

SANTÉ MENTALE

— LIVRE BLANC



**MIEUX PARLER
DE LA SANTÉ MENTALE
SUR SON LIEU DE TRAVAIL**

Note de la rédaction

Qui ne s'est jamais retrouvé aux côtés d'un collègue qui présentait les signes d'un mal-être psychologique sans savoir comment réagir ?

Lorsqu'un collègue nous parle de son mal de dos, nous allons vouloir l'aider et lui conseiller de consulter un médecin. S'il nous dit qu'il a mal aux dents, même type de réaction : nous lui recommandons sans aucun doute d'aller voir un dentiste.

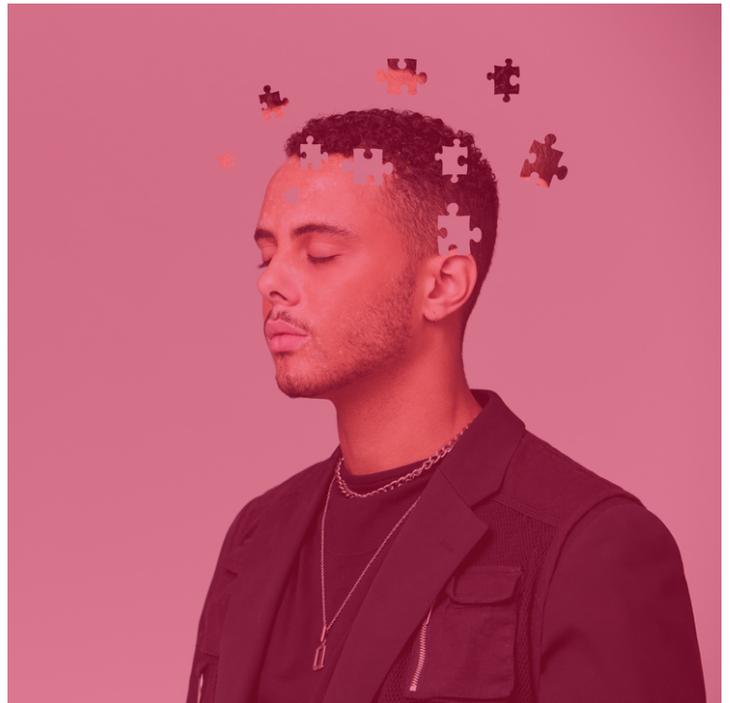
Les choses se corsent lorsqu'il s'agit des émotions de notre collègue ou de son état psychologique.

Nous ne sommes pas toujours à l'aise face à ces situations et il nous arrive de nous demander quoi faire.

Quels sont les bons mots ? Quelles sont les bonnes attitudes à adopter ? Après de qui trouver du soutien ? Comment orienter notre collègue sans le vexer et trouver les bons relais d'aide au sein de l'entreprise ou à l'extérieur ?

La crise sanitaire a mis en lumière les problèmes de santé mentale des salariés. Même si les langues commencent à se délier et que des entreprises lèvent le voile pour mieux accompagner les collaborateurs en souffrance psychique, la route est encore longue pour déstigmatiser en profondeur les problèmes liés à notre santé mentale, surtout lorsqu'ils surviennent sur notre lieu de travail.

Dans ce premier livre blanc, nous vous livrons des clefs pour mieux parler de santé mentale sur son lieu de travail.



Sensibiliser et partager des bonnes pratiques, telle est la vocation des sites www.loptimisme.com et www.loptimisme.pro.

Ce livre blanc gratuit, le premier de notre **série spéciale Santé Mentale** s'inscrit dans la continuité de nos engagements.

Il est le fruit de nos actions de formation sur le terrain, des rencontres avec les spécialistes du sujet et des échanges avec le monde de l'entreprise (RH, managers, collaborateurs, dirigeants).

