations de colinéarité entre

les variables indépendantes, modératrices et contrôles existent, nous serons en mesure de les identifier.

Suivant ces considérations, passons à l'analyse de cette matrice des corrélations entre les variables. D'abord, en ce qui a trait à l'identification des variables qui sont corrélées à la détresse psychologique, nous constatons que la nature physique du travail constitue le seul facteur de risque n'étant pas corrélé à la détresse psychologique. Ainsi, nous retrouvons les exigences psychologiques de travail ($p < 0,01$), un horaire de travail irrégulier ou imprévisible ($p < 0,01$), un horaire de travail de nuit ou alternant ($p < 0,05$) le statut d'emploi ($p < 0,05$), le travail répétitif ($p < 0,01$), le travail au rendement ($p < 0,01$), le travail sous tension avec le public ($p < 0,01$), et la présence de violence au travail ($p < 0,01$) qui sont positivement associés à la détresse psychologique. Par contre, le nombre d'heures de travail ($p < 0,01$) y est négativement corrélé. En ce qui a trait aux facteurs de protection liés au travail, soit l'utilisation des compétences ($p < 0,01$) et l'autorité décisionnelle ($p < 0,01$), ils sont négativement associés à la détresse psychologique.

En regard de la variable modératrice, les résultats ne présentent aucune corrélation entre le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des douze derniers mois et la détresse psychologique.

Enfin, les résultats démontrent que l'ensemble de nos variables contrôles sont significativement associées à la détresse psychologique. En effet, l'âge ($p < 0,01$), la suffisance du revenu dans le ménage ($p < 0,01$), l'état civil ($p < 0,01$) ainsi que le niveau de scolarité ($p < 0,01$) sont négativement associés à la détresse psychologique alors que le sexe y est positivement associé.

Finalement, au niveau des situations de colinéarité dont le critère est ($r = 0,50$), il n'en existe qu'une seule. Cette dernière se situe entre les deux facteurs de protection, soit l'utilisation des compétences et l'autorité décisionnelle ($0,564, p < 0,01$).

TABLEAU IX : VARIABLES CORRÉLÉES AVEC LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

| | | VARIABLE DÉPENDANTE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE |
|--|---|--|
| VARIABLES INDÉPENDANTES FACTEURS PROFESSIONNELS | FACTEURS DE RISQUE | |
| | EXIGENCES PSYCHOLOGIQUES DE TRAVAIL | 0,103** |
| | LE NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL | -0,036** |
| | HORAIRE DE TRAVAIL IRRÉGULIER OU IMPRÉVISIBLE | 0,055** |
| | HORAIRE DE TRAVAIL DE NUIT OU ALTERNANT | 0,023* |
| | LE STATUT D'EMPLOI | 0,024* |
| | TRAVAIL RÉPÉTITIF | 0,056** |
| | TRAVAIL AU RENDEMENT | 0,030** |
| | TRAVAIL SOUS TENSION AVEC LE PUBLIC | 0,060** |
| | PRÉSENCE DE VIOLENCE AU TRAVAIL | 0,183** |
| | NATURE PHYSIQUE DU TRAVAIL | -0,016 |
| | FACTEURS DE PROTECTION | |
| UTILISATION DES COMPÉTENCES | -0,80** | |
| L'AUTORITÉ DÉCISIONNELLE | -0,88** | |
| VARIABLE MODÉRATRICE | L'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL | |
| | NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,016 |
| VARIABLES CONTRÔLES | SEXE | 0,091** |
| | ÂGE | -0,090** |
| | SUFFISANCE DU REVENU DANS LE MÉNAGE | -0,067** |
| | L'ÉTAT CIVIL | -0,089** |
| | NIVEAU DE SCOLARITÉ | -0,035** |

TABLEAU X : MATRICE DES CORRÉLATIONS ENTRE LES VARIABLES

| | DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE | EXIGENCES PSYCHOLOGIQUES DE TRAVAIL | NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL | HORAIRE IRRÉGULIER/ IMPRÉVISIBLE | HORAIRE DE TRAVAIL DE NUIT OU ALTERNANT | LE STATUT D'EMPLOI | TRAVAIL RÉPÉTITIF | TRAVAIL AU RENDEMENT | TRAVAIL SOUS TENSION AVEC LE PUBLIC | PRÉSENCE DE VIOLENCE AU TRAVAIL | UTILISATION DES COMPÉTENCES | AUTORITÉ DÉCISIONNELLE | NATURE PHYSIQUE DU TRAVAIL | NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | SEXE | ÂGE | SUFFISANCE DU REVENU DANS LE MÉNAGE | L'ÉTAT CIVIL | NIVEAU DE SCOLARITÉ |
|---|------------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|---|---------|---------|-------------------------------------|--------------|---------------------|
| DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE | 1,00 | ,103** | -,036** | ,055** | ,023* | ,024* | ,056** | ,030** | ,060** | ,183** | -,080** | -,088** | -,016 | -,016 | ,091** | -,090** | -,067** | -,089** | -,035** |
| EXIGENCES PSYCHOLOGIQUES DE TRAVAIL | | 1,00 | ,222** | ,151** | ,055** | -,078** | ,047** | ,038** | ,159** | ,182** | ,284** | ,069** | -,012 | -,012 | -,054** | ,021* | ,103** | ,080** | ,087** |
| NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL | | | 1,00 | ,114** | ,161** | -,153** | ,010 | ,096** | ,009 | -,032** | ,226** | ,222** | ,084** | -,086** | -,303** | ,128** | ,095** | ,120** | ,001 |
| HORAIRE IRRÉGULIER/ IMPRÉVISIBLE | | | | 1,00 | ,248** | ,075** | ,037** | ,147** | ,141** | ,068** | ,094** | ,083** | ,095** | ,057** | -,096** | -,046** | -,041** | -,006 | ,004 |
| HORAIRE DE TRAVAIL DE NUIT OU ALTERNANT | | | | | 1,00 | -,013 | ,129** | ,033** | -,027** | ,090** | -,026** | -,028** | ,165** | ,013 | -,212 | -,068** | -,043** | -,019 | -,066** |
| LE STATUT D'EMPLOI | | | | | | 1,00 | ,014 | -,012 | -,029** | ,005 | -,067** | -,103** | ,023* | ,107** | ,043** | -,160** | -,101** | -,156** | ,040** |
| TRAVAIL RÉPÉTITIF | | | | | | | 1,00 | ,088** | -,121** | ,033** | -,272** | -,207** | ,163** | -,029** | -,020* | -,088** | -,132** | -,057** | -,261** |
| TRAVAIL AU RENDEMENT | | | | | | | | 1,00 | ,053** | ,022* | ,023* | ,071** | ,018 | ,038** | -,078** | -,051** | -,019 | -,029** | -,015 |
| TRAVAIL SOUS TENSION AVEC LE PUBLIC | | | | | | | | | 1,00 | ,178** | ,148** | ,124** | -,011 | ,024* | ,076** | ,066** | ,041** | ,010 | ,078** |
| PRÉSENCE DE VIOLENCE AU TRAVAIL | | | | | | | | | | 1,00 | -,039** | -,088** | ,039** | ,060** | ,071** | -,085** | -,012 | -,063** | ,023* |
| UTILISATION DES COMPÉTENCES | | | | | | | | | | | 1,00 | ,564** | -,084** | ,054** | -,101** | ,174** | ,186** | ,153** | ,318** |
| AUTORITÉ DÉCISIONNELLE | | | | | | | | | | | | 1,00 | -,017 | ,008 | -,126** | ,180** | ,106** | ,131** | ,144** |
| NATURE PHYSIQUE DU TRAVAIL | | | | | | | | | | | | | 1,00 | ,037** | -,214** | -,075** | -,159** | -,003 | -,251** |
| NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | | | | | | | | | | | | | | 1,00 | -,073** | -,385** | ,068** | -,219** | ,188** |
| SEXE | | | | | | | | | | | | | | | 1,00 | -,058** | -,028** | -,049** | ,066** |
| ÂGE | | | | | | | | | | | | | | | | 1,00 | ,133** | ,330** | -,093** |
| SUFFISANCE DU REVENU DANS LE MÉNAGE | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,00 | ,171** | ,212** |
| L'ÉTAT CIVIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,00 | -,014 |
| NIVEAU DE SCOLARITÉ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,00 |

