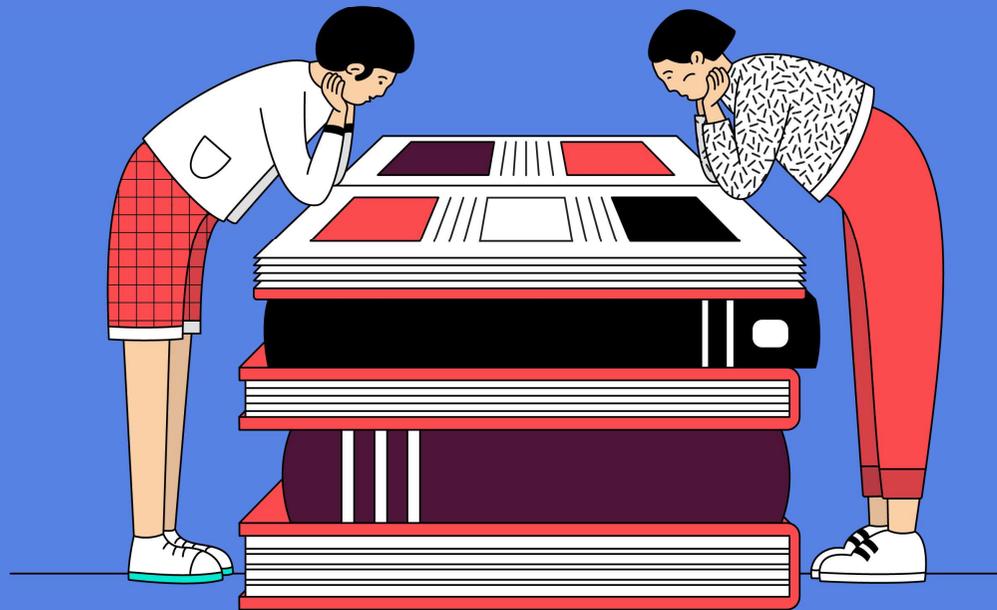


La santé mentale et bien-être au travail



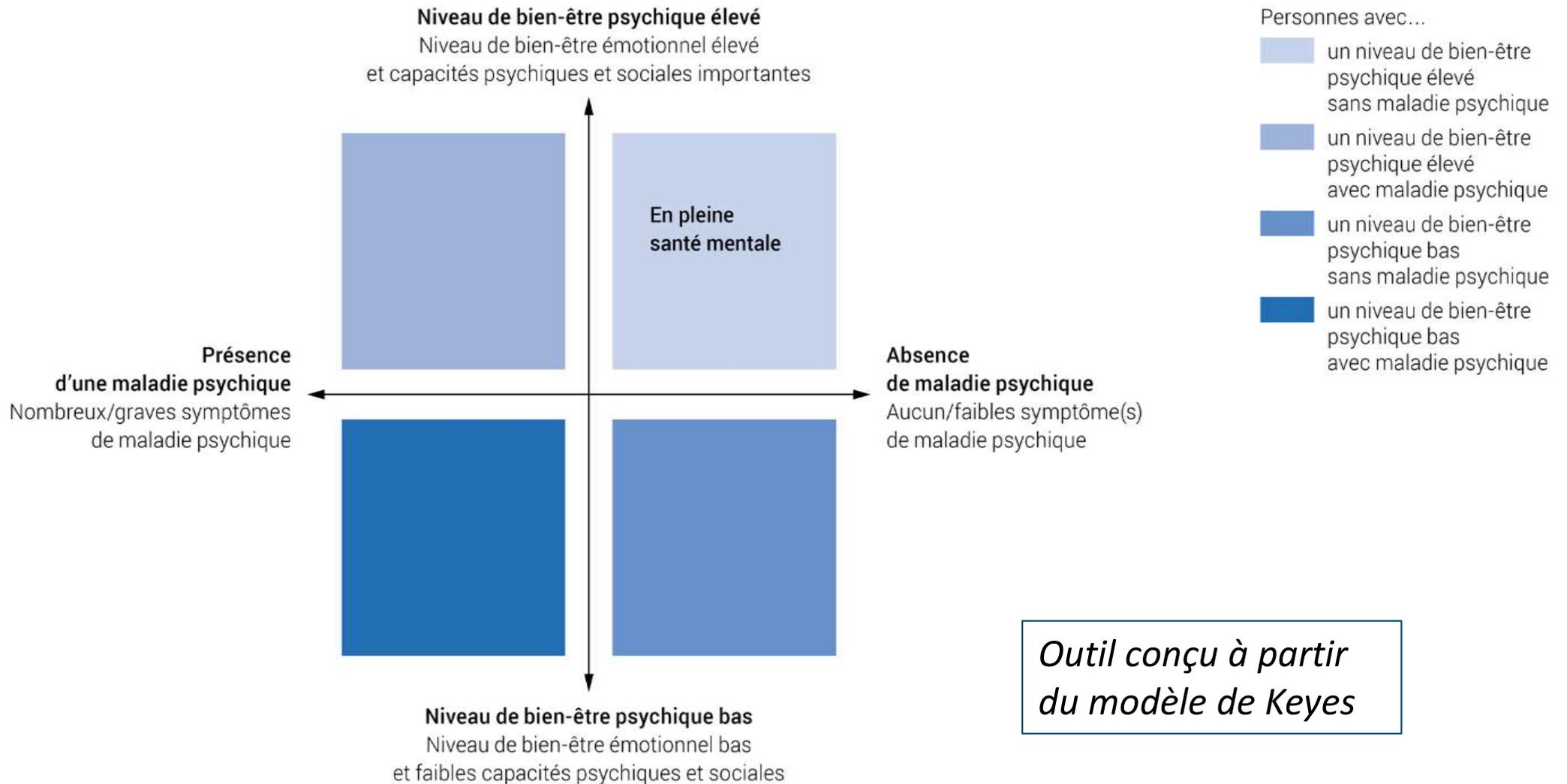
Journée intercantonale 2024 Youp'la Bouge

