

# SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Ensemble pour une bonne  
santé mentale

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Le Mouvement Santé mentale Québec

Regroupement d'organismes communautaires œuvrant en **promotion** et **prévention** en santé mentale.

(près de 70 ans d'histoire)



**Notre objectif :**

**Créer, développer et renforcer** la santé mentale

# Qu'est-ce que la santé mentale ?



**100 % des gens  
ont une  
santé mentale !**

La santé mentale se trouve dans un **équilibre dynamique** entre les différentes composantes de la vie humaine :

- Sociale
- Mentale
- Physique
- Spirituelle
- Économique
- Émotionnelle



# Pourquoi parler de **santé mentale** au travail ?

# Le Saviez-vous ?

**47%**

des travailleurs canadiens  
sont d'accord pour dire que leur travail constitue la  
partie la plus stressante de leur journée

*(Morneau Shepell, 2017)*

# Le Saviez-vous ?

**70%** des employés canadiens  
sont préoccupés par la santé et à la sécurité  
psychologiques au travail

*(Le gouvernement du Canada, 2016)*



# Le Saviez-vous ?

**33%** des personnes en emploi  
se disent épuisées au Canada.

Le pourcentage est plus élevé pour certaines professions  
(p. ex. 66 % des infirmières)

*(carrefourrh.org)*



# Le Saviez-vous ?

Environ **30%**

des demandes d'invalidité de courte et de longue durée au Canada sont attribuées à des problèmes de santé mentale.

*(Howatt et al., 2022)*







# Qu'est-ce que la **promotion** de la santé mentale ?

# Promotion de la santé mentale

- La promotion de la santé mentale fait référence au processus consistant à **accroître la capacité** des individus et des collectivités à se **prendre en main** et à **améliorer** leur santé mentale.
- Elle a pour objet d'accroître les **forces**, les **ressources**, les **connaissances** et les **atouts** en matière de santé.



# Comment **prendre soin** de la santé mentale au travail ?

# Quelques facteurs de protection psychosociaux au travail



**Équilibre**



**Soutien social**



**Reconnaissance**



**Autonomie**



**Sens**

# Le Saviez-vous ?

De nombreuses études révèlent que les employé·es font preuve de plus de **créativité** et offrent un **rendement supérieur** lorsqu'ils et elles évoluent dans un environnement professionnel sain.

*(Lowe, 2014)*



**Comment savoir  
si un·e employé·e vit de la  
détresse psychologique ?**

# Des signes qui peuvent mettre la puce à l'oreille...

- Changement important dans les **comportements** en général et/ou dans la personnalité
- **Anxiété** ou **stress** élevés, peur, agressivité
- Abus d'**alcool**, de **drogues**, de **médicaments**
- **Absences** répétées et problèmes de ponctualité
- Augmentation des **accidents de travail**, diminution de la prudence
- Problèmes de **concentration** et de **mémoire**, difficulté à prendre des **décisions**



**Quelle approche privilégier  
avec une personne qui vit de la  
détresse psychologique ?**





# Accueillir

# Accueillir

- Choisir un **moment** et un **endroit** propice à la confiance
- Instaurer un climat de **confiance**
- Accueillir la personne et sa souffrance dans le **respect**
- Adopter un comportement non-verbal **accueillant**
- Mentionner la **confidentialité** de l'entretien, votre **inquiétude** et votre volonté d'**aider**

# Accueillir

- Que faire si la personne est en pleurs?
  - Garder son **calme**
  - Demeurer avec la personne en lui **laissant le temps** de reprendre contenance
  - Mentionner que sa réaction est **normale** et que vous êtes là pour l'écouter sans jugement





**Écouter**

# Écouter

- Faciliter l'ouverture par des **questions ouvertes**
- **Reformuler** ce que vous entendez pour valider la compréhension
- Refléter les **émotions** perçues
- Démontrer de l'**empathie**
- Ne pas **juger, moraliser** ou tenter de **persuader**
- Ne pas tenter de donner des solutions, mais plutôt demander à la personne ce que **vous pouvez faire** pour l'aider



# Soutenir

# Soutenir

- **Normaliser** les émotions vécues par la personne
- Explorer les solutions à la difficulté en **impliquant la personne**
- Dans le cas de difficultés au travail, réfléchir aux **possibilités d'accommodements** qui existent et qui peuvent s'appliquer dans votre milieu
- Se rappeler que vous n'êtes **pas des thérapeutes**

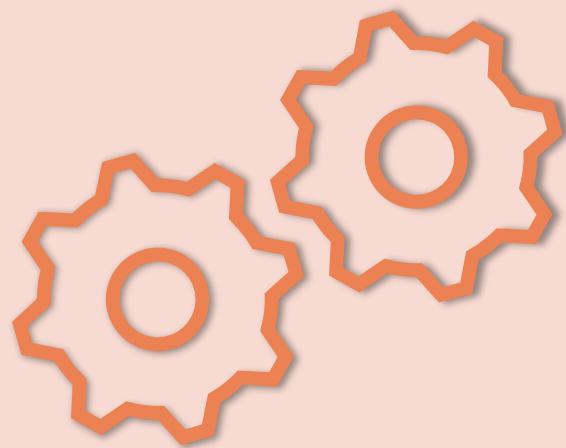


**Référer**



# Réfé rer

- Proposer l'aide de **ressources spécialisées**
- S'informer des **portes d'entrées** pour les différents services du milieu :
  - **PAE**
  - **811** (option 2 – info social)
  - **1-866-APPELLE (277-3553)** (idées suicidaires)
  - **211** (répertoire organismes communautaires)
- Dans le cas de détresse importante, **offrir de contacter** la ressource d'aide sur le champ avec la personne



# Des **outils** pour ouvrir le dialogue

# Faites connaître ces outils dans votre milieu



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Présentation Vidéos Documentation Services Contact À propos

Trousse 7 astuces pour aller mieux au travail

## Un battement d'ailes à la fois

CAP SUR  
LA SANTÉ  
MENTALE

[trousse7astuces.ca](https://trousse7astuces.ca)

# Faites connaître ces outils dans votre milieu

Revue



Carte libérez vos forces au travail



Carte sur les risques psychosociaux



Et bien plus au ...

[mouvementsmq.ca/outils](https://mouvementsmq.ca/outils)

**Des questions ?**