*P<0,05

**P<0,01

3.3 RÉSULTATS DES ANALYSES MULTIVARIÉES

Dans la présente section, nous discuterons du Tableau XI (p.99) qui présente les résultats des analyses multivariées pour la détresse psychologique. Avant d'entamer ces analyses, nous tenons à préciser que les variables constituant les modèles conceptuels et opératoires de la recherche ont été regroupées selon leur statut puis entrées en bloc dans les analyses de régressions logistiques. Nous avons formé quatre modèles d'analyse : le premier modèle d'analyse est constitué des facteurs professionnels qui incluent les facteurs de risque et les facteurs de protection (variables indépendantes); au deuxième modèle s'ajoute les variables contrôles; au troisième modèle s'ajoute la variable modératrice. En guise d'analyse finale, un quatrième modèle est présenté et comporte toutes les variables à l'étude ainsi que les interactions significatives (l'ensemble des interactions étudiées est présenté au Tableau XII, p.100) entre la variable modératrice et les facteurs professionnels en lien avec la détresse psychologique. Enfin, notons que les coefficients présentés ne sont pas standardisés et ainsi ne peuvent être comparés entre eux, d'où l'ajout de la valeur P qui permet de connaître le degré de signification des coefficients.

Dès lors, en ce qui a trait aux résultats se rapportant au premier modèle d'analyse (variables indépendantes), les facteurs de risque ayant démontré une association positive et significative à la variable dépendante sont les exigences psychologiques de travail ($p < 0,01$), un horaire de travail irrégulier ou imprévisible ($p < 0,01$), un travail répétitif ($p < 0,05$), le travail au rendement ($p < 0,05$), le travail sous tension avec le public ($p < 0,01$) et la présence de violence au travail ($p < 0,01$). Ainsi, la présence de ces six variables est liée à un niveau plus important de détresse psychologique. Quant au nombre d'heures de travail ($p < 0,05$) et à la nature physique du travail ($p < 0,01$), ils sont associés négativement et de façon significative à la variable dépendante. Ainsi, plus les heures de travail sont élevées et plus le travail est de nature physique, moins grand est le risque de souffrir de détresse psychologique. En ce qui a trait aux facteurs de protection, soit l'utilisation des compétences ($p < 0,01$) et l'autorité décisionnelle ($p < 0,05$), ils sont associés négativement et de façon significative à la variable dépendante. C'est donc dire que plus il y a utilisation des compétences et plus il y a d'autorité décisionnelle, moins grand est le risque de souffrir de détresse psychologique.

Dans le second modèle (variables indépendantes et variables contrôles), toutes nos variables contrôles présentent une association significative avec la variable dépendante. L'âge ($p < 0,01$), la suffisance du revenu dans le ménage ($p < 0,01$), le niveau de scolarité ($p < 0,01$) et l'état civil ($p < 0,01$) y sont négativement associés alors que le sexe ($p < 0,01$) y est positivement associé. Ainsi, plus on est âgés, plus le revenu dans le ménage est suffisant, plus le niveau de scolarité complété est élevé et le fait d'avoir un (e) conjoint (e), un « chum » ou une « blonde » (état civil) diminue le risque de souffrir de détresse psychologique, alors que le fait d'être une femme augmente le risque de souffrir de détresse psychologique. De plus, en tenant compte des variables contrôles, nous constatons que le nombre d'heures de travail, un travail répétitif et le travail au rendement constituent les seuls facteurs de risque pour lesquels l'association avec la variable dépendante change. En fait, cette association n'est plus. Pour ce qui est des facteurs de protection, seule l'association entre l'utilisation des compétences et la variable dépendante demeure.

Passons à présent au troisième modèle (variables indépendantes, variables contrôles et variable modératrice). En ce qui a trait à la variable modératrice, le niveau d'activité physique hors travail, pratiqué au cours des douze derniers mois ($p < 0,01$), elle présente une association négative et significative à la variable dépendante. C'est donc dire que, plus le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des douze derniers mois est élevé, moins grand est le risque de souffrir de détresse psychologique. Par ailleurs, l'introduction de cette variable modératrice a eu pour effet de préserver l'association qu'entretenaient l'ensemble des variables indépendantes avec la variable dépendante, à l'exception du travail au rendement ($p < 0,05$) qui présente à présent une association positive significative avec la variable dépendante, tout comme c'était le cas dans le premier modèle. Au niveau des variables contrôles, nous n'observons aucune fluctuation.

Finalement, et tel que mentionné précédemment, l'ensemble de nos variables ont été incluses dans un dernier modèle d'analyse. Ce dernier modèle comprend aussi les corrélations significatives existant entre des variables d'interaction (voir Tableau XII, p.100), lesquelles combinent la variable modératrice et les facteurs professionnels en lien avec la détresse psychologique. Par ailleurs, seule la variable d'interaction entre les exigences psychologiques de travail et le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des 12 derniers mois est en lien avec la détresse psychologique. Ainsi, plus le niveau

d'activité physique hors travail pratiqué au cours des douze derniers mois est élevé, moins l'individu ressent les effets des exigences psychologiques de travail sur la détresse psychologique. Pour ce qui est des effets principaux, ils conservent tous l'association qu'ils entretenaient avec la détresse psychologique dans le modèle précédent.

