

Engageons-nous pour la santé psychologique

Le début de l'année est toujours propice aux bonnes résolutions. Et si nous nous engageons collectivement à prendre soin de notre santé psychologique afin de favoriser un environnement de travail plus accueillant et chaleureux ?

L'Organisation mondiale de la santé définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté¹. » L'OMS précise que « le stress au travail influe négativement sur la santé psychologique et physique des individus ainsi que sur l'efficacité de l'entreprise. »

Une situation préoccupante qui perdure

Déjà en 2010, la revue *Prévention au travail* publiait un article consacré à la santé psychologique et rapportait ceci : « Au Canada, 75 % des employeurs estiment que les problèmes de santé psychologique constituent la principale cause des demandes d'indemnisation pour invalidité à court et à long termes². »

La recherche constante d'efficacité, la rapidité des changements et le cumul d'exigences entraînent inévitablement une intensification du travail. Dans un tel contexte, assurer l'équilibre humain et organisationnel constitue un réel défi.

Un équilibre multifactoriel

Évidemment, le travail n'est pas le seul déterminant de la santé psychologique. Le travailleur lui-même, sa famille, son réseau social et, plus largement, la société ont aussi un effet.

Une moins bonne santé psychologique des travailleurs produit des

Et si nous nous engageons collectivement à prendre soin de notre santé psychologique afin de favoriser un environnement de travail plus accueillant et chaleureux ?

impacts sur l'entreprise : absentéisme, accident du travail, roulement du personnel, baisse de productivité, détérioration des relations, harcèlement, incivilité, etc. À l'opposé, une personne en bonne santé, épanouie aux plans professionnel et personnel, devient plus disponible pour prendre soin de ses collègues. Ainsi, elle contribue à infléchir favorablement la dynamique de groupe au sein de son équipe de travail.

Il apparaît donc primordial que les personnes et les organisations s'outillent paritairement pour évaluer adéquatement la situation et mettre en place des mesures qui permettent l'épanouissement des personnes au travail. Pour un coup de pouce dans cette démarche, consultez l'équipe de l'ASSTSAS. Nos conseillers possèdent l'expertise pour vous aider à analyser les situations et vous proposer des pistes de solution. ■

RÉFÉRENCES

1. OMS. *La santé mentale : renforcer notre action*, 2015 (www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/).
2. CSST. « Se préoccuper de santé psychologique dans une optique de développement durable », *Prévention au travail*, printemps 2010, p. 28-30.



Éric Bonneau
coprésident patronal



Guy Laurion
coprésident syndical



Diane Parent
directrice générale
dparent@asstsas.qc.ca



Départ à la retraite

Après 33 ans au service de la clientèle, Jacqueline Bouchard tire sa révérence ! En tant que secrétaire à la formation, elle a émis des milliers de cartes de compétence PDSB et autres formations, elle a organisé des centaines de rencontres de réaccréditation des formateurs et soutenu les conseillers dans la gestion des sessions de formation. Nous la remercions et lui souhaitons une excellente retraite.