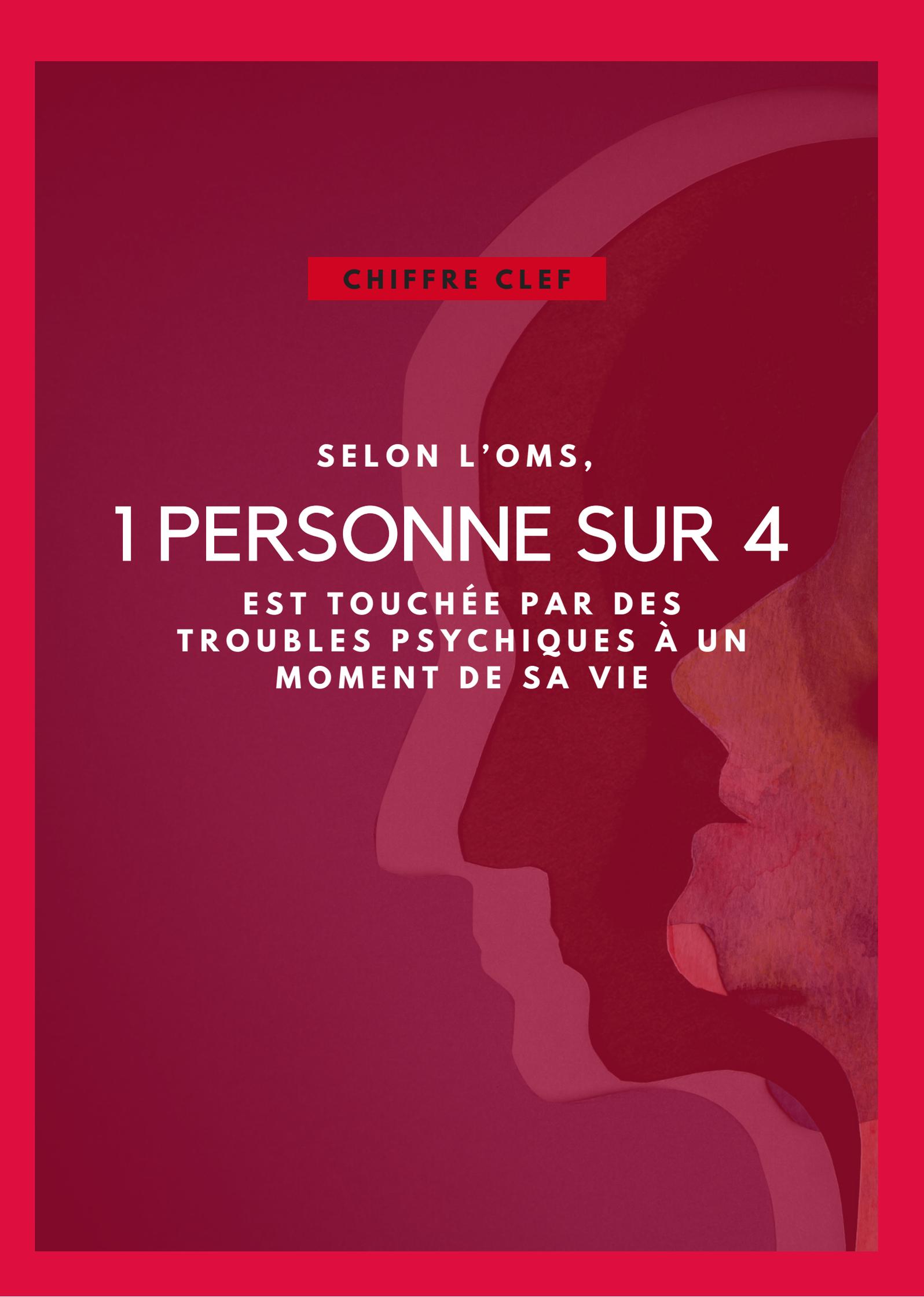
L'équipe vous souhaite une belle lecture.