**TABLEAU XI : LES RÉSULTATS DES ANALYSES MULTIVARIÉES POUR LA DÉTRESSE
PSYCHOLOGIQUE**

| VARIABLES | MODÈLE 1 | MODÈLE 2 | MODÈLE 3 | MODÈLE 4 | VALEUR DE P MODÈLE 3 |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|
| EXIGENCES PSYCHOLOGIQUES DE TRAVAIL | 0,061** | 0,065** | 0,064** | 0,320* | 0,000 |
| NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL | -0,006* | 0,000 | -0,001 | 0,000 | 0,770 |
| HORAIRE IRRÉGULIER/ IMPRÉVISIBLE | 0,196** | 0,183** | 0,192** | 0,195** | 0,000 |
| HORAIRE DE TRAVAIL DE NUIT OU ALTERNANT | 0,008 | 0,050 | 0,040 | 0,035 | 0,522 |
| LE STATUT D'EMPLOI | 0,113 | 0,026 | 0,039 | 0,033 | 0,558 |
| TRAVAIL RÉPÉTITIF | 0,148* | 0,074 | 0,075 | 0,074 | 0,235 |
| TRAVAIL AU RENDEMENT | 0,150* | 0,134 | 0,138* | 0,144* | 0,044 |
| TRAVAIL SOUS TENSION AVEC LE PUBLIC | 0,107** | 0,100** | 0,104** | 0,103** | 0,003 |
| PRÉSENCE DE VIOLENCE AU TRAVAIL | 0,782** | 0,738** | 0,749** | 0,751** | 0,000 |
| UTILISATION DES COMPÉTENCES | -0,058** | -0,040** | -0,037** | 0,152 | 0,000 |
| AUTORITÉ DÉCISIONNELLE | -0,033* | -0,024 | -0,023 | -0,025 | 0,089 |
| NATURE PHYSIQUE DU TRAVAIL | -0,115** | -0,124** | -0,118** | -0,119** | 0,000 |
| SEXE | | 0,351** | 0,323** | 0,325** | 0,000 |
| ÂGE | | -0,050** | -0,068** | -0,065** | 0,000 |
| SUFFISANCE DU REVENU DANS LE MÉNAGE | | -0,117** | -0,104** | -0,108** | 0,000 |
| NIVEAU DE SCOLARITÉ | | -0,030** | -0,026** | -0,025** | 0,002 |
| L'ÉTAT CIVIL | | -0,260** | -0,290** | -0,283** | 0,000 |
| NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | | | -0,578** | 1,640* | 0,000 |
| INTERACTION 1 | | | | -0,062* | |
| INTERACTION 10 | | | | -0,046 | |
| X ² | 552,347 | 693,188 | 711,198 | 719,666 | |
| DL | 12 | 17 | 18 | 20 | |
| P | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | |

*P<0,05 ; **p<0,01

TABLEAU XII : INTERACTIONS À L'ÉTUDE

| INTERACTIONS | DÉTAILS DES INTERACTIONS | *p<0,05 **p<0,01 |
|----------------|---|---------------------|
| INTERACTION 1 | EXIGENCES PSYCHOLOGIQUES DE TRAVAIL x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,075* |
| INTERACTION 2 | NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,002 |
| INTERACTION 3 | HORAIRE DE TRAVAIL IRRÉGULIER OU IMPRÉVISIBLE x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | 0,077 |
| INTERACTION 4 | HORAIRE DE TRAVAIL DE NUIT OU ALTERNANT x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,198 |
| INTERACTION 5 | LE STATUT D'EMPLOI x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,160 |
| INTERACTION 6 | TRAVAIL RÉPÉTITIF x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | 0,212 |
| INTERACTION 7 | TRAVAIL AU RENDEMENT x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,164 |
| INTERACTION 8 | TRAVAIL SOUS TENSION AVEC LE PUBLIC x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,091 |
| INTERACTION 9 | PRÉSENCE DE VIOLENCE AU TRAVAIL x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,438 |
| INTERACTION 10 | UTILISATION DES COMPÉTENCES x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,067* |
| INTERACTION 11 | AUTORITÉ DÉCISIONNELLE x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | -0,016 |
| INTERACTION 12 | NATURE PHYSIQUE DU TRAVAIL x NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS TRAVAIL (12 MOIS) | 0,063 |
| INTERACTION 13 | AUTORITÉ DÉCISIONNELLE x EXIGENCES PSYCHOLOGIQUES DE TRAVAIL | -0,004 |

CHAPITRE 4

DISCUSSION DES RÉSULTATS

L'objectif principal de ce mémoire consistait à déterminer si l'activité physique pratiquée par les travailleurs vient modérer la relation existant entre les facteurs professionnels du milieu de travail et le développement conséquent de la détresse psychologique. Rappelons que les données utilisées proviennent du volet 1998 de l'Enquête sociale et de santé, menée par l'institut de la statistique du Québec, et que le terme « facteurs professionnels » désigne les aspects en lien avec les conditions de travail, l'organisation et la rémunération.

La revue des connaissances présentée au premier chapitre ainsi que les données disponibles dans l'Enquête sociale et de santé de 1998 nous ont amenés à émettre trois hypothèses. La première hypothèse fait la prédiction que les facteurs de risque liés au travail, soit des exigences psychologiques de travail élevées, de longues heures de travail, un horaire de travail irrégulier ou imprévisible, un horaire de travail de nuit ou alternant, l'insécurité d'emploi, un travail répétitif, un travail au rendement, un travail sous tension avec le public, la présence de violence au travail et la nature physique du travail, seront associés de façon positive à la détresse psychologique chez les hommes et les femmes. La seconde hypothèse prévoit que les facteurs de protection liés au travail, soit l'utilisation des compétences et l'autorité décisionnelle, seront associés de façon négative à la détresse psychologique chez les hommes et les femmes. Enfin, selon la troisième hypothèse, l'activité physique hors travail aura un effet modérateur négatif dans la relation unissant les facteurs de risque liés au travail à la détresse psychologique.

Ce chapitre trace un portrait d'ensemble des résultats de l'étude et constitue une occasion de discuter des principales tendances observées. Nous, nous attarderons particulièrement à la discussion des résultats de la recherche, laquelle sera abordée en fonction de chacune des hypothèses que nous venons de présenter. Par la suite, les forces et les limites de l'étude seront exposées, pour terminer par quelques pistes de recherche.

4.1 DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

Tout d'abord, les résultats obtenus en regard de notre **première hypothèse** nous permettent de la confirmer partiellement. Comme nous l'avons précisé précédemment, cette hypothèse prédisait que dix facteurs de risques liés au travail seraient associés de façon positive à la détresse psychologique chez les hommes et les femmes, alors que selon nos résultats, cinq de ces facteurs ont un effet positif et significatif sur la variable dépendante. Ces résultats corroborent ceux de plusieurs auteurs qui ont également démontré ces associations de façon empirique. Il s'agit des **exigences psychologiques de travail** (Beehr, Canali, Wallwey, 2001; Bourbonnais et al., 1996; De Jonge et al., 2000; Jex et Bliese, 1999; Mausner-Dorsch et Eaton, 2000; Niedhammer et al., 1998; Payne et Fletcher, 1983; Sargent et Terry, 2000; Schechter et al., 1997; Stansfeld et al., 1999; Van Der Doef et Maes, 1999; Van Der Doef, Maes et Diekstra, 2000; Vermulen et Mustard, 2000; Wilkins et Beaudet, 1998), **d'un horaire de travail irrégulier ou imprévisible** (Bourbonnais et al., 1996; Marchand et al., 2000 et Vermulen et Mustard, 2000), **du travail au rendement** (Mackay, 2003), **travail sous tension avec le public** (Mackay, 2003) et de **la présence de violence au travail** (Budd, Arvey et Lawless, 1996; Fitzgerald, Swan et Magley, 1997; Leblanc et Kelloway, 2002; Rogers et Kelloway, 1997).

