

# Le travail et la santé mentale



Présenté par

Kathe Villeneuve, erg

Révisé par


Martine Désormeaux-Lefebvre, erg

# Mise en garde

- Certaines informations sur les problématiques de santé mentale durant la seront présentés. En rien ces informations ne remplacent l'avis d'un professionnel autorisé. De plus, seuls les médecins peuvent poser des diagnostics et déterminer si une personne est apte ou non au travail.
- Certaines références sont sur les diapositives directement, sinon elles sont dans les pages de référence à la fin. Les informations des dispositives proviennent de ces sources, mais également de notre expérience clinique.
- L'usage du masculin est majoritairement utilisé

# Objectifs

- **1<sup>ere</sup> partie : Comprendre les problématiques en santé mentale**
- Ampleur de l'impact des problématiques en santé mentale
- Identification des troubles en santé mentale
- Comment reconnaître les signes d'une détresse d'une personne.
  
- **2<sup>ieme</sup> partie : Comment intervenir en prévention**
- Comment intervenir pour prévenir un arrêt de travail d'une personne ?
- Est-ce qu'il y a des outils que nous pouvons remettre à nos membres ?
- Comment faire l'approche avec les employeurs pour les sensibiliser à la santé mentale ?

A stylized sun graphic on the left side of the slide. It consists of a solid yellow circle at the bottom, with several short, thick yellow dashes of varying lengths radiating upwards and to the right from its top edge, suggesting rays of light. The background is a solid orange color, and a large white semi-circle is positioned on the right side, framing the text.

# Prévention des arrêts de travail liés à la santé mentale

# Prévention des arrêts de travail liés à la santé mentale

## Objectifs:

- Comprendre l'ampleur de l'impact des problématiques de santé mentale sur le travail
- Identifier les facteurs de risque pour développer une problématique de santé mentale
- Identifier les facteurs de risque pour un arrêt de travail lié à la santé mentale
- Identifier les stratégies de prévention : que faire si le travailleur présente des facteurs de risque, ou même commence à présenter des signaux d'alarme?
- Identifier les ressources professionnelles disponibles
- Prévention du suicide : quoi faire?

# La santé mentale au travail: préjugé vs réalité.

« C'est drôle, on dirait que ce sont toujours les mêmes qui s'absentent »

« Si je parle aux autres de ma condition, qu'est-ce qu'ils vont dire? Ils ne reconnaîtront pas que je suis malade. »

« Une personne qui fait une dépression restera toujours fragile et ne retrouvera probablement jamais une bonne santé psychologique »

# L'impact des préjugés

- Selon une étude américaine, 75% des employés atteints d'une dépression ne sont pas allés chercher de l'aide immédiatement parce qu'ils avaient peur d'être jugés et que la situation nuise à leur avancement dans l'entreprise.
- La personne peut: vivre une baisse d'estime de soi; se dévaloriser; éviter de parler de ses préoccupations avec les autres; hésiter à demander de l'aide; éviter de suivre les traitements qui lui sont recommandés; ressentir de la honte ou de la gêne; décider de ne plus travailler, par peur des réactions et des jugements des autres; s'isoler.

# Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale?

·Plus que l'absence de maladie. C'est un état complet de bien-être

« équilibre entre les divers aspects de sa vie : social, physique, mental, économique et spirituel. Atteindre et maintenir cet équilibre nécessite un effort constant. Les difficultés et les défis de la vie viendront parfois faire pencher la balance d'un côté ou de l'autre et il faudra travailler à retrouver le point d'équilibre. Cet équilibre est la source d'une bonne santé mentale » (*INSPQ et OMS*)

# Définition générale de la maladie mentale

« La **maladie mentale** se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, et qui lui causent de la détresse ou de la souffrance. La maladie mentale se manifeste par :

- des signes de changement, que l'entourage peut observer dans le comportement de la personne atteinte ;
- des symptômes, que ressent la personne elle-même. »

# Reconnaitre la détresse psychologique

## Des signes physiques:

Fatigue, perte d'énergie  
Diminution d'appétit  
Maux de tête  
Malaise gastrointestinaux  
Tension musculaire  
Sensation d'étouffer, étourdissements

## Des signes cognitifs:

Difficulté à se concentrer,  
Oubli  
Difficulté à prendre des décisions

Détresse psychologique

## Des signes affectifs:

Anxiété, inquiétudes  
Visions négatives des choses  
Tristesse, découragement,  
sentiment d'être dépassé  
Irritabilité  
Perte de plaisir et d'intérêt