Sommaire



- 1** LA NÉCESSITÉ D'UNE PÉDAGOGIE CONTINUE EN ENTREPRISE
- 2** C'EST QUOI LA SANTÉ MENTALE ?
- 3** AVONS-NOUS UNE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL ?
- 4** SOUFFRANCE PSYCHIQUE & SOUFFRANCE PSYCHIQUE AU TRAVAIL
- 5** LA NOTION DE TROUBLE OU DE MALADIE PSYCHIQUE
- 6** LA SANTÉ MENTALE EST UN CONTINUUM
- 7** LA SANTÉ MENTALE : QUELQUES CHIFFRES POUR PRENDRE CONSCIENCE
- 8** LES POINTS CLEFS
- 9** RESSOURCES





CHIFFRE CLEF

**SELON L'OMS,
1 PERSONNE SUR 4
EST TOUCHÉE PAR DES
TROUBLES PSYCHIQUES À UN
MOMENT DE SA VIE**



La nécessité d'une pédagogie continue

Il y a encore deux ans, « santé mentale » était perçue comme un gros mot dans l'entreprise. Aujourd'hui, il s'agit d'un **enjeu managérial et RH fort**.

Ces termes peuvent faire peur car **de nombreuses représentations y sont associées**.

Certains auront envie de combiner spontanément « santé mentale » aux notions de « bien-être » ou « d'équilibre » alors que d'autres l'accoleront à celles de « folie », de « maladie mentale » ou de « psychiatrie ». Le champ des représentations est vaste quand ces deux mots de « santé mentale » sont posés.

Plusieurs champs lexicaux gravitent autour de la notion de « santé mentale » : ceux de la maladie, de la souffrance psychique, des troubles, du soin, du bien-être, de la satisfaction de vie, de l'équilibre, éventuellement de la QVT...



En raison de l'extrême complexité du sujet, nous avons tous des croyances qui nous poussent à adopter certaines attitudes ou certains comportements vis-à-vis de nos collègues.

Mieux parler de santé mentale dans son contexte professionnel permet d'ouvrir le dialogue et la parole.

Ainsi, proposer une attitude « aidante » à l'égard des difficultés psychologiques de nos collègues passe par un **travail de sensibilisation** au long cours et par une **meilleure compréhension des mots** que nous utilisons au quotidien.

« Santé mentale », « souffrance psychologique », « trouble psy » ne sont pas des mots qui doivent nous faire peur en entreprise. Ils doivent plutôt nous rassembler autour d'une réflexion commune.

Commençons par comprendre plus précisément ce que recouvrent ces termes afin de pouvoir mieux en parler autour de nous et à nos collègues.





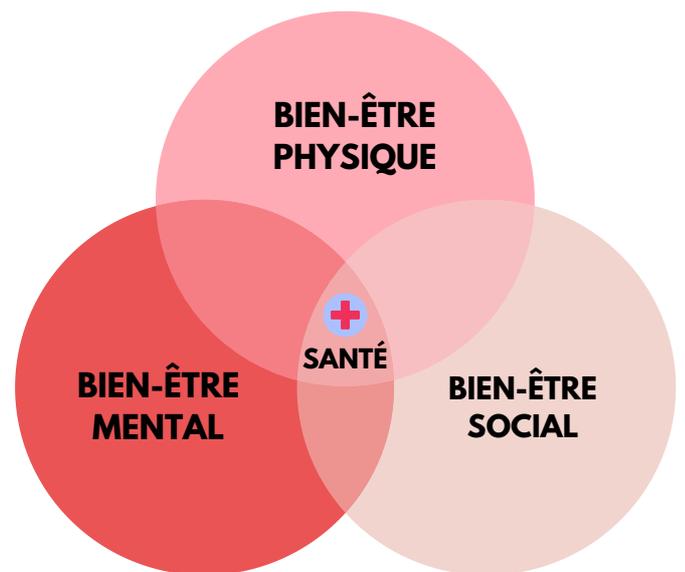
C'est quoi la santé mentale ?

La santé mentale est une des dimensions de la santé.

Elle ne peut se penser de manière désarticulée des autres aspects de la santé. Toutes les facettes de la santé s'articulent les unes aux autres. La santé mentale coexiste aux côtés de la santé physique, sociale, émotionnelle, affective, spirituelle etc.

La définition la plus couramment donnée de la « santé mentale » est celle de l'Organisation Mondiale de la Santé :

« La santé mentale est 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. »



Cette définition large amène d'autres questions : qu'est-ce que le bien-être ? qu'est-ce qu'un travail productif ?