Bien que ces cinq facteurs de risques confirment en partie notre hypothèse, il reste que cinq autres facteurs de risque ne suivent pas les prédictions de cette dernière. À cet effet, il est intéressant de constater que la nature physique du travail, qui n'était pas corrélée de façon significative lors des analyses bivariées, le devient lorsque nous procédons à une analyse multivariée. Nous pouvons nous demander si son association négative significative avec la détresse psychologique indiquerait que la nature physique du travail constituerait un facteur de protection plutôt qu'un facteur de risque. Le fait qu'un individu travaille debout ou qu'il ait à se déplacer souvent, qu'il doit monter des escaliers ou des pentes et transporter des charges viendrait réduire le risque qu'il souffre de détresse psychologique. De part ce résultat, nous pouvons établir un parallèle avec l'étude longitudinale de Sexton, Sogaard et Olstad (2001), dans laquelle leurs résultats démontrent les effets bénéfiques de l'activité physique de loisir sur l'humeur chez les individus occupant un emploi sédentaire. Par ailleurs, ces mêmes résultats indiquent que les hommes et les femmes qui exercent des emplois actifs n'ont pas de bénéfices additionnels découlant de leur activité physique de

loisir. Donc, le fait d'être actif physiquement, que ce soit au travail ou dans les loisirs, réduit le risque de souffrir de détresse psychologique. D'ailleurs, du point de vue des loisirs, nos résultats démontrent que l'activité physique hors travail (Tableau XI, modèle 3, p.99), présente un effet direct sur la détresse psychologique. En fait, et comme nous l'avons mentionné précédemment, plus le niveau d'activité physique hors travail est grand, plus le risque de souffrir de détresse psychologique est bas.

Pour ce qui est des quatre autres facteurs de risque, dont les résultats obtenus ne soutiennent pas notre première hypothèse, seuls le nombre d'heures de travail et le travail répétitif ont présenté une fluctuation au niveau des analyses multivariées quant à leur association avec la détresse psychologique. En effet, lorsque nous tenons compte des variables contrôles, l'effet significatif du départ, en ce qui à trait au nombre d'heures de travail et au travail répétitif, disparaît. Nous croyons que ce qui se passe durant le travail influence davantage le risque de souffrir de détresse psychologique que le type de travail lui-même. Nous portons le même raisonnement en ce qui concerne le nombre d'heures de travail. À vrai dire, ce qui se passe durant les heures de travail pourrait influencer davantage le risque de souffrir de détresse psychologique plutôt que la quantité d'heures travaillées.

Notre **seconde hypothèse**, postulant que les facteurs de protection liés au travail seront associés de façon négative à la détresse psychologique chez les hommes et les femmes, n'est pas entièrement confirmée. Bien que l'utilisation des compétences et l'autorité décisionnelle sont toutes deux associées de façon négative à la variable dépendante, seule l'utilisation des compétences y est associée de façon significative. Ainsi, plus les compétences sont sollicitées et utilisées au travail, plus la probabilité de souffrir de détresse psychologique est petite. Par ailleurs, nous devons émettre un bémol quant à ces résultats, puisque comme nous l'avons mentionné lors des analyses bivariées, ces deux facteurs de protection sont en situation de colinéarité (0,564, $p < 0,01$). C'est probablement pour cette raison que seule l'utilisation des compétences présente une association significative avec la détresse psychologique. Nos résultats suivent ainsi le sens des conclusions émises par plusieurs études ayant testé le modèle exigences-contrôle de Karasek (1979) dont Bourbonnais et al. (1996), De Jonge et al. (2000 A et B), Griffin et al. (2002), Schechter et al. (1997) et Stansfeld et al. (1999). En fait, l'ensemble de ces études

fait le constat qu'une latitude décisionnelle élevée diminue le risque de souffrir de détresse psychologique. Par ailleurs, nous tenons à rappeler que selon le modèle de Karasek (1979), la latitude décisionnelle est obtenue par la sommation de l'utilisation des compétences et de la l'autorité décisionnelle. Malgré la distinction théorique que ces auteurs établissent entre l'usage discrétionnaire des compétences et la latitude décisionnelle, toutes deux, d'un point de vue pratique, se renforcent mutuellement. Selon nous, ce renforcement mutuel est si fort, qu'il en résulte une situation de colinéarité entre ces deux variables. Ainsi, nos résultats nous amènent à tirer des conclusions opposées à celles émises par Van Der Doef et Maes (1999) ainsi que Mausner Dosh et Eaton (2000). En fait, ces auteurs concluent que l'utilisation des compétences et la latitude décisionnelle constituent des variables distinctes, contrairement au modèle original de Karasek (1979), qui considère que l'utilisation des compétences et l'autorité décisionnelle constituent des indicateurs pour mesurer le niveau de latitude décisionnelle.

Enfin, les résultats se rapportant à la **troisième hypothèse**, qui postulait que l'activité physique hors travail aurait un effet modérateur négatif dans la relation unissant les facteurs de risque liés au travail à la détresse psychologique, nous permettent de la confirmer. En fait, pour être en mesure de vérifier cette hypothèse, nous avons créé des variables d'interaction (Tableau XII, p. 100) combinant à chaque fois notre variable modératrice avec un facteur de risque. Nous avons, par la suite, inclu celles qui sont significatives dans les analyses de régression (Tableau XI, modèle 4, p.99). Les résultats que nous avons obtenus sont très intéressants puisqu'ils font état d'une interaction significative. Il s'agit de la variable d'interaction entre les exigences psychologiques de travail et le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des douze derniers mois qui est en lien avec la détresse psychologique. Le fait d'observer une telle interaction nous indique que l'activité physique hors travail pratiquée au cours des douze derniers mois vient modérer un facteur de risque, que sont les exigences psychologiques de travail. D'ailleurs, les exigences psychologiques de travail constituent le facteur de risque d'importance ayant été identifié dans la littérature et ayant démontré une association avec la détresse psychologique (Beehr, Canali, Wallwey, 2001; Bourbonnais et al., 1996; De Jonge et al., 2000; Jex et Bliese, 1999; Mausner-Dorsch et Eaton, 2000; Niedhammer et al., 1998; Payne et Fletcher, 1983; Sargent et Terry, 2000; Schechter et al., 1997; Stansfeld et al., 1999; Van Der Doef et Maes, 1999; Van Der Doef, Maes et Diekstra, 2000; Vermulen et

