

Santé psychologique

Qu'est-ce que la santé psychologique?



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 vie de sa communauté. C'est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. Elle évolue continuellement dans le temps¹ et comporte des dimensions individuelle et collective.

Quelques faits

1. Au Canada, les problèmes de santé psychologique sont la principale cause d'incapacité au travail².
2. Au Québec, le pourcentage d'absences au travail dues à des problèmes de santé psychologique s'élève à 50 %³.
3. Tous les travailleurs sont susceptibles de souffrir de troubles de santé psychologique au travail⁴.
4. Un manque élevé de reconnaissance au travail quadruple le risque pour les travailleurs de souffrir de détresse psychologique⁵.

Causes des problèmes de santé psychologique

Outre les facteurs sociaux et individuels, plusieurs facteurs organisationnels influencent la santé psychologique des travailleurs dans une entreprise.

- La charge de travail.
- La reconnaissance au travail.
- Le soutien des supérieurs.
- Le soutien des collègues.
- La latitude décisionnelle.
- L'information et la communication organisationnelles.
- L'ambiguïté des rôles.

1. ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE – CHAUDIÈRES-APPALACHES. « Définition de la santé mentale », ACSM, 2011.

2. CHAIRE EN GESTION DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL. *La santé psychologique au travail... de la définition du problème aux solutions*, Fascicule 1, Université Laval, 2003, p. 15.

3. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. « Réponses du questionnaire Santé mentale : distinguer le vrai du faux », Gouvernement du Québec, 2013, http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?aid=6&PHPSESSID=2385bed2e58072a8d4697a2eb2ffa529 (page consultée le 24 avril 2013).

4. CHAIRE EN GESTION DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL. *La santé psychologique au travail... de la définition du problème aux solutions*, Fascicule 1, Université Laval, 2003, p. 14.

5. JEAN-PIERRE BRUN. « La reconnaissance au travail », *Les Grands dossiers des Sciences Humaines*, n° 12, Sciences Humaines Éditions, automne 2008.

Pour reconnaître les facteurs de risque

Votre milieu de travail comporte des facteurs de risque associés aux problèmes de santé psychologique si :

- vous observez une augmentation de l'absentéisme ou du taux de roulement de personnel;
- les travailleurs affirment que leurs tâches sont trop lourdes, trop exigeantes ou trop difficiles, que les délais à respecter ne sont pas raisonnables, etc.;
- votre milieu de travail n'offre pas de moyens de récompenser la contribution au travail;
- les supérieurs ne rencontrent pas les employés ou ne les soutiennent pas en cas de problème;
- l'entraide, la collaboration, l'esprit d'équipe, la camaraderie ne font pas partie du climat de travail;
- les travailleurs n'exercent pas de contrôle sur le travail à réaliser (méthode, moyens, stratégies, priorités, contraintes, etc.);
- les travailleurs ne sont pas consultés par la direction ou informés des décisions importantes.

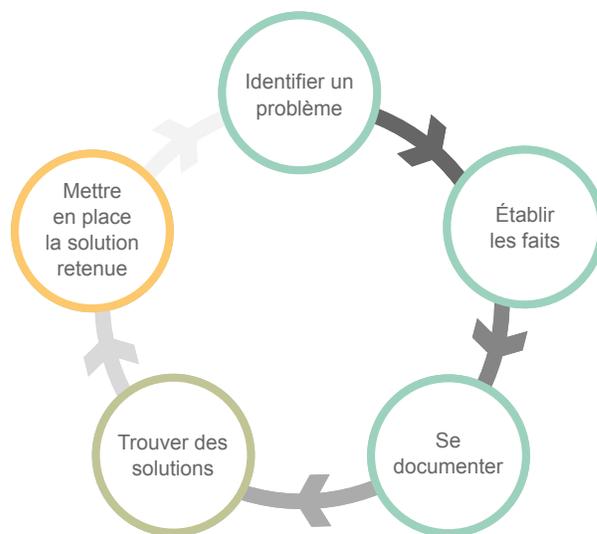
Conséquences des problèmes de santé psychologique

Pour les travailleurs	Pour l'organisation
<ul style="list-style-type: none"> • Troubles du sommeil • Fatigue et irritabilité • Dépression et anxiété • Isolement • Dégradation des liens familiaux • Maladies digestives et cardiovasculaires • Accidents de travail • Suicide, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Absentéisme • Présentéisme • Rotation du personnel • Diminution de la productivité • Charge de travail accrue pour les collègues • Erreurs et défauts de qualité • Accidents de travail, etc.

Pour réduire les contraintes organisationnelles

L'amélioration des conditions organisationnelles se fait dans le respect du processus d'intervention :

PROCESSUS D'INTERVENTION EN PRÉVENTION



Rôle du responsable syndical en matière de santé psychologique

- **Éliminez les risques à la source** en vous attaquant aux facteurs organisationnels contribuant aux problèmes de santé psychologique.
- **Organisez un réseau d'entraide** pour soutenir les travailleurs aux prises avec des problèmes.
- **Soutenez les travailleurs dans leurs démarches auprès de la CNESST** pour faire reconnaître une lésion professionnelle.
- **Interpellez l'employeur** pour modifier l'organisation du travail et éliminer les contraintes organisationnelles dangereuses.
- **Planifiez le retour au travail de la personne** ayant vécu un problème de santé psychologique en éliminant les contraintes organisationnelles présentes avant son départ.
- **Accompagnez le travailleur** pour son retour au travail et aidez-le à résoudre les difficultés organisationnelles toujours présentes.