Toujours est-il que la volonté de l'OMS est ici de donner **une définition positive de la santé mentale** et rappelle que cette notion ne se réduit pas uniquement à l'absence de maladie. [1]



Avons-nous une santé mentale au travail ?

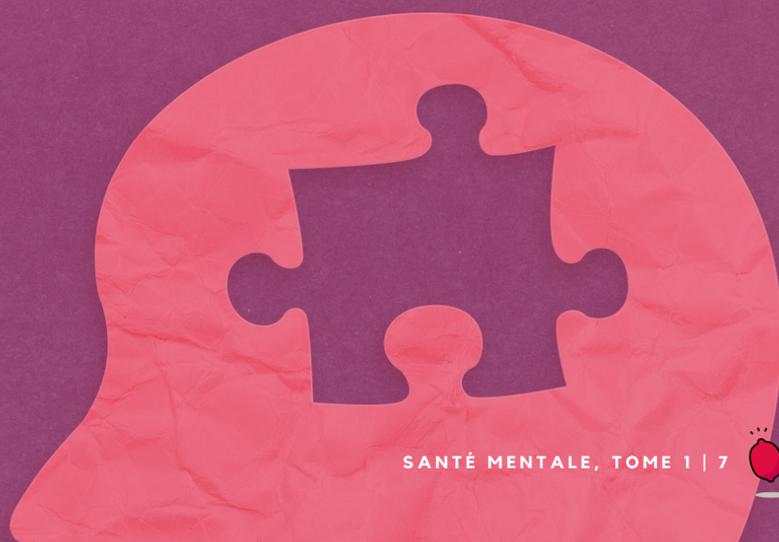
Nous avons tous une santé mentale à préserver.

En revanche, notre santé mentale ne s'arrête pas aux portes de l'entreprise. **Une multitude de facteurs peuvent influencer notre santé mentale** : des facteurs biologiques, environnementaux, psychologiques...

Les conditions de travail ainsi que les risques psychosociaux (RPS) peuvent évidemment avoir un impact sur notre bien-être au travail. Le rapport Gollac [2] a mis en lumière 6 axes à partir desquels sont pensés les RPS : exigences du travail, exigences émotionnelles, autonomie, relations au travail, conflits de valeurs, insécurité du travail. Les RPS sont des risques à caractère collectif qui peuvent engendrer un trouble psychique au niveau individuel.



Les problèmes de santé mentale n'ont jamais une cause unique : il s'agit toujours d'un ensemble de facteurs qui entrent en interaction les uns avec les autres de manière extrêmement complexe.



Souffrance psychique et souffrance psychique au travail

Lorsqu'on parle de « souffrance psychique », on ne fait référence ni à un diagnostic ni à une pathologie mais à la **douleur ressentie** par une personne qui n'est pas d'ordre somatique (physique).

Cette douleur est nécessairement **subjective** et vécue par tous à un moment donné de notre vie. Chacun d'entre nous est concerné par des épisodes de stress, de remise en question, d'anxiété, de tristesse...

Cette souffrance peut être passagère. **Lorsqu'elle dure dans le temps, elle peut être le signe d'un trouble.**



Dans un contexte professionnel, la souffrance psychique peut s'exprimer en lien ou non avec le travail. Dans le cas d'un **burn-out**, par exemple, l'épuisement physique, émotionnel et mental résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel. [3]

Mais la souffrance psychique dans le monde du travail ne peut être réduite à la simple question du burn-out.

Comme tout un chacun, nos collègues peuvent vivre des problèmes de santé mentale qui relèvent d'un autre registre : dépression, addiction, anxiété, bipolarité, schizophrénie, troubles de la personnalité etc.

Par ailleurs, une souffrance psychique peut être liée à un événement ou à des circonstances : une rupture, un deuil, par exemple.

La souffrance psychique n'est pas nécessairement synonyme de « maladie » ou de « trouble ».



La notion de trouble ou de maladie psychique

Ces notions sont souvent associées à des représentations très négatives alors qu'elles renvoient à des **réalités médicales, scientifiquement étudiées**.

Une « **maladie** » est, de manière globale, une « **altération de notre santé** ». Les troubles psychiques peuvent être chroniques ou non et des traitements thérapeutiques et médicamenteux existent.