Mustard, 2000; Wilkins et Beudet, 1998). Par ailleurs, les résultats relatifs au modèle final des analyses de régressions logistiques sur la détresse psychologique (Tableau XI, modèle 3, p.99) révèlent que les exigences psychologiques de travail se situent parmi les facteurs de risque les plus importants étant significativement associés à la détresse psychologique. Effectivement, en classifiant tous les facteurs de risque significatifs selon l'ordre croissant de la valeur p, nous constatons que les exigences psychologiques de travail (0,000), un horaire de travail irrégulier ou imprévisible (0,000), ainsi que la présence de violence au travail (0,000), représentent les facteurs de risque les plus fortement associés à la détresse psychologique. Toujours en suivant cet ordre, nous retrouvons au second rang, le travail sous tension avec le public (0,003) suivi du travail au rendement (0,044) en troisième rang. Ainsi, ce résultat confirme notre modèle conceptuel dans lequel l'activité physique hors travail, qui représente notre variable modératrice, atténue les effets dommageables des facteurs de risque liés au travail, plus particulièrement des exigences psychologiques de travail sur la détresse psychologique des travailleurs. Ce résultat est pour ainsi dire, conforme à la tendance générale qui se dégage de la revue des connaissances à l'effet que l'activité physique joue un rôle important en regard de la santé mentale des travailleurs (Bhui et Fletcher, 2000; Carmack et al., 1999; Dilozeno et al., 1999; Fox, 1999; Gauvin et Spence, 1996; Hassmen, Koivula et Uutela, 2000; Iwasaki, Zuzanek et Mannell, 2001; Martin et Wade, 2000; Moses et al., 1989; Paluska et Schwenk, 2000; Raglin, 1990; Ransford et Palisi, 1996; Ross et Hayes, 1988; Roth et Holmes, 1987; Salmon, 2001; Scully et al., 1998; Sexton, Sogaard et Olstad, 2001; Stephens, 1988; Tucker, 1990; Weyerer, 1992; Weyerer et Kupfer, 1994; Youngstedt, O'Connor et Dishman, 1997). Cependant, il s'agit, à notre connaissance, de la première étude qui documente empiriquement l'effet modérateur de l'activité physique hors travail sur la relation entre les facteurs de risque liés au travail et la détresse psychologique.

4.2 FORCES ET LIMITES DE LA RECHERCHE

Cette étude comporte certaines limites qui doivent être soulignées. Premièrement, et tel que discuté précédemment, nous sommes limités par la disponibilité et la nature des données recueillies par l'Enquête sociale et de santé de 1998. En effet, de par notre recours à des données secondaires, nous sommes dans l'impossibilité d'évaluer tous les facteurs

professionnels, sociodémographiques et hors travail jugés pertinents et dont nous faisons état dans la revue des connaissances. Parmi ces facteurs nous comptons l'ambiguïté et le conflit de rôle, les conditions de travail dangereuses, un environnement non sécuritaire, l'insatisfaction au travail et dans la vie, la perception d'efficacité individuelle, des événements de vie stressants et le soutien social au travail, pour ne nommer que ceux-ci. Puisqu'il apparaît, après avoir passé en revue une partie de la littérature portant sur la détresse psychologique, qu'une myriade de facteurs doivent être pris en considération pour expliquer la détresse psychologique. De plus, les données recueillies par l'Enquête sociale et de santé de 1998 nous fournissent peu d'indications sur la nature du travail. Il aurait été intéressant de pouvoir faire une analyse comparative entre les emplois de type actif et les emplois de type sédentaire quant à leurs bénéfices sur la détresse psychologique.

Une seconde limite concerne le devis de recherche. Ce dernier n'est pas longitudinal et ne permet pas d'établir des liens de causalité entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique.

Troisièmement, étant donné que notre étude est basée sur l'Enquête sociale et de santé de 1998, nous sommes contraints aux limites découlant de l'utilisation de questionnaires auto-administrés, d'autant plus que notre devis de recherche est transversal. D'ailleurs, et comme le souligne J-P Brun (2002), en citant Roberts et Glick (1981), le recours à de tels questionnaires fut l'objet de diverses critiques selon lesquelles la validité des résultats obtenus pourrait être affectée. Selon ces auteurs, « les données ainsi récoltées [...] augmentent la probabilité de trouver des corrélations significatives entre les variables lorsqu'elles sont mesurées avec un seul instrument (en raison de la variance commune à la méthode) ». Concrètement, certains répondants ayant un affect négatif pourraient surestimer les exigences psychologiques de leur travail ainsi que leurs symptômes de détresse psychologique, alors qu'en réalité l'association entre ces variables serait plus faible que ce qui a été estimé par les analyses statistiques. Par contre J-P. Brun (2002) précise que malgré cette limite méthodologique, plusieurs études scientifiques dont Wall et Martin (1987), « concluent que les associations entre les caractéristiques du travail et les symptômes de tension ne sont pas un artefact dû à l'utilisation de mesures perceptives ». En somme, il souligne que « même si les préoccupations à l'égard de l'utilisation de questionnaires auto-administrés sont justifiées, il existe plusieurs études suggérant que

l'association entre les caractéristiques du travail et leurs conséquences sur les individus est réelle et que les problèmes soulevés par l'utilisation de mesures perceptives dans un devis transversal ne sont pas suffisants pour invalider les résultats obtenus dans une telle recherche (Parker et Wall, 1998)».

Outre ces limites, notre étude présente de grandes forces dont la première réside dans la taille imposante de notre échantillon, soit 10 412 répondants, ainsi qu'au niveau de la représentativité de ce dernier. En fait, notre échantillon provient de l'échantillon global de l'Enquête sociale et de santé de 1998. Il repose ainsi sur l'échantillonnage aléatoire de cette enquête. De plus, pour s'assurer de la proportionnalité de notre échantillon par rapport aux travailleurs et travailleuses du Québec, âgés de 15 ans et plus, nous avons pondéré notre échantillon. Nous, nous sommes ainsi assurés que la distribution des répondants est conforme à celle de la population visée par l'Enquête sociale et de santé de 1998. Notre échantillon est pour ainsi dire représentatif de la population québécoise en emploi sur le plan du sexe, de l'âge des participants, et de la distribution géographique du lieu de résidence. L'ensemble de ces traitements de données témoigne de l'excellente validité externe de notre étude. Par conséquent, il nous est possible de généraliser nos conclusions à l'ensemble des travailleurs et travailleuses du Québec.

De plus, nous tenons à préciser que malgré les limites que nous avons soulevées quant à l'utilisation du questionnaire auto-administré, il reste qu'il a été construit sur la base des connaissances et de l'expertise de divers experts, du milieu de la santé et des services sociaux, ayant travaillé en étroite collaboration. Ainsi, peu de doutes peuvent être soulevés quant à la valeur de cet instrument de mesure. Outre la qualité du questionnaire auto-administré de l'Enquête sociale et de santé de 1998, notons que Santé Québec s'est également assuré de sa validité en y investissant temps et argent afin d'assurer le succès de ses études à grande échelle. Ainsi, la validité des mesures de notre variable dépendante, soit la détresse psychologique, est peu contestable et il en va de même pour la validité de construit. En effet, et comme nous l'avons mentionné précédemment, l'approche théorique adoptée par Vézina et ses collaborateurs (1992), constitue le modèle sur lequel nous nous sommes basés pour élaborer notre modèle conceptuel, en raison de son caractère intégrateur. En fait, le modèle intégrateur de Vézina et al. (1992) repose sur un imposant corpus théorique et empirique (au-delà de 400 références bibliographiques).

Enfin, nos indicateurs mesurant le niveau d'activité physique hors travail, pratiqué au cours des douze derniers mois, tiennent compte du bilan de l'ensemble des activités physiques, en passant d'un extrême à l'autre (Ex. : jardinage et escalade). C'est donc dire que ces indicateurs reflètent bien la pratique régulière de l'activité physique. Ils font donc office de force dans notre étude. De plus, une meilleure estimation de l'effet des facteurs professionnels sur la détresse psychologique fut possible en raison de l'ajout d'un bon nombre de facteurs personnels inclus en tant que variables contrôles.

