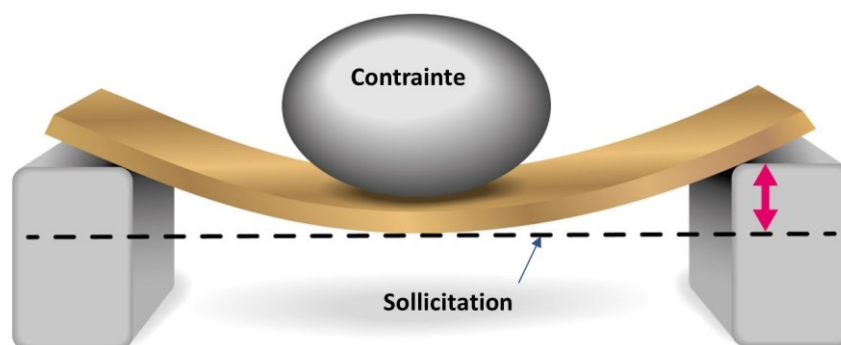


La santé psychique au travail

La **santé psychique** est définie comme un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la communauté.

Les **contraintes psychiques** désignent l'ensemble des influences qui s'exercent sur une personne et qui ont un effet sur sa santé psychique. Dans le contexte du travail, il peut s'agir d'exigences professionnelles, de conditions physiques ou encore de facteurs sociaux ou organisationnels. Les **sollicitations psychiques** correspondent à l'effet des contraintes psychiques sur la personne, qui dépend fortement des circonstances du moment donné et des ressources personnelles. Les **ressources** peuvent par exemple être les capacités, l'expérience, la confiance en soi ou le soutien d'autres. Le fait que le travail soit perçu comme une contrainte ou une ressource dépend notamment de l'organisation du travail, de l'activité en elle-même, de la collaboration avec les autres et des outils de travail à disposition.

Exemple : plus la planche est épaisse (c'est-à-dire plus une personne a de ressources), moins elle se pliera sous le poids d'une pierre (contrainte), et moins la sollicitation sera donc perçue comme forte. En revanche, si la planche est trop fine et/ou la pierre trop lourde, la planche risque de se plier jusqu'à se casser. Les contraintes ne peuvent alors plus être compensées par les ressources individuelles et cela peut conduire à un trouble psychique.



Les **troubles psychiques** affectant la santé mentale d'une personne se caractérisent généralement par un ensemble anormal de pensées, de perceptions, d'émotions, de comportements et de relations avec autrui. La dépression, l'anxiété et les addictions sont des exemples de troubles psychiques. Les facteurs contribuant à un trouble psychique peuvent être de nature biologique, psychologique ou sociale.

Facteurs biologiques

Causes physiques, hérédité et facteurs de risque, aspects médicaux, influences environnementales

Facteurs psychologiques

Perception, motivation, mode de vie et de réaction individuel, modèle de pensée, apprentissage

Facteurs sociaux

Conditions de vie familiales, professionnelles et sociales, collaboration, normes, valeurs

Les **problèmes psychiques** ne sont généralement pas détectés, ou seulement tardivement. Cela s'explique par leur évolution souvent insidieuse et le fait que l'on a tendance à détourner le regard lorsqu'une personne commence à se comporter de manière anormale en raison d'un surmenage. Les signes avant-coureurs, qui divergent d'une personne à l'autre, peuvent par exemple être des variations de performance, des absences fréquentes, des heures supplémentaires inexplicables, une instabilité émotionnelle (impulsivité) ou d'autres changements de comportement.

Les **supérieurs** doivent être en mesure de détecter des troubles psychiques et de définir des mesures ciblées. Leur engagement est décisif pour que la santé psychique soit considérée comme une composante centrale au sein de l'entreprise.

Les **formateurs** ont un rôle important à jouer. Chez les jeunes en particulier, la détection précoce de troubles psychiques est essentielle pour leur permettre de prendre un bon départ dans le monde du travail.

Les **collaborateurs** doivent être attentifs les uns aux autres. Ils doivent apprendre à aborder les problèmes à temps afin que l'aide nécessaire soit apportée.

Quatre bonnes raisons de favoriser la santé psychique au travail :

Coûts – La baisse de productivité découlant de problèmes psychiques se situe en moyenne entre 3 et 8 % par entreprise.

Succès et innovation – Les entreprises attentives à la santé psychique de leur personnel peuvent compter sur des collaborateurs plus motivés et plus créatifs.

Loyauté – Les collaborateurs qui sont soutenus par leur entreprise en cas de problèmes psychiques s'identifient davantage à elle et éprouvent un plus grand sentiment d'appartenance.

Connaissances – Une personne sur cinq développe un trouble psychique au cours de sa vie, quelle que soit sa position professionnelle. Tous les niveaux hiérarchiques profitent donc d'une connaissance approfondie de la santé mentale et des possibilités d'action.