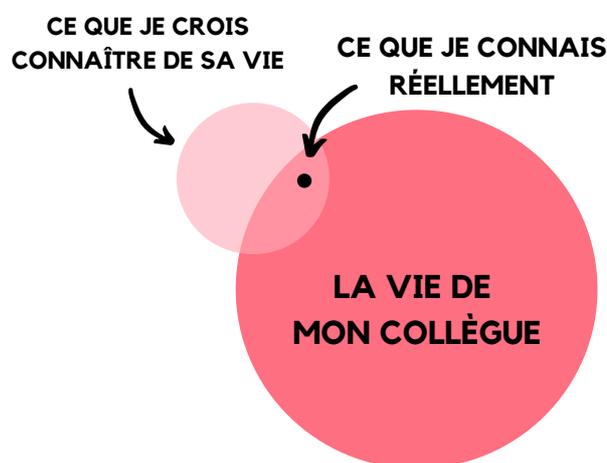
Se souvenir qu'un **trouble est avant tout source de souffrance** nous permet de développer une attitude plus empathique à l'égard des difficultés que peuvent rencontrer nos collègues. Le terme « maladie » est utilisé lorsqu'un diagnostic a été posé par un professionnel de santé. Ainsi une personne avec un trouble ou une maladie psychique est une personne dont le trouble a été identifié cliniquement par un professionnel. Ce n'est pas au collègue ou au manager de définir s'il y a trouble ou non.



Un trouble psychique peut engendrer des modifications au niveau de l'humeur, des pensées, des émotions. Il altère le bon fonctionnement de la vie d'une personne au niveau professionnel, social, sentimental etc.

Il existe aujourd'hui, grâce aux avancées de la science, des voies prometteuses qui, contrairement à une idée répandue, montrent que **les « maladies psychiques » peuvent se soigner et être traitées efficacement**.

Ces informations doivent nous aider à ne pas réduire un collègue à son trouble et à lui donner l'espoir du rétablissement.



La santé mentale est un continuum

L'approche purement médicale de la santé mentale a pu véhiculer une idée binaire à relativiser : il y aurait, dans la société, des individus malades d'un côté et de l'autre, les individus non malades. La réalité doit être nuancée : il n'y a pas d'un côté, dans le monde de l'entreprise, des collègues « burnoutés », « dépressifs », « anxieux » et de l'autre des collègues « sains », de l'autre les autres.

Tout au long de notre vie, en fonction des événements, de notre histoire, de notre personnalité, nous naviguons sur le continuum de la santé mentale et connaissons des états émotionnels différents.

Il est possible d'avoir un trouble psychique qui, traité efficacement, nous permet d'être en bonne santé mentale et d'avoir un ressenti psychique positif de notre vie. L'inverse est également vrai : nous pouvons ressentir un « mal-être » parfois pendant très longtemps sans pour autant être diagnostiqué avec un trouble psychique.

LA SANTÉ MENTALE EST
UN CONTINUUM



Santé mentale
fragile

Bonne santé
mentale

EN PERPÉTUEL MOUVEMENT...



La santé mentale : quelques chiffres pour prendre conscience

Quand on sait que selon l'OMS, **1 personne sur 4 est touchée par des troubles psychiques à un moment de sa vie**, il est illusoire de penser que le sujet ne concernera pas un jour ou l'autre l'un de nos collègues si ce n'est soi-même.

La santé mentale est un véritable enjeu de société. Prendre conscience de l'ampleur d'un problème permet de nous sentir plus « concerné » par celui-ci. La fréquence et la récurrence de troubles psychiques devraient nous encourager à nous y intéresser davantage.

Voici quelques chiffres à titre d'information [4] :



64% des Français déclarent avoir déjà ressenti un trouble ou une souffrance psychique, jusqu'à 75% chez les moins de 35 ans.



13 millions de personnes en France souffrent d'un trouble psychique chaque année.



En moyenne, **8 à 10 ans** s'écoulent entre les premiers symptômes et le dépistage des troubles.



Depuis mars 2020, la prévalence des troubles mentaux en France **a doublée**.



