

Santé mentale au travail

QUAND UN COLLÈGUE
PRÉSENTE DES SIGNES DE
DÉRAPAGE...



fim 

FÉDÉRATION DE L'INDUSTRIE MANUFACTURIÈRE

20 juin 2019

JE SUIS...

MARC ANDRÉ BÉDARD

- Je suis à la direction générale du Pont du Suroît, un organisme dédié aux membres de l'entourage de personnes atteintes de maladie mentale depuis 27 ans.
- J'ai une formation en travail sociale et je cumule 32 années d'expérience en santé mentale tant en milieu institutionnel qu'en milieu communautaire. J'ai œuvré à l'unité de psychiatrie de l'hôpital de Valleyfield durant une quinzaine d'années. Cette incursion dans le milieu institutionnel m'aura permis de m'impliquer localement à l'exécutif de la CSN.
- Je me suis spécialisé sur l'approche aux familles de personnes atteintes de maladie mentale, j'ai participé à de nombreux comités d'experts pour le Ministère de la santé et des services sociaux tant sur le plan local, régional que provincial.
- J'ai une grande expérience en animation de groupe, comme formateur et conférencier. Mon souci du travail bien fait est constant et travailler en équipe est pour moi une source de motivation. Je suis formateur reconnu par le département de formation continue en entreprise par le Cegep de Valleyfield et par la Commission des Partenaires du marché du travail à titre de formateur agréé.
- Il nous arrive assez régulièrement de recevoir des appels d'employeurs qui ne savent pas comment gérer telle ou telle situation et il nous est arrivé de recevoir des appels de syndicats, particulièrement de la CSQ, qui devaient intervenir auprès d'un de leurs membres qui avait des comportements bizarres avec lesquels ils savaient quoi faire.

NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS !

Nous sommes **tous** touchés par la maladie mentale,
directement ou **indirectement** au travail ou à la maison.

- Elle ne fait pas de discrimination.
- 1 personne sur 5 soit **20%** de la population !

ÉTATS DES LIEUX CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

La dépression et l'anxiété sont les deux problèmes les plus signalés en milieu de travail :

- 37 % sont attribuables à la dépression

et

- 32 % à l'anxiété.

ÉTATS DES LIEUX CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

- **68 %** affirment qu'ils peuvent seulement maintenir un rendement optimal dans leurs fonctions pendant moins de **70 %** de la journée.
- **78 %** des répondants affirment s'être absents pour des raisons psychologiques et **34 %** ont eu une absence de deux mois ou plus.

ÉTATS DES LIEUX CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

- 10% des coûts de régime d'assurance-médicaments
- 14% de pertes de bénéfices net des entreprises canadienne
- 19% des coûts d'absentéisme

ÉTATS DES LIEUX CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

- 50% vivra une maladie ou un problème associé à la santé mentale avant d'atteindre 40 ans
- 55% des coûts de PAE
- 40% des coûts de roulement de personnel
- 60% des accidents de travail

ÉTATS DES LIEUX CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Santé mentale

72 % des employés interrogés croient que leur problème de santé mentale a eu ou pourrait avoir une incidence négative sur leur carrière



Travail

70 % indiquent que leur expérience en milieu de travail avait des répercussions sur leur santé mentale

MAIS ON PAS DE QUOI LÀ ?

Maladie mentale

Santé

Sécurité psychologique

Handicap mental

Trouble de santé mentale

Santé mentale

Trouble de la personnalité



MAIS ON PAS DE QUOI LÀ ?

Santé

- État complet de bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou de déficience.

MAIS ON PAS DE QUOI LÀ ?

Santé mentale

- État de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

MAIS ON PAS DE QUOI LÀ ?

Sécurité psychologique

- Absence de dommage et de menace au bien-être mental d'un travailleur.

MAIS ON PAS DE QUOI LÀ ?

Milieu de travail psychologiquement sain et sécuritaire

- Milieu de travail qui favorise le bien-être psychologique des travailleurs et qui empêche activement les dommages portés à leur santé mentale par négligence ou par insouciance, ou de façon délibérée.

MAIS ON PAS DE QUOI LÀ ?

En général, une personne est responsable de sa santé et de son bien-être, au travail comme ailleurs.

Cependant, les organisations doivent à tout le moins **ne causer aucun préjudice** à la santé du travailleur.

Le milieu de travail ne fait pas toujours partie du problème mais **il peut faire partie de la solution!**

LES FACTEURS DE RISQUE PERSONNELS

- Décès du conjoint
- Séparation
- Divorce
- Blessure ou maladie
- Mariage
- Licenciement
- Reprise de la vie conjugale
- Retraite
- Grossesse
- Problèmes sexuels
- Départ quittant la maison
- Changement de conditions de vie
- Déménagement
- Changement des habitudes de sommeil

LES FACTEURS DE PROTECTION AU TRAVAIL

- Autonomie
- Conciliation vie personnelle/travail
- Confiance
- Reconnaissance
- Sens au travail
- Identité au travail



LE TRAVAIL PEUT PERMETTRE DE SE RÉALISER...

mais aussi être une source
de mécontentement, de
souffrance, de détresse.



UN DÉBUT DE DÉRAPE ?

Quand les **facteurs de risque** sont **présents**

et/ou

que les **facteurs de protection** au travail sont **absents**

DANGER

UN DÉBUT DE DÉRAPE ?

Cela peut provoquer des réactions non souhaitées comme:

- Amener un sentiment de **frustration**
- Susciter de la **passivité**
- Créer un sentiment d'**injustice**
- Faire monter de l'**agressivité**
- Faire naître des **pensées erronées**
- Entraîner de la **méfiance** voire de la **paranoïa**
- Provoquer un **délire**
- Et éventuellement une **psychose**

LES COMPORTEMENTS À GÉRER

Est-ce que c'est acceptable :

Socialement ?

Légalement ?

Organisationnellement ?