## Des signes comportementaux:

S'absente  
S'isole du groupe  
Pleure  
Conflit avec les autres

# Les problèmes de santé mentale les plus souvent rencontrés en santé au travail

Dépression

Trouble anxieux

Trouble d'adaptation

État de stress post traumatique

Trouble de consommation

# Dépression

Grande tristesse présente pratiquement toute la journée

Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir

Perte ou gain de poids significatif ou diminution ou augmentation de l'appétit

Insomnie ou hypersomnie

Fatigue ou perte d'énergie

Diminution de l'estime de soi, sentiment de culpabilité ou d'échec

Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou indécision

Idéations suicidaires

Ces signes et symptômes sont présents la majorité du temps, depuis plus de 2 semaines

# Facteurs de risque pour la dépression

La dépression peut toucher n'importe qui!

Facteurs de risque principaux:

- Facteurs individuels (hérédité, déjà vécu une dépression, le fait d'être atteint d'une autre maladie)
- Facteurs sociaux: présence de stressors dans la vie de la personne (ex: rupture, décès d'un proche, etc)
- Facteurs environnementaux: consommation de substances

# Trouble d'anxiété

Trouble de phobie sociale

Trouble d'anxiété généralisé

Trouble de panique

- Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

# Trouble anxieux – facteurs de risque



Facteurs génétiques



Facteurs biologiques



Stresseurs  
environnementaux

# Troubles anxieux

- Il est normal de ressentir du stress par moments, ou même pendant des périodes (ex: avant un examen, le jour de notre mariage, etc)
- L'anxiété devient un problème si elle occasionne une détresse importante, si elle ne diminue pas lorsque le stressor a disparu, si elle apparaît sans raison précise, si elle préoccupe continuellement la personne et si elle empêche la personne de fonctionner.

# Trouble anxieux

- fatigue;
- troubles du sommeil;
- maux de tête;
- étourdissements, vertiges ou impression d'évanouissement imminent;
- nausées; diarrhée ou inconfort abdominal;
- palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque; serrements et douleurs à la poitrine;
- sensation d'étouffement ou d'étranglement;
- transpiration excessive; bouffées de chaleur ou, au contraire, frissons;
- pression sanguine élevée;
- tremblements ou secousses musculaires parfois généralisées à tout le corps;
- engourdissements ou picotements;
- difficulté à se concentrer;
- sentiment d'inquiétude; peur de mourir.

# État de stress post traumatique

A été confronté à la mort ou à une menace de mort, à une blessure grave ou encore à une agression sexuelle d'une (ou plusieurs) des manières suivantes :

A vécu directement l'événement traumatisant

A été le témoin, en personne, de l'événement traumatisant

A appris qu'un membre de sa famille ou un ami proche a été victime de l'événement traumatisant. Dans les cas de la mort d'un membre de la famille ou d'un ami, ou d'une menace de mort à l'égard de ces personnes, l'événement doit avoir été violent ou accidentel.

Être exposé de manière répétée ou extrême à des détails horribles d'un événement traumatisant

# État de stress post traumatique

Apparition de symptômes suite à l'évènement traumatique:

- Symptôme d'intrusion: souvenir, cauchemar, flashback,
- Symptômes d'évitement: évitement des stimuli associés à l'évènement
- Symptômes d'humeur et cognitifs: irritabilité, difficulté de concentration, tristesse

# État de stress post traumatique

Facteurs de risque pour développer un état de stress post traumatique:

Antécédents de trauma

Problème de santé mentale pré-existante ou un passé personnel ou familial difficile

Être de sexe féminin

Réaction pendant et après l'évènement traumatique (fortes réactions physiques ou émotionnelles, sentiment de perte de contrôle, blessures corporelles).

Occuper un emploi avec expositions aux évènements traumatiques: policiers, ambulanciers, militaires, pompiers, opérateurs de métro, répartiteurs 911, agents correctionnels, chauffeurs d'autobus.

# Évènement traumatique vs État de stress post traumatique

Un évènement traumatique peut entraîner un état de stress post-traumatique. Les symptômes peuvent apparaître après plusieurs jours ou semaines.

Même si plusieurs employés y sont exposés, ils ne réagiront pas tous de la même manière au niveau psychologique et par conséquent ne développeront pas tous un ESPT.

Importance de consulter pour prévenir (CNESST).

Sensibiliser les travailleurs aux symptômes à observer suivant un évènement traumatique.