Le taux de suicide en France fait partie des plus élevés d'Europe : **1 personne par heure** meurt par suicide dans notre pays soit environ **8500 décès par suicide** chaque année.



MIEUX PARLER DE LA SANTÉ MENTALE SUR SON LIEU DE TRAVAIL

D'autres études ou enquêtes récentes doivent nous faire réaliser l'importance d'initier des actions préventives en matière de santé mentale en entreprise :



1 français sur 5 se trouve dans une grande solitude : les télétravailleurs concernés [5].



41% des salariés estiment que la crise a mis leur santé mentale à l'épreuve [6].



Les dépenses remboursées par l'assurance maladie au titre des maladies psychiatriques et de la consommation de psychotropes atteignent **23,4 milliards d'euros par an**, soit le premier poste de dépense de l'assurance maladie.



64% des salariés français n'ont pas l'occasion de parler régulièrement de leur bien-être avec leur manager depuis le début de la crise sanitaire [7]



Les cas de burn-out sévères ont grimpé de **25%** entre mai et octobre 2021 [8]



Les points clefs

- 1** Pour créer **un climat de confiance dans l'entreprise** dans lequel chacun peut parler de santé mentale librement et se sentir à l'aise d'exprimer ses ressentis, il est important de mieux comprendre le vocabulaire et d'**utiliser un langage adapté**. C'est un travail de longue haleine car les notions qui gravitent autour de la santé mentale sont extrêmement complexes à définir pour les non-experts.
- 2** La santé mentale est **une composante essentielle de la santé** au même titre que notre santé physique ou sociale, par exemple.
- 3** **Une multitude de facteurs** impactent notre santé mentale : les RPS en font partie mais ils ne sont pas la seule source de souffrance psychique au travail. Il n'y a pas de cause unique à un problème de santé mentale.
- 4** Nous avons tous une santé mentale qui est en perpétuel mouvement. L'enjeu est de **trouver l'équilibre qui nous convient**. La santé mentale ne peut se concevoir de manière binaire : malades/non malades.
- 5** Compte tenu de **la fréquence des troubles psychiques**, il y a de fortes chances pour que nos collègues ou nous-mêmes soyons un jour impactés. Un trouble psychique se soigne. Nous devons faire passer à nos collègues le message d'espoir que **le rétablissement est possible** quelle que soit la situation.



Ressources

Vous souhaitez aller plus loin ?

Notre équipe vous propose différentes possibilités.



RESSOURCES EN LIGNE



Des articles sur la santé mentale et sur le bien-être en général
www.loptimisme.com

LOPTIMISME.PRO

Des articles sur la santé mentale orientés monde du travail et sur la qualité de vie au travail en général
www.loptimisme.com

LIVRES BLANCS



Des livres blancs téléchargeables gratuitement pour vous permettre d'explorer le sujet de la santé mentale



FORMATIONS & SENSIBILISATIONS

FORMATION PSSM

La formation standardisée aux **Premiers Secours en Santé Mentale**
Sur 2 jours -14h- ou en ligne -7x2h-

FORMATION SANTÉ MENTALE EN ENTREPRISE

- Formation d'une journée en présentiel
- Formation d'une demi-journée en présentiel

SENSIBILISATION

- Conférence d'une heure en présentiel ou distanciel
- Atelier de 2h ou 3h30 en présentiel ou distanciel

CONTACT

formation@loptimisme.com
02 82 83 08 85

[1] www.who.int

[2] https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_SRPST_definitif_rectifie_11_05_10.pdf

[3] www.has-sante.fr

[4] www.mutualite.fr

[5] Étude IFOP, janvier 2022

[6] Étude de Malakoff Humanis, septembre 2021

[7] Étude Indeed, avril 2021

[8] Sondage sur la santé psychologique des salariés français réalisé par OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine, octobre 2021



**Mieux parler de santé mentale
sur son lieu de travail**



**Repérer une détresse
psychologique chez un collègue**



**Approcher un collègue
qui semble aller mal**



**Ecouter et accueillir les ressentir
de son collègue sans s'y noyer**



**Donner des ressources d'information
fiables sur la santé mentale**



**S'assurer que son collègue a des
soutiens additionnels en interne
et/ou en externe**