

# Santé mentale et bien-être au travail



*La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité – Organisation mondiale de la Santé, 1948*

Le travail occupe une grande partie de nos vies et peut avoir beaucoup de répercussions sur nous. S'il est bien organisé, structuré et géré, il peut contribuer à la santé mentale et au bien-être mental. Mais il doit avant tout respecter nos besoins et nos limites.

La santé mentale et le bien-être mental influencent notre capacité à réaliser notre plein potentiel, à composer efficacement avec le stress quotidien, à être productive ou productif, et à contribuer à notre communauté.

La santé mentale et la santé physique sont étroitement liées puisque le cerveau surveille et contrôle chaque partie du corps. Les blessures et maladies physiques ont des symptômes mentaux (par exemple, la douleur peut causer de la fatigue et des problèmes de concentration), et les maladies et blessures mentales ont des symptômes physiques (par exemple, la diarrhée et des vomissements). Même si une maladie ou une blessure n'affecte qu'une partie du corps, le corps tout entier est déséquilibré. On a alors besoin de soutien, comme des mesures d'adaptation ou un traitement médical.

## **Intersectionnalité**

S'ajoutent parfois, pour les membres des groupes d'équité, d'autres facteurs de stress, comme la violence ou la discrimination fondée sur la race, la culture, les origines, les capacités, l'expression ou l'identité de genre, ou l'orientation sexuelle. Les traumatismes intergénérationnels, découlant par exemple de la colonisation ou du racisme, causent souvent une méfiance à l'égard des mécanismes de santé ou de sécurité sur lesquels on compte généralement pour obtenir de l'aide. Toute action proposée doit être respectueuse et inclusive.

## **Signes d'un problème potentiel**

Beaucoup de signes et symptômes peuvent indiquer un problème méritant plus d'attention, possiblement d'un fournisseur de soins. La première étape est de les repérer, que ce soit chez vous, un(e) collègue, un(e) membre de votre famille ou encore un(e) ami(e).

Surveillez tout changement indiquant un recul du bien-être :

- Changement des habitudes alimentaires ou de sommeil
- Retrait ou isolement
- Changement inattendu ou soudain de la consommation d'alcool ou de drogues
- Changement dans l'apparence physique
- Changement sur les plans de l'énergie, de la sociabilité, de la santé physique ou du comportement
- Perte de concentration ou de productivité
- Absences fréquentes
- Erreurs ou accidents au travail
- Expression d'idées étranges

Si vous remarquez les signes d'un problème potentiel, évitez de poser un diagnostic; seuls les fournisseurs de soins de santé peuvent le faire. Les jugements et les présomptions, que ce soit à votre endroit ou à celui d'autrui, peuvent involontairement causer du tort. La meilleure chose à faire, c'est d'offrir votre soutien et de faire preuve d'ouverture. Il n'y a pas de honte à ne pas bien aller.

Les personnes gérant mal la pression sont plus susceptibles d'avoir besoin d'aide. C'est là que votre soutien pourrait être le plus utile.

## **POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS :**

**Service de santé-sécurité au travail du SCFP national** 1375 boul. St-Laurent, OTTAWA, ON K1G 0Z7  
Tél. : (844) 237-1590 (sans frais) Courriel : [sante\\_securite@scfp.ca](mailto:sante_securite@scfp.ca)