QUELQUES OUTILS

Sauveur



Agresseur

Victime

Obligation



Peurs

Coupable

QUELQUES OUTILS

~~Contrôle~~



Bienveillance

Rassurance

Peurs

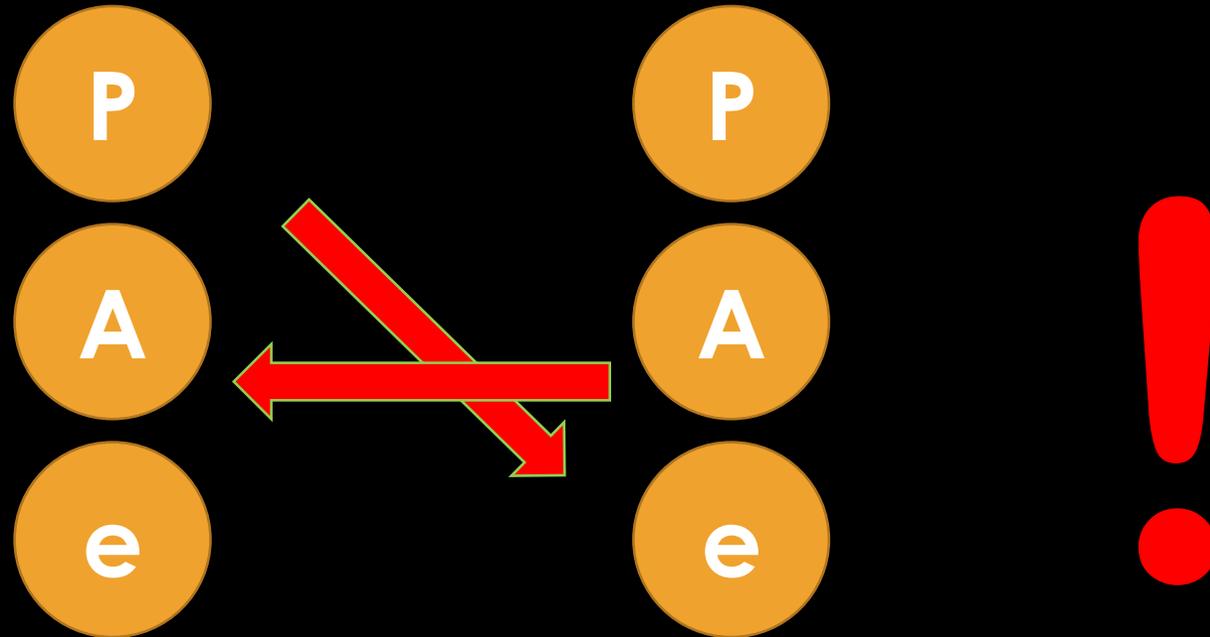
Obligation



Coupable

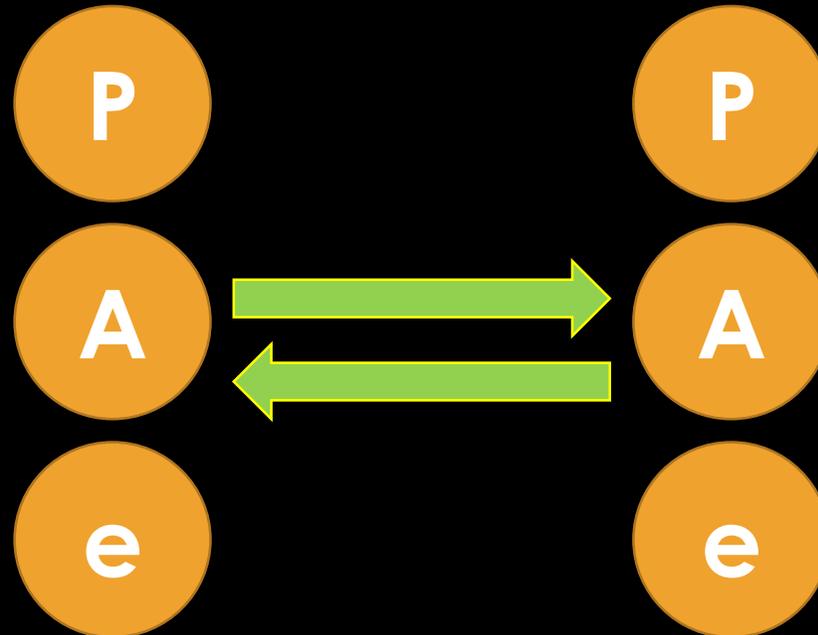
QUELQUES OUTILS

- Relation de pouvoir



QUELQUES OUTILS

- Relation d'égal à égal



QUELQUES OUTILS

Dans le **respect** x 3

1. Je te respecte...
2. Tu me respectes...
3. ???



QUELQUES OUTILS

- Avec une attitude **responsabilisante**

QUELQUES OUTILS

Tout en étant

- **prévisible**
- **constant**

et appliquer les

- **Conséquences**

$$p + c = C$$

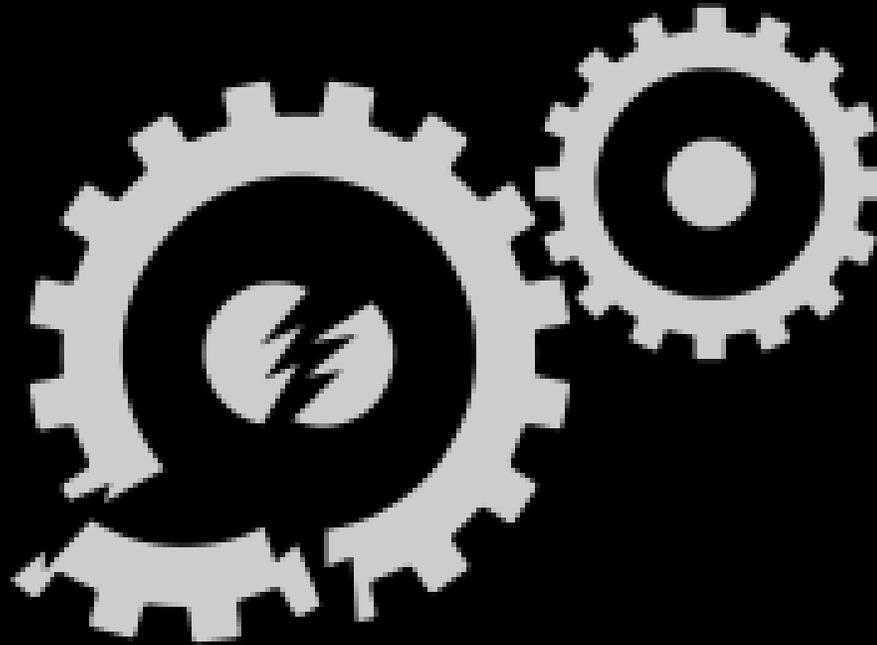
QUELQUES OUTILS

Contrôle faible

Imprévisibilité

Nouveauté

Égo menacé



Le «pétage» de coches

QUELQUES OUTILS

D

Délimitez votre espace

O

Observez ce qui se passe / se dit

U

Utilisez ce que vous voyez / entendez

C

Clarifiez votre rôle

E

Encouragez à consulter

QUELQUES OUTILS

S Spécifique

M Mesurable

A Acceptable / à action positive

R Réaliste

T Temporel



N'HÉSITEZ-PAS À CONSULTER !

Réseau Avant de craquer

Association canadienne pour la santé mentale

Association québécoise des programmes pour premiers épisodes psychotiques (AQPPEP)

Société québécoise de schizophrénie

Revivre

ATAQ

Phobies-Zéro

Soutien social aux victimes de stress opérationnel
(Forces armées canadiennes)

Guide pratique sur les droits en santé mentale