Qu'est que la santé mentale?

Définition de l'OMS:

«Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.»

Le continuum de la santé mentale



Favoriser une bonne santé mentale au travail, trois niveaux d'action:

- Mettre en place une culture et une organisation qui favorisent la santé mentale.
- Evaluer et agir sur les risques et ressources psycho-sociaux.
- Soutenir les personnes en souffrance.

Pouvoir d'agir et responsabilité à tous les étages de la hiérarchie

Les principaux facteurs de promotion de la santé mentale au travail:

Informations - écoute
Reconnaissance
Charge de travail
Latitude décisionnelle
Adhésion aux valeurs
Sécurité physique et psychique

Un ingrédient essentiel:

Absence à tous les niveaux de discrimination, intimidation, harcèlement.

Ces éléments sont liés à la culture de l'organisation ainsi qu'aux individus.

Quand s'inquiéter pour soi ou quelqu'un d'autre ?

Manifestations physiques	Manifestations cognitives
Manifestations comportementales	Troubles de la perception

Les questions à se poser:

Changement?

Durée?

Intensité?

Souffrance générée?

Certaines activités ou tâches habituelles rendues difficiles?

Plusieurs manifestations?

Autres explications?

→ Si possible commencer par oser en parler et écouter la personne concernée.

Le syndrome de burn-out:

Une définition:

Le burnout ou épuisement professionnel se traduit par un épuisement physique, émotionnel et mental profond, causé par un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes.

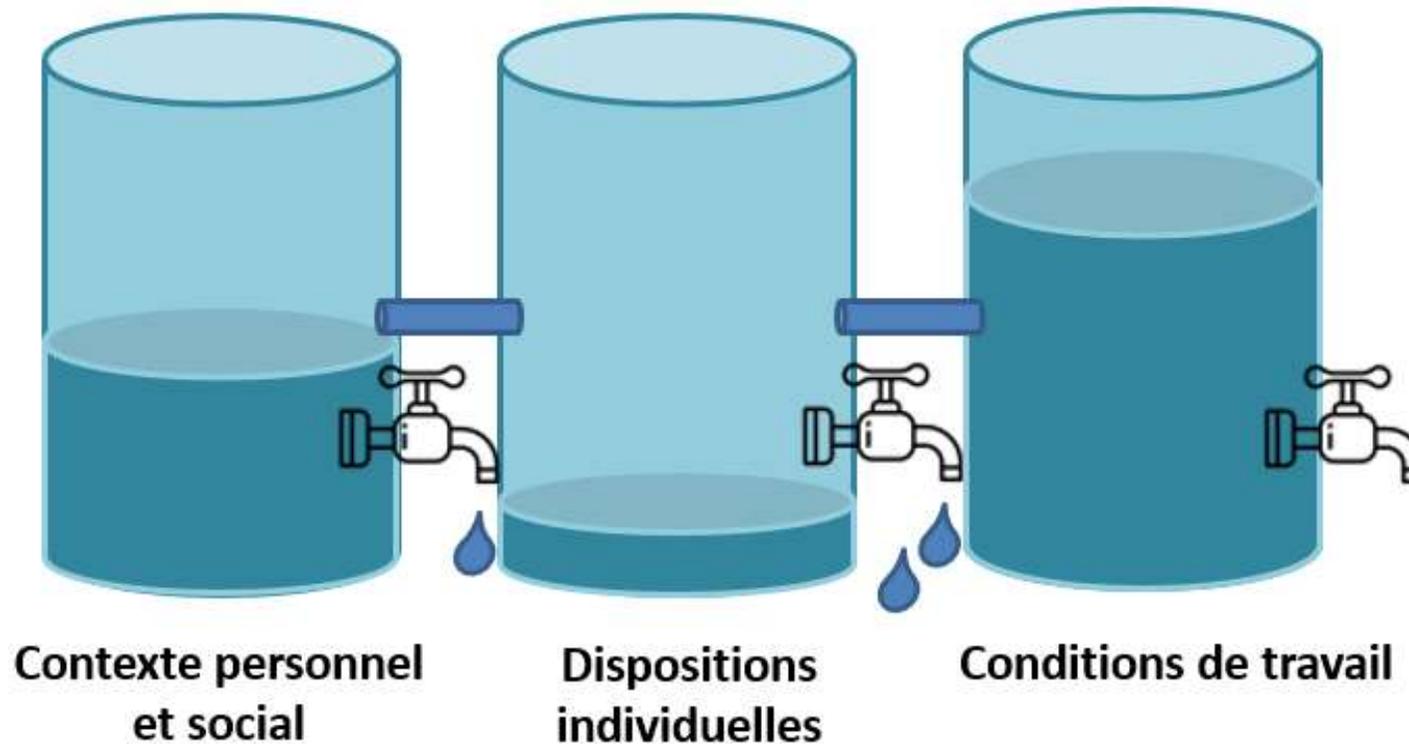
Ce syndrome (ensemble de symptômes) peut inclure trois dimensions:

- ✓ l'épuisement, à la fois physique et psychique ;
- ✓ la dépersonnalisation (ou cynisme), se traduisant par un retrait et une indifférence vis-à-vis du travail,
- ✓ la perte d'efficacité au travail et la dévalorisation de soi

Modèle des vases communicants

Les trois dimensions protectrices ou fragilisantes

(outil conçu à partir du Modèle de Droz et Wahlen)



Le stress

Outil conçu à partir du modèle de Sonia Lupien

Contrôle

Imprévisibilité

Nouveauté

Ego, valeurs, identité

Qu'est-ce que le rétablissement en santé mentale ?

Une définition de **Patricia Deegan** (1996)

Psychologue et chercheuse américaine ayant elle-même reçu le diagnostic de schizophrénie.

«Le rétablissement est un processus et non un point final ou un résultat. Se rétablir ne veut pas dire que l'on est « guéri » ou simplement dans un état stable. Le rétablissement est un processus de transformation au cours duquel on accepte ses limites et découvre en soi tout un potentiel de nouvelles possibilités»

**Merci de votre attention!
A vous la parole...**

www.santepsy.ch