4.3 PISTES DE RECHERCHE FUTURES

Si l'on se réfère aux limites mentionnées précédemment, les éventuelles recherches, portant sur l'influence de variables modératrices, dans la relation entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique, devront y porter une attention particulière. En effet, il serait souhaitable que les recherches futures soient basées sur des données primaires qui auront été ciblées préalablement à partir d'un modèle théorique plus complet qui inclurait les facteurs professionnels, sociodémographiques et hors travail jugés pertinents dans la littérature, pour expliquer la détresse psychologique. D'autre part, le recours à un devis de recherche longitudinal, permettrait l'obtention de résultats plus fiables et plus robustes ainsi que l'établissement de liens de causalité entre les facteurs professionnels et la détresse psychologique. De plus, et comme nous l'avons mentionné précédemment, il serait intéressant de faire une analyse comparative entre les emplois de type actif et les emplois de type sédentaire quant à leurs bénéfices sur la détresse psychologique. Il serait aussi intéressant d'étudier l'impact des programmes d'activité physique implantés dans certaines entreprises sur la détresse psychologique des travailleurs. Ce faisant, un portrait plus vaste des effets de l'activité physique hors travail, de l'activité physique au travail et de la nature physique du travail (actifs versus sédentaires) sur la détresse psychologique pourrait être peint.

Ce mémoire, réalisé dans le cadre du projet de recherche d'une équipe F.Q.R.S.T du G.R.A.S.P., avait pour principal objectif d'étudier l'influence de l'activité physique pratiquée par les travailleurs, en tant que variable modératrice de la relation existant entre les facteurs professionnels du milieu de travail et le développement conséquent de la détresse psychologique. En fait, nous voulions déterminer si l'activité physique constituait une pratique favorisant la diminution de détresse psychologique. D'ailleurs, les récentes statistiques sur la santé mentale des travailleurs évoquées en introduction, nous font le portrait d'une détresse psychologique chez les travailleurs qui ne cesse de croître et dont les conséquences néfastes affectent autant les travailleurs, les employeurs que les gouvernements. Il fut donc possible d'établir un lien direct entre notre objectif de recherche et ce problème réel de relations industrielles. En effet, en identifiant les facteurs professionnels associés à la détresse psychologique, ainsi qu'en démontrant que l'activité physique modère la relation entre les facteurs de risque professionnels et la détresse psychologique, les entreprises québécoises pourraient agir de façon proactive face à ce problème de santé qui afflige une fraction importante de leur main-d'oeuvre et qui est fortement relié à l'absentéisme. En favorisant les facteurs de protection et en éliminant les facteurs de risques ou du moins en modérant leurs effets nocifs par l'implantation de programmes et d'activités de prévention en santé au travail, dont l'activité physique est sans contredit un outil d'importance, ils seront en mesure de diminuer de façon significative ce problème de santé criant, qui constitue un des dossiers brûlant pour les gestionnaires oeuvrant dans le domaine des relations industrielles.

Suite à notre recension d'un bon nombre d'études s'étant intéressées au problème croissant de la détresse psychologique chez les travailleurs, nous avons constaté que certains cadres théoriques s'en dégagent pour étudier ce phénomène. Nous avons privilégié le modèle intégrateur de Vézina et ses collaborateurs (1992) pour élaborer notre propre modèle conceptuel. En fait, leur modèle inclut plusieurs facteurs professionnels documentés dans la littérature. D'ailleurs, ils y sont abordés en terme de facteur de risque et de protection par rapport à la santé mentale des travailleurs. De plus, leur modèle tient compte des caractéristiques sociodémographiques et hors travail.

Dès lors, en s'inspirant du modèle théorique de ces auteurs, les variables indépendantes de notre modèle conceptuel ont été classifiées en facteurs de risque (les exigences psychologiques de travail (élevées), le nombre d'heures de travail (en référence aux longues heures de travail), l'horaire de travail irrégulier ou imprévisible, l'horaire de travail de nuit ou alternant, le statut d'emploi (en référence à l'insécurité d'emploi), le travail répétitif, le travail au rendement, le travail sous tension avec le public, la présence de violence au travail et la nature physique du travail) et en facteurs de protection (utilisation des compétences et autorité décisionnelle). Rappelons que contrairement au modèle de Vézina et al. (1992), ces facteurs de protection ont été considérés comme des variables indépendantes, et non pas comme des variables modératrices, afin de tester séparément l'effet direct de ces deux facteurs de protection sur la détresse psychologique. Par ailleurs, nous avons inclus, dans notre modèle, l'activité physique hors travail pratiquée au cours des douze derniers mois en tant que variable modératrice. Enfin, plusieurs variables contrôles ont été incluses dans notre modèle conceptuel en raison de leurs effets potentiels ayant déjà été démontrés dans le cadre de plusieurs études empiriques (le sexe, l'âge, la suffisance du revenu dans le ménage, le niveau de scolarité et l'état civil).

Suite à l'élaboration de notre modèle conceptuel ainsi que des données disponibles dans l'Enquête sociale et de santé de 1998, nous avons émis trois hypothèses. La première hypothèse fait la prédiction que les facteurs de risque liés au travail seront associés de façon positive à la détresse psychologique chez les hommes et les femmes. La seconde hypothèse prévoit que les facteurs de protection liés au travail seront associés de façon négative à la détresse psychologique chez les hommes et les femmes. Enfin, selon la troisième hypothèse, l'activité physique hors travail aura un effet modérateur négatif dans la relation unissant les facteurs de risque liés au travail à la détresse psychologique.

Pour atteindre notre objectif de recherche et tester nos hypothèses de recherche, nous avons basé notre étude sur les données secondaires issues du volet 1998 de l'Enquête sociale et de santé menée par l'Institut de la statistique du Québec. Au total, notre échantillon est composé de 10 412 québécois et québécoises en emploi de 15 ans et plus qui sont représentatifs sur le plan de l'âge, du sexe et de la distribution géographique du lieu de résidence. Par ailleurs, ces données ont fait l'objet de plusieurs analyses statistiques

univariées, bivariées et multivariées, ces dernières étant des analyses de régression logistiques.

Ainsi, bien que notre étude ne confirme pas entièrement chacune des hypothèses énoncées, elle est tout de même parvenue à des conclusions intéressantes. D'abord, en ce qui a trait à la première hypothèse, notre étude a démontré que cinq facteurs de risques (professionnels) s'avèrent être de bons prédicateurs de la détresse psychologique. Ainsi, par ordre d'importance décroissante, les exigences psychologiques de travail (1^{er} rang), un horaire de travail irrégulier ou imprévisible (1^{er} rang), la présence de violence au travail (1^{er} rang), le travail sous tension avec le public (2^e rang), ainsi que le travail au rendement (3^e rang), représentent les facteurs augmentant significativement les risques de souffrir de détresse psychologique. Nous avons vu que plusieurs des résultats se rapportant à notre première hypothèse allaient dans le même sens que les résultats d'études antérieures, confirmant ainsi partiellement notre première hypothèse. En testant notre seconde hypothèse, qui fut confirmée partiellement, nous sommes arrivés à des conclusions fort intéressantes. Malgré que seule l'utilisation des compétences présentait une association significative avec la détresse psychologique, que nous traduisons par sa capacité à réduire le risque de souffrir de détresse psychologique, il reste que nous avons conclu que, de par sa situation de colinéarité avec l'autorité décisionnelle, l'utilisation des compétences et l'autorité décisionnelle constituent des indicateurs pour mesurer le niveau de latitude décisionnelle et non pas des variables distinctes. Quant à notre troisième hypothèse, notre conclusion est très révélatrice quant à l'importance de l'activité physique en tant que pratique atténuant les effets nocifs des facteurs de risque liés au travail, plus particulièrement des effets néfastes des exigences psychologiques du travail sur la santé mentale des travailleurs. En fait, notre étude a démontré que plus le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des douze derniers mois est élevé, plus le risque de souffrir de détresse psychologique est petit. Plus précisément, notre étude a démontré une interaction entre les exigences psychologiques de travail et le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des 12 derniers mois est en lien avec la détresse psychologique. Ainsi, plus le niveau d'activité physique hors travail pratiqué au cours des douze derniers mois est élevé, moins l'individu ressent les effets des exigences psychologiques de travail sur la détresse psychologique. Comme nous l'avons précisé précédemment, il s'agit, à notre connaissance, de la première étude qui documente

empiriquement l'effet modérateur de l'activité physique hors travail sur la relation entre les facteurs de risque liés au travail et la détresse psychologique.

BIBLIOGRAPHIE

- Arber, S. Class, paid employment and family roles: Making sense of structural disadvantage, gender and health status. *Social Science & Medicine*. 1991; 32(4):425-436.
- Beehr, T. A.; Canali, K. G., and Wallwey, D. E. Back to basics: Re-examination of Demand-Control Theory of occupational stress. *Work & Stress*. 2001; 15(2):115-130.
- Bhui, K. and Fletcher, A. Common mood and anxiety states: gender differences in the protective effect of physical activity. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2000 Jan; 35(1):28-35.
- Bourbonnais, R.; Brisson, C.; Moisan, J., and Vézina, M. Job strain and psychological distress in white-collar workers. *Scandinavian Journal of Work Environment Health*. 1996(22):139-145.
- Brisson, C.; Larocque, B., and Bourbonnais, R. Les contraintes psychosociales au travail chez les Canadiennes et les Canadiens. 2001; 92, (6): 460-467.
- Budd, J. W.; Arvey, R. D., and Lawless, P. Correlates and consequences of workplace violence. *Journal of Occupational Health Psychology*. 1996; 1:197-210.
- Carmack, C. L.; Boudreaux, E.; Amaral-Melendez, M.; Brantley, P. J., and de Moor, C. Aerobic fitness and leisure physical activity as moderators of the stress-illness relation. *Ann Behav Med*. 1999; 21(3):251-257.
- Convergence. Les problèmes de santé mentale: une des principales causes d'absences prolongées au travail. Centre Patronal De Santé Et Sécurité Du Travail Du Québec. 1999; 15(4):3.
- de Jonge, J.; Bosma, H.; Peter, R., and Siegrist, J. Job strain, effort-reward imbalance and employee well-being: a large-scale cross-sectional study. *Social Science and Medicine*. 2000; 50(9):1317-27.
- de Jonge, Jan; Dollard, Maureen F.; Dormann, Christian; Le Blanc, Pascale M., and Houtman, Irene L. D. The Demand-Control Model: Specific Demands, Specific Control and Well-Defined Groups. *International Journal of Stress Management*. 2000; 7(4):269-287.
- DiLorenzo, T. M.; Bargman, E. P.; Stucky-Ropp, R.; Brassington, G. S.; Frensch, P. A., and LaFontaine, T. Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Preventive Medicine*. 1999; 28(1):75-85.

- Fitzgerald, L. F.; Drasgow, F.; Hulin, C. H.; Gelfrand, M. J., and Magley, V. Antecedents and consequences of sexual harassment in organizations: A test of an Integrated Model. *Journal of Applied Psychology*. 1997; 82:378-589.
- Fox, K. R. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*. 1999; 2(3A):411-8.
- Frese, M. Social Support as a Moderator of the Relationship Between Work Stressors and Psychological Dysfunctioning: A Longitudinal Study With Objective Measures. *Journal of Occupational Health Psychology*. 1999; 4(3):179-192.
- Fuhrer, R.; Stansfeld, S. A.; Chemali, J., and Shipley, M. J. Gender, social relations and mental health: prospective findings from an occupational cohort (Whitehall II study). *Social Science Medicine*. 1999; 48(1):77-87.
- Gauvin, L. and Spence, J. C. Physical activity and psychological well-being: knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*. 1996; 54(4 Pt 2):S53-65.
- Griffin, J. M.; Fuhrer, R.; Stansfeld, S. A., and Marmot, M. The importance of low control at work and home on depression and anxiety: do these effects vary by gender and social class? *Social Science & Medecine*. 2002; 54(5):783-98. ISSN: 0277-9536.
- Hassmen, P.; Koivula, N., and Uutela, A. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*. 2000; 30(1):17-25.
- Hemingway, H.; Nicholson, A.; Stafford, M.; Roberts, R., and Marmot, M. The impact of socioeconomic status on health functioning as assessed by the SF-36 questionnaire: the Whitehall II Study. *American Journal of Public Health*. 1997; 87(9):1484-90.
- Institut de la statistique du Québec. Enquete sociale et de santé 1998. Gouvernement Du Québec. 2000:642 p.
- Iwasaki, Y.; Zuzanek, J., and Mannell, R. C. The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Cannadian Journal of Public Health*. 2001; 92(3):214-218.
- Jex, S. M. and Bliese, D. Efficacy beliefs as a moderator of the impact of work-related stressors: A multilevel study. *Journal of Applied Psychology*. 1999; 84(3):349-361.

- Karasek, R. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implication for job redesign. 1979; 24, 285-308.
- Karasek, R. and Theorell, T. Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life. 1990: 1-381.
- King, AC.; Taylor, CB.; Haskell, WL., and DeBusk, RF. Influence of regular aerobic exercise on psychological health: a randomized, controlled trial of healthy middle-aged adults. *Health Psychology*. 1989; 8(3):305-324.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York. Springer, 1984.
- Leblanc, M. and Kelloway, E. K. Predictors and outcomes of workplace violence and aggression. *Journal of Applied Psychology*. 2002; 87:444-453.
- Lee, R. T. and Ashforth, B. E. Work-Unit Structure and Processes and Job-Related Stressors as Predictors of Managerial Burnout. *Journal of Applied Social Psychology*. 1991; 21(22):1831-1847.
- Legault, L. Les modeles d'analyse: des théories riches en reperes. *Objectif Prévention*. 2002; 25(1):13-15.
- Lundberg, U. and Frankenhaeuser, M. Stress and Workload of Men and Women in High-Ranking Positions. *Journal of Occupational Health Psychology*. 1999; 4(2):142-151.
- Mackay, J. Les facteurs occupationnels menant a la détresse psychologique chez les cadres supérieurs. 2003.
- Marchand, A.; Demers, A.; Durand, P., and Simard, M. Occupational variations in drinking and the role of psychological distress: A multilevel analysis. *Health and Prevention Social Research Group*. 2000.
- Martin, J. C. and Wade, T. J. The relationship between physical exercise and distress in a national sample of Canadians. *Canadian Journal of Public Health*. 2000; 91(4):302-306.
- Matthews, S. and Power, C. Socio-economic gradients in psychological distress: a focus on women, social roles and work-home characteristics. *Social Science & Medicine*. 2002; 54(5):799-810.