# Exemples de situations ayant entraîné un arrêt de travail pour état de stress post-traumatique

- Accident de travail sur un chariot élévateur
- Intimidation par d'autres collègues
- Intervenir auprès d'un collègue qui vient de subir un accident physique grave
- Recevoir des menaces d'un client
- Être exposé de façon répétée à des scènes difficiles

# Le burn out

Au Canada, on estime que 25 à 50 % des travailleurs expérimentent un jour un burnout.

Le burn out ou épuisement professionnel ne correspond pas à un diagnostic officiel au niveau médical. Il sera souvent nommé: trouble d'adaptation

Facteurs de risque personnel: faible estime de soi, besoin de plaire, difficulté à dire non/mettre des limites, surinvestissement du travail, exigences élevées, perfectionnisme

# Le burn out ou épuisement

Principaux symptômes:

Fatigue intense

Trouble du sommeil

Trouble digestif

Douleurs, maux de têtes

Anxiété

Irritabilité

Culpabilité

Difficulté de concentration

Difficulté de mémoire

# Trouble lié à l'usage de substances

- Voici les critères utilisés pour établir si une personne a un trouble lié à l'usage de substances:
- La personne ne peut contrôler sa consommation de la substance.
- La capacité de la personne à faire face à ses obligations sociales est compromise par l'usage de la substance.
- La personne consomme la substance dans des situations physiquement dangereuses.
- La personne présente des signes physiques de consommation et/ou de dépendance.

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (2021)

# Autres problématiques de santé mentale

Trouble bipolaire

Trouble psychotique

Trouble de personnalité limite

# Trouble de personnalité limite

- Caractérisé par une difficulté marquée de gestion des émotions. Hypersensibilité.
- La personne est vulnérable au sentiment de vide et d'abandon
- Souvent une historique de relations instables, autant au niveau personnel que professionnel
- Il y a souvent présence de comportements impulsifs
- Beaucoup de préjugés associés à cette problématique

# Risque suicidaire

- Mythe et préjugés au sujet du suicide:

« Il faut être lâche ou courageux pour se suicider »

« Parler de suicide encourage la personne à passer à l'acte »

« La personne suicidaire est décidée à mourir »

« Les personnes qui en parlent souvent ne le feront pas »

(Suicide Action Montréal)

# Facteurs prédisposants

- Antécédents suicidaires dans la famille
- Problématique de santé mentale
- Isolement social

# Facteurs Contribuants



- Consommation excessive de substances



- Instabilité familiale

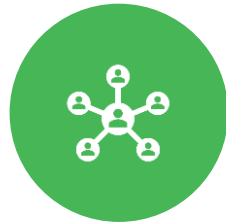
# Facteurs précipitants

- Conditions de vie (ex: rupture amoureuse, perte d'emploi, échec scolaire)
- Accessibilité à des moyens
- Peu de ressources d'aide dans le milieu

# Facteurs de protection



- VIVRE EN COUPLE



- RÉSEAU SOCIAL  
SOUTENANT



- BONNE SANTÉ  
GLOBALE



- BONNES STRATÉGIES  
D'ADAPTATION

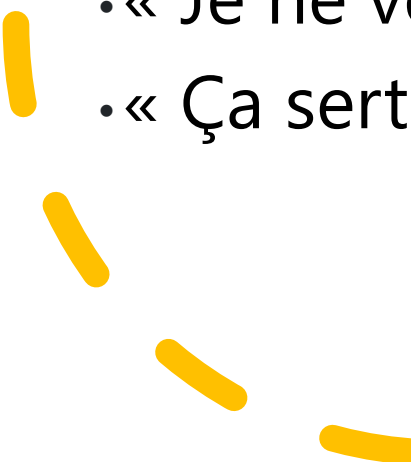


- ATTITUDE OPTIMISTE



Risque suicidaire: Signes de détresse

## **Les phrases souvent entendues ressemblent à:**

- «Sans moi vous serez plus heureux»
  - «Si seulement je pouvais disparaître»
  - «Je ne peux plus vivre comme ça»
  - « Je ne veux pas continuer ainsi »
  - « Ça sert à rien de continuer »
- 

## Risque suicidaire: Signes de détresse

- Repli sur soi-même et abandon des activités habituelles
- Faire ses adieux
- Désespoir
- Faire des recherches sur des façons de mourir, avoir un intérêt marqué pour ce qui est en rapport avec la mort
- Comportements à risques, modification des comportements habituels
- Autocritique, dévalorisation
- Sérénité et détachement soudain

