

## LETTRÉ D'OPINION POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DU TRAVAIL

*Note de l'auteur : le texte en encadré est un complément d'information qui peut être inclus ou non dans le texte.*

### Semaine nationale de la santé mentale

## QUAND LE GROS BON SENS CONTRIBUE À L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE

Lorsqu'on pense à la santé mentale, on pense rapidement aux personnes qui souffrent de troubles mentaux, comme la dépression, la schizophrénie ou les troubles bipolaires. Mais la santé mentale est une composante essentielle de la santé. C'est avoir la capacité d'établir un certain équilibre entre les divers aspects de sa vie, de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et ceci qu'on ait un problème de santé mentale ou non. Tout comme on reconnaît l'importance de s'occuper socialement de la santé physique, il est tout aussi important de se préoccuper de la santé mentale.

Dans le cadre de la Journée internationale du travail qui se tient le 1<sup>er</sup> mai, nous vous invitons à vous questionner sur le manque d'importance accordée à la santé mentale en milieu de travail. Pourquoi nous arrive-t-il, par moment, de perdre notre gros bon sens collectif et ainsi contribuer à miner la santé mentale ? Pourquoi acceptons-nