



SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Qu'est-ce que c'est ?

La santé mentale est tributaire, en bonne partie, des relations qu'une personne entretient avec son entourage. On comprend, dès lors, toute l'importance que revêt le milieu de travail, compte tenu de la proportion importante de temps qu'y passe la majorité des adultes. Non seulement le milieu de travail est-il un endroit de socialisation par excellence, mais le travail lui-même constitue un moyen crucial de réalisation de soi, d'engagement et de valorisation sociale. Malheureusement, le milieu de travail peut également s'avérer une source importante de stress et susciter souffrance et déception : on parle alors de problèmes de santé mentale ou psychologique liés au travail. Les exigences liées au travail seules ou conjuguées à celles de la vie familiale et à d'autres impératifs sociaux peuvent avoir sur l'individu des conséquences allant d'un inconfort passager jusqu'au trouble mental. En plus des conséquences sur l'individu, les problèmes de santé mentale au travail ont un impact négatif sur les organisations, que ce soit en termes d'absentéisme, de présentéisme et des coûts qui en découlent, de baisse de productivité et de rotation de personnel.

Parmi les troubles mentaux les plus fréquemment observés en milieu de travail, on note les troubles anxieux et la dépression. Certaines personnes peuvent même songer au suicide. À ces problèmes s'ajoute l'épuisement professionnel ou « burnout », qui n'est pas encore reconnu en soi comme trouble mental en psychiatrie. C'est un problème complexe qui résulte de l'interaction entre la personne et son milieu de travail et de la présence de risques psychosociaux, tels que le stress, la surcharge de travail, le manque d'autonomie, de soutien, de reconnaissance, etc. L'épuisement professionnel peut se traduire par de multiples symptômes physiques (fatigue, problèmes digestifs, maux de tête, maux de dos, insomnie, perte de poids, etc.), psychologiques (irritabilité, diminution de l'estime de soi, anxiété, colère, difficultés de communication, etc.) ou intellectuels (difficultés de concentration, perte de mémoire, problèmes de jugement, etc.) pouvant mener à l'incapacité à travailler.

Qu'est-ce qui en est la cause ?

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine des problèmes de santé mentale liés au travail. Certains facteurs sociaux sont en cause. Les conditions socioéconomiques ont un impact sur le monde du travail : la mondialisation de l'économie, par exemple, qui accentue la concurrence entre les

entreprises, ou les valeurs d'une société, comme la performance et l'individualisme, qui influencent tant les individus que les organisations de travail. Des facteurs individuels ont également un impact : les difficultés personnelles et familiales ainsi que les problèmes financiers ont des effets sur la vie au travail.

D'autres facteurs, plus récemment mis en évidence, ont également un effet majeur sur la santé mentale : il s'agit de facteurs relatifs au travail lui-même, principalement l'organisation du travail et les rapports sociaux qui prévalent dans le milieu de travail. La surcharge de travail, la faible reconnaissance, les relations pauvres ou tendues en milieu de travail (incluant le harcèlement psychologique), le manque de participation aux décisions et une circulation déficiente de l'information sont autant de facteurs qui menacent la santé mentale des personnes dans leur milieu de travail.

Qu'est-ce qu'il faut faire ?

La santé mentale au travail est un atout précieux; elle doit être entretenue.

Comment prévenir et se prendre en main ?

Certains mécanismes personnels peuvent aider les personnes à diminuer l'impact du stress relié au travail et prévenir les problèmes de santé mentale. Le recours au soutien social de l'entourage, qu'il s'agisse du conjoint, des autres membres de la famille ou encore des amis ou des collègues, peut grandement contribuer à réduire le stress éprouvé au travail et à épauler la personne pour y faire face. On sait également que de saines habitudes de vie, par exemple une bonne alimentation et la pratique régulière d'activités physiques, peuvent améliorer la capacité de l'individu à faire face au stress. Par contre, le fait de recourir à l'alcool et aux drogues pour ce faire est susceptible d'aggraver le problème.

Pour être efficace, la prévention des problèmes de santé mentale reliés au travail passe nécessairement par une réduction des sources de stress au travail qui doit s'inscrire dans une démarche planifiée et structurée des entreprises. La tenue régulière de réunions d'équipe, la mise en place de mécanismes participatifs dans l'entreprise, la formation du personnel, la mise en place d'un système d'appréciation de la contribution du personnel, la prévention du harcèlement sont autant de moyens qui peuvent être déployés pour améliorer le climat de travail et ainsi contribuer à la protection des individus contre les sources de stress.

Quand consulter ?

Si vous manifestez de façon continue, diverses réactions associées au stress vécu en milieu de travail ou encore des symptômes persistants d'un trouble mental ou d'un épuisement professionnel, et que vous éprouvez des difficultés à respecter vos obligations professionnelles, sociales ou familiales, il serait peut-être utile de voir votre médecin de famille ou un professionnel de la santé. Vous pouvez également entrer en contact avec le Programme d'aide aux employés de votre entreprise (PAE), si un








tel service existe dans votre milieu de travail. Le PAE donne habituellement accès à de l'information, à une évaluation de vos besoins, à différentes formes d'aide (rencontres individuelles ou de groupe, entretiens téléphoniques, etc.) ou encore vous réfère à des ressources spécialisées. N'attendez pas d'être devenu incapable de faire vos activités habituelles pour consulter. Un professionnel pourra voir avec vous s'il s'agit bien d'un trouble mental ou d'épuisement professionnel et vous proposera un plan de traitement adapté à vos besoins. Un bilan physique et des tests de laboratoire sont parfois nécessaires pour éliminer d'autres maladies.

Existe-t-il des traitements ?

Il existe des traitements éprouvés pour les troubles mentaux les plus souvent rencontrés en milieu de travail (troubles anxieux et dépression). Plus vous consultez tôt, plus ces traitements ont des chances de vous soulager. Si vous éprouvez un problème de santé mentale relié au travail ou de l'épuisement professionnel, vous pouvez aussi constater le PAE de votre entreprise. Pour trouver un psychothérapeute dont l'approche vous convient et avec qui vous vous sentirez à l'aise, informez-vous après de votre médecin de famille, de votre centre de santé et de services sociaux, de l'Ordre des psychologues du Québec (www.ordrepsy.qc.ca) ou de l'Association des médecins psychiatres du Québec (www.ampq.org).

Se renseigner ou obtenir de l'aide

Voici quelques liens utiles pour obtenir une aide immédiate ou plus d'information :

- Le service Info-Santé **8-1-1**
- **La ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE ou 1 866 277-3553**
- [Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires](#) 
- [Association / Troubles anxieux du Québec](#) 
- [Association québécoise de prévention du suicide](#) 
- [Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale](#) 
- [Association canadienne pour la santé mentale](#) 
- [Association canadienne pour la santé mentale, chapitre de Montréal](#) 
- [Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations, Université Laval](#) 

SOURCE : SANTÉ SERVICES SOCIAUX QUÉBEC

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?sante_mentale_au_travail