

La santé mentale en milieu de travail

Les difficultés de santé mentale comptent parmi les principales causes d'incapacités à l'échelle mondiale. Une étude menée à l'automne 2020 auprès de personnes sur le marché du travail au Canada suggère des taux de détresse deux fois plus élevés qu'à l'habitude. La pandémie semble avoir exacerbé des difficultés de santé mentale considérées comme déjà prévalentes et coûteuses.

Étant donné son importance psychologique, sociale et économique, la santé mentale en milieu de travail retient de plus en plus l'attention des organisations. L'enjeu de la santé mentale prend d'ailleurs une pertinence particulière dans un contexte de grands changements et de transformation, tel que le passage vers le télétravail et les nouveaux aménagements de travail que nous vivons actuellement. Ces changements, même s'ils peuvent parfois être positifs ou souhaités, sont susceptibles de mettre au défi les capacités d'adaptation et par ricochet la santé mentale du personnel.

De nombreux travaux scientifiques en matière de santé mentale au travail montrent que pour améliorer et prévenir les difficultés psychologiques, il faut agir sur les environnements de travail afin d'en éliminer les stressseurs. En combinaison avec ces interventions dans les milieux de travail, le pouvoir d'agir des individus sur leur propre environnement et leur santé mentale représente aussi un levier d'action important à mobiliser pour favoriser le bien-être.

Pourtant, les principaux traitements et interventions en santé mentale (par exemple la psychothérapie ou la médication), positionnant habituellement les professionnelles et professionnels comme les spécialistes, ont souvent négligé le rôle central de la personne, de ses savoirs, de ses besoins et de sa capacité à exercer du pouvoir sur son propre bien-être.

L'autogestion de la santé mentale : un levier pour aller mieux

Ce n'est que récemment, dans une perspective de soins centrés sur la personne, que les approches visant à soutenir l'autogestion ont commencé à occuper une place plus importante dans les travaux et interventions en santé mentale.

L'autogestion vise à reconnaître son propre rôle de spécialiste de sa santé mentale et à s'y appuyer pour soutenir l'autogestion chez autrui.

Passez à l'action!

Il existe des connaissances et des outils novateurs pouvant aider à développer son propre plan d'autogestion pour optimiser sa santé mentale, son bien-être et

sa saine productivité, que ce soit au travail ou dans sa vie personnelle.

Nous faisons toutes et tous des choses au quotidien qui nous aident à garder la tête hors de l'eau malgré le stress, à vivre des émotions positives ou à nous épanouir. Les moyens qui sont pris à cet effet font déjà partie du plan d'autogestion personnalisé de chaque individu.

Prendre conscience de son pouvoir d'agir, réviser ses moyens d'autogestion de façon régulière et en apprendre davantage sur la santé mentale pourrait contribuer, en complémentarité avec les approches usuelles en santé mentale, à optimiser son bien-être en fonction de ce qui compte vraiment pour soi! Les organisations peuvent aussi jouer un rôle important dans la mise en place d'une culture organisationnelle bienveillante qui soutient l'autogestion de la santé mentale.

La conférence pédagogique d'une heure en ligne intitulée L'autogestion de la santé mentale comme levier pour aller mieux permet de s'initier aux principes aidant à préparer un plan d'autogestion personnalisé et à mettre en place des stratégies pour soutenir l'autogestion chez soi et auprès de ses collègues.

Les recherches sur l'autogestion

À l'Université Laval, la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail – propulsée par Beneva, vise à faire avancer encore davantage les connaissances et outils utiles pour les personnes en emploi dans le but de soutenir l'autogestion. Restez à l'affût des résultats de recherche!

Source : OrientAction (L'autogestion de la santé mentale : un levier pour aller mieux – OrientAction (ceric.ca))

AUTEUR

SIMON COULOMBE, PH. D.

Professeur agrégé au Département des relations industrielles de la Faculté des sciences sociales de l'Université Laval. Chercheur régulier au centre Vitam – Centre de recherche en santé durable | Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale. Chercheur associé à Relief, organisme offrant du soutien aux personnes vivant avec des troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.