

LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : DÉCRIRE LES MAUX, LEURS SOURCES ET LEURS CONSÉQUENCES : EN MOTS

Sheraton Laval,
7-8 mai 2013

Jean-Simon Deslauriers, c.o. Université Laval — CRIEVAT.
Journées de réflexion sur l'action syndicale pour la santé mentale

Plan de la présentation

- La santé mentale au travail, de quoi parle-t-on?
 - ▣ La mesure du malaise : La détresse psychologique
 - ▣ L'expérience du malaise : La souffrance
- Concrètement, qu'est-ce que cela signifie? Des impacts individuels et collectifs de la souffrance au travail.
 - ▣ Manifestations émotionnelles
 - ▣ Manifestations comportementales
 - ▣ Conséquences à long terme
- Les sources de la souffrance et de la détresse: remonter le fil jusqu'au travail

La santé mentale au travail, de quoi parle-t-on?

- Définir la santé mentale au travail, un défi :
 - Absence de maladies?
 - Bien-être psychologique?
 - Équilibre?

La santé mentale au travail, de quoi parle-t-on?

- La mesure du malaise : La détresse psychologique
 - ▣ est le résultat d'un ensemble d'émotions négatives que des individus ressentent et qui, lorsqu'elles persistent, peuvent donner lieu à des syndromes de dépression et d'anxiété (Camirand et Nanhou, 2008).
 - ▣ « est un indicateur précoce d'atteinte à la santé mentale qui identifie, dans une population, les personnes les plus à *risque* de développer des pathologies mentales (Vézina et coll. 2012, p. 598) »

La santé mentale au travail, de quoi parle-t-on?

- **Caractéristiques communes de ces définitions :**
 - ▣ Rattaché aux émotions
 - ▣ État d'inconfort
 - ▣ Un état entre la santé (idéale) et la maladie.
 - Une maladie psychologique témoigne d'un problème, mais l'absence de maladie ne veut pas dire absence de problème.

La santé mentale au travail, de quoi parle-t-on?

- L'expérience du malaise : La souffrance
 - ▣ « État de lutte que vivent les travailleurs pour demeurer dans la normalité et ne pas sombrer dans la maladie, [qui décrit un] état de mal être lié, par exemple, à l'ennui, la monotonie, la peur, l'anxiété, l'angoisse, la déception, l'insatisfaction, la colère, etc. La souffrance « traduit également la perte du plaisir, de la coopération, de la solidarité et de la convivialité au travail (Dejours, 1987a). N'étant pas directement observable, la souffrance psychique doit être décodée » (Alderson, 2004, p. 254).

La santé mentale au travail, de quoi parle-t-on?

- Caractéristiques de cette définition:
 - ▣ Entraîne la perte du plaisir et un effritement des relations sociales au travail.
 - ▣ Caractère dynamique: Les travailleurs luttent et se défendent contre les agressions du travail, ils ne sont pas passifs.
 - Tentent de modifier ce qui fait mal dans le travail.
 - Modifient la perception de ce qui fait mal dans le travail.
 - ▣ Invisible : elle doit être décodée.
 - ▣ Manifeste par des émotions ou des comportements.

Concrètement, qu'est-ce que cela signifie? Des impacts individuels et collectifs de la souffrance au travail

Ressenti: <ul style="list-style-type: none">FatigueIrritabilitéAgressivitéFragilitéPerte de motivation	Comportements: <ul style="list-style-type: none">Repli sur soiViolence (physique, verbale)Consommation (alcool, drogues, médicaments)HarcèlementRetraitHypertravail	
Conséquences à long terme :		
Sur la santé: <ul style="list-style-type: none">— Burnout— Dépression— Épuisement— Dépendances	<ul style="list-style-type: none">— Suicide— Troubles musculo-squelettiques— Troubles cardiovasculaires	Sur les relations humaines: <ul style="list-style-type: none">— Séparation— Conflits— Fractures dans la solidarité

La santé mentale au travail, une question complexe

- La santé mentale, c'est complexe parce que:
 - Invisible
 - Rattaché aux émotions
 - Réactions variées devant un même problème
 - Rend les rapports de causalité difficile
 - Lié à l'organisation du travail

Les sources de la souffrance et de la détresse: remonter le fil jusqu'au travail

- Le travail: un rôle à remettre à l'avant-plan collectivement
 - ▣ Placer le travail comme hypothèse de départ.
 - Contrer le biais de la « faiblesse individuelle ».
 - ▣ Une blessure à un travailleur est une blessure à tous les travailleurs.
- La parole: un outil de compréhension et de mise en action
 - ▣ Ouvrir des espaces de parole et de débat qui permettent le témoignage de la souffrance
- La part du travail: le piège de vouloir quantifier

Bibliographie

- Alderson, M. (2004). La psychodynamique du travail : objet, considérations épistémologiques, concepts et prémisses théoriques. *Santé mentale au Québec*, vol. 29, n° 1, 2004, p. 243-260.
- Camirand, H. et Nanhou, V. (2008). « La détresse psychologique chez les Québécois en 2005 », *Zoom Santé, Institut de la statistique du Québec, Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, Direction des statistiques sociales, démographiques et de santé.
- Vézina, M. et coll. (2011). Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité du travail (EQCOTESST), Études et recherches, Sommaire RR-691, Institut national de santé publique, Institut de la statistique et IRRST, Gouvernement du Québec.