(Suicide Action Montréal)

# Intervention face au risque suicidaire

- L'écoute et l'empathie sont essentielles pour accueillir la personne avec un risque suicidaire
- N'ayant pas peur de nommer les mots suicide ou idées suicidaires
- Encourager la personne à utiliser les ressources disponibles et l'accompagner pour accéder à ces ressources.
- Assurez-vous que la personne s'entretienne avec un intervenant formé pour évaluer la dangerosité du passage à l'acte suicidaire
- Faites appel aux ressources disponibles pour vous-mêmes (pour valider vos inquiétudes et développer un plan d'action)

# Ressources disponibles pour le risque suicidaire

Chaque région a un centre de prévention du suicide (CPS). Pour la liste par région, se référer au site:

<https://www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html>

Ligne principale au Québec (Suicide Action Montréal): 1-866-APPELLE (24/7)

Services de crises Canada: 1-833-456-4566 ou par texto en tapant Start au 45645 (\*service à l'extérieur du Québec pour ailleurs au Canada)

# La santé psychologique au travail

La santé psychologique au travail réfère à un fonctionnement harmonieux, agréable et efficace d'une personne qui fait face avec souplesse aux situations difficiles en étant capable de retrouver son équilibre.

Elle est influencée par 3 composantes:

- Les composantes associées au travail
- Les caractéristiques individuelles
- L'environnement social

# L'impact du stress au travail sur la santé psychologique

Composante de la personne	Court terme	Long terme
Physique	Pression artérielle élevée; Problèmes de poids ; Allergies; Problèmes de peau; Migraines; Difficultés respiratoires; Insomnie; Problèmes gastro-intestinaux; Problèmes musculosquelettiques	Maladies cardio-vasculaires; Troubles du sommeil; Maladies gastro-intestinales; Troubles musculosquelettiques; Maladies auto-immunes
Psychologique	Anxiété; Ennui; Frustration/Irritabilité; Isolement, Difficultés de concentration ou à prendre des décisions; Pertes de mémoire; Fatigue régulière; Découragement	Dépression clinique; Troubles bipolaires; Troubles anxieux; Stress post-traumatique; Idées suicidaires ou suicide
Comportementale	Diminution de la productivité; Absentéisme; Consommation abusive de médicaments, d'alcool ou de drogue; Impatience; Baisse de créativité; Sautes d'humeur; Désintérêt; Baisse de vigilance face aux risques du travail	Toxicomanie et alcoolisme; Conflits interpersonnels; Isolement social; Faible productivité; Sabotage ou fraudes; Décision de quitter l'emploi; Troubles alimentaires

# La santé psychologique au travail

Au Québec:

En 2002, 39% des personnes en emploi au Québec estimaient que la plupart de leurs journées de travail étaient assez ou extrêmement stressantes.

Ce niveau de stress est étroitement lié à l'absentéisme au travail: 1/5 personne

Coût indemnisation par la CNESST en 2004 lié à la santé mentale: 14,3 millions de dollars

# Facteurs de risque des problèmes de santé mentale au travail

Facteurs liés à l'environnement de travail :

- L'autonomie au travail
- La charge de travail et la demande psychologique
- Le soutien social au travail (supérieur, collègues)
- Les relations interpersonnelles (conflit, climat)
- La justice organisationnelle (perception employé sur employeur)
- La reconnaissance au travail
- La conciliation travail-famille
- La gestion des changements

# Facteurs de risque des problèmes de santé mentale au travail

Facteurs liés au travailleur:

Antécédents ou présences de problème de santé mentale

Saines habitudes de vie: sommeil, alimentation, activité physique  
(facteur de protection)

Tolérance au stress

Autres stressseurs personnels

Isolement

# Vaut mieux prévenir que guérir

La prise en charge rapide des problèmes de santé mentale au travail diminue les risques d'arrêt de travail prolongé.

Si vous identifiez des employés présentant des symptômes de détresse ou de stress, il est important de les accompagner pour une prise en charge en santé mentale.

L'importance de normaliser et déstigmatiser les problèmes de santé mentale en milieu de travail facilite la demande d'aide et les consultations vers des ressources appropriées.

# Les ressources disponibles

Faciliter l'accessibilité à des ressources pour la prise en charge de la santé mentale au travail (PAE, assurance collective).

Qui consulter:

- Médecin de famille
- Psychologue
- Ergothérapeute
- CLSC
- Organismes communautaires
- Psychiatre

# Stratégies de prévention primaire en santé mentale au travail

- On agit sur l'organisation. On vise l'élimination de facteurs de risque dans l'organisation
- Modifier l'environnement de travail:
  - - Réduire la surcharge ou la pression au travail
  - - Favoriser une meilleure communication au sein de l'environnement de travail
  - - Favoriser la reconnaissance au travail

# Stratégies de prévention secondaire (individus)

- - Diffuser de l'information pour les travailleurs (ex: capsules sur la gestion du stress)
- - Formation des employés (ex: sur l'harcèlement au travail)
- - Favoriser de saines habitudes de vie
- - Il peut être intéressant de référer à une aide externe puisqu'on vise le développement d'habiletés pour la gestion des facteurs de stress et des symptômes (ex: organisme Revivre, professionnels de la santé, etc.)

# Stratégies de prévention tertiaire en santé mentale au travail

- Centrées sur l'individu
- On vise davantage le traitement des conséquences des facteurs de risque
- S'assurer du soutien social de la personne à l'extérieur du travail
- Référer pour une intervention selon le champs d'expertise

# Norme canadien pour la santé mentale en milieu de travail.

- La norme nationale sur la santé et la sécurité psychologique au travail a déterminé 13 normes pour:
- Culture organisationnelle, soutien psychologique et social, leadership et attentes claires, politesse et respect, exigences psychologiques, croissance et perfectionnement, reconnaissance et récompense, participation et influence, gestion de la charge de travail, engagement, équilibre, protection de la sécurité psychologique, protection de l'intégrité physique,
- [https://www.csagroup.org/documents/codes-and-standards/publications/CAN\\_CSA-Z1003-13\\_BNQ\\_9700-803\\_2013\\_FR.pdf](https://www.csagroup.org/documents/codes-and-standards/publications/CAN_CSA-Z1003-13_BNQ_9700-803_2013_FR.pdf)

# Exemple de programme pour la prévention de la santé mentale pour les employeurs

- Série vidéo animée sur tableau blanc, illustrant les 13 facteurs qu'englobe [la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#). Chaque vidéo est accompagnée d'un guide de l'animateur afin d'aider à engager la conversation.
- <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-services/http-workplaces.aspx>

# Arrêt de travail

- 25% des personnes absentes pour un trouble mental courant vont développer une problématique plus complexe et prolonger leur durée d'absence au-delà de 6 mois d'arrêt de travail.

8 à 13% seront toujours en arrêt de travail après un an. Pour ces personnes, il est démontré que des interventions uniquement centrées sur l'individu ont, malgré une amélioration des symptômes, peu ou pas d'impact sur la reprise du travail.

# Références

<https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/substance.html>

Célia Quériaud, Bernard Dugué et Johann Petit, « Les enjeux organisationnels de la reprise du travail de salariés après une longue absence », Perspectives interdisciplinaires sur le travail et la santé [En ligne], 17-1 | 2015

• [www.apssap.qc.ca](http://www.apssap.qc.ca)

• Conseil sur le Canada Atlantique sur la toxicomanie – La consommation problématique de substances ayant une incidence en milieu de travail

[https://www.tresor.gouv.qc.ca/fileadmin/PDF/publications/cadre\\_reference\\_gestion\\_invalidite\\_reintegration\\_travail.pdf](https://www.tresor.gouv.qc.ca/fileadmin/PDF/publications/cadre_reference_gestion_invalidite_reintegration_travail.pdf)

• <https://www.irsst.qc.ca/publications-et-outils/publication/i/100734/n/retour-au-travail-apres-une-depression-r-805>

• Gouvernement du Québec (2003) Guide de réflexion pour soutenir l'action en matière de prévention

• Gouvernement du Québec (2021) Problèmes de santé

• Alberta Health Services (2021) Addiction and mental health

• Institut National de Santé publique du Québec (2011) Santé mentale et troubles mentaux

• Institut National de Santé publique du Québec (2020) Réponses rapides: Covid-19 et ses répercussions psychosociales

# Références

- <http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/RG-618.pdf?v=2020-02-18> 9Guide pour une démarche stratégique de prévention des problèmes de santé psychologique au travail)
- Morin, E. M. (2010). La santé mentale au travail: une question de gros bon sens. *Gestion*, 35(3), 34-40.
- <https://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-710.pdf> (Facteurs prévisionnels du développement de l'état de stress post-traumatique à la suite d'un événement traumatique chez les policiers)