- Matthews, S.; Power, C., and Stansfeld, S. A. Psychological distress and work and home roles: a focus on socio-economic differences in distress. *Psychological Medicine*. 2001; 31(4):725-36.
- Mausner-Dorsch, H. and Eaton, W. W. Psychological work environment and depression: Epidemiologic assessment of the demand-control model. *American Journal of Public Health*. 2000; 90(11):1765-1770.
- McDonough, P. Job insecurity and health. *International Journal of Health Services*. 2000; 30(3):453-476.
- Moses, J.; Steptoe, A.; Mathews, A., and Edwards, S. The effects of exercise training on mental well-being in the normal population: a controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*. 1989; 33(1):47-61.
- Niedhammer, I.; David, S.; Bugel, I., and Chea, M. catégorie socioprofessionnelle et exposition aux facteurs psychosociaux au travail dans une cohorte professionnelle. *Travailler*. 2000; 5:23-45.
- Niedhammer, I.; Goldberg, M.; Leclerc, A.; Bugel, I., and David, S. Psychological factors at work and subsequent depressive symptoms in the Gazel cohort. *Scandinavian Journal of Work Environmental Health*. 1998; 24(3):197-205.
- Organisation mondiale de la santé. www.who.int/fr.
- Paluska, S. A. and Schwenk, T. L. Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*. 2000; 29(3):167-180.
- Phyllis, G. and Liimatainen, M-R. Mental Health in the workplace, introduction, executive summaries. *International Labour Office Geneva*. 2000:27 pages.
- Raglin, J. S. Exercise and mental health. Beneficial and detrimental effects. *Sports Medicine*. 1990; 9(6):323-329.
- Ransford, H. E. and Palisi, B. J. Aerobic exercise, subjective health and psychological well-being within age and gender subgroups. *Social Sciences Medicine*. 1996; 42(11):1555-1559.
- Rogers, K. A. and Kelloway, E. K. Personnel and organizational outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*. 1997; 2:63-71.
- Ross, C. E. and Hayes, D. Exercise and psychologic well-being in the community. *American Journal of Epidemiology*. 1988; 127(4):762-771. ISSN: 0002-9262.

- Roth, D. L. and Holmes, D. S. Influence of aerobic exercise training and relaxation training on physical and psychologic health following stressful life events. *Psychosomatic Medicine*. 1987; 49(4):355-365.
- Salmon, P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*. 2001; 21(1):33-61.
- Santé Canada. Santé Canada en direct. www.hc-sc.gc.ca.
- Santé Québec. Enquete sociale et de santé 1987. Ministère De La Santé Et Des Services Sociaux. 1988.
- Santé Québec . Enquete sociale et de santé 1992-1993. Ministère De La Santé Et Des Services Sociaux. 1995.
- Sargent, L. D. and Terry, D. J. The moderating role of social support in Karasek's job strain model. *Work & Stress*. 2000; 14(3):245-261.
- Schechter, J.; Green, L. W.; Olsen, L.; Kruse, K., and Cargo, M. Application of Karasek's demand/control model a Canadian occupational setting including shift workers during a period of reorganization and downsizing. *American Journal of Health Promotion*. 1997; 11(6):394-9.
- Schrijvers, C. T.; van de Mheen, H. D.; Stronks, K., and Mackenbach, J. P. Socioeconomic inequalities in health in the working population: the contribution of working conditions. *International Journal of Epidemiology*. 1998; 27(6):1011-1018. ISSN: 0300-5771.
- Scully, D.; Kremer, J.; Meade, M. M.; Graham, R., and Dudgeon, K. Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*. 1998; 32(2):111-120.
- . Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*. 1998; 32(2):111-120.
- Sexton, H.; Sogaard, A. J., and Olstad, R. How are mood and exercise related? Results from the Finnmark study. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*. 2001; 36(7):348-353.
- Shigemi, J.; Mino, Y.; Tsuda, T.; Babazono, A., and Aoyama, H. The relationship between job stress and mental health at work. *Industrial Health*. 1997; 35(1):29-35.

- Siegrist, J. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions . *Journal of Occupational Health Psychology*. 1996(1):27-41.
- Spurgeon, A.; Harrington M. J., and Cooper, C. L. Health and safety problems associated with long working hours: a review of the current position. *Occupational and Environmental Medicine*. 1997(54):367-375.
- Stansfeld, S. A.; Fuhrer, R.; Shipley, M. J., and Marmot, M. G. Work characteristics predict psychiatric disorder: prospective results from the Whitehall II study. *Occupational and Environmental Medicine*. 1999(56):302-307.
- . Work characteristics predict psychiatric disorder: prospective results from the Whitehall II study. *Occupational and Environmental Medicine*. 1999(56):302-307.
- Stephens, T. Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*. 1988; 17(1):35-47.
- Taylor, S. E. and Repetti, R. L. Health psychology: What is an unhealthy environment and how does it get under the skin? *Annual Review Psychology*. 1997(48):411-447.
- Turner, R. J.; Wheaton, B., and Lloyd, D. A. The epidemiology of social stress. *American Sociology Review*. 1995; 60(February):104-125.
- Van Der Doef, M. and Maes, S. The job demand-control (-support) model and psychological well-being: a review of 20 years of empirical research. *Work & Stress*. 1999; 13(2):87-114.
- Van Der Doef, M.; Maes, S., and Diekstra, R. An examination of the Job Demand-Control-Support Model with various occupational strain indicators. *Anxiety, Stress, and Coping*. 2000(13):165-185.
- Vermulen, M. and Mustard, Cameron. Gender Differences in Job Strain, Social Support at Work, and Psychological Distress. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2000; 5(4):428-440.
- Vézina, M. Entre sensibilité individuelle et organisation du travail. *Travail Et Sécurité*. 1999.
- Vézina, M. and bourbonnais, R. Incapacité de travail pour des raisons de santé mentale, dans Enquete sociale et de santé 1998. Institut De La Statistique Du Québec. 2001(26):279-286.

- Vézina, M.; Cousineau, M.; Mergler, D.; Vinet, A., and Laurendeau, M.-C. Pour donner un sens au travail: Bilan et orientations du Québec en santé mentale au travail. Éditeur Gaëtan Morin, Boucherville, Montréal, 179 p.; 1992.
- . Pour donner un sens au travail: Bilan et orientations du Québec en santé mentale au travail. Éditeur Gaëtan Morin, Boucherville, Montréal, 179 p.; 1992.
- Watson Wyatt Worldwide. Health Care Cost, Watson Wyatt Worldwide Survey Results. 2002.
- Weyerer, S. Physical inactivity and depression in the community. Evidence from the Upper Bavarian Field Study. *International Journal Sports Medicine*. 1992; 13(6):492-496.
- Weyerer, S. and Kupfer, B. Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*. 1994; 17(2):108-116.
- Wilkins, K. and Beaudet, M. P. Work stress and health. *Health Report*. 1998; 10(3):47-62 (ENG); 49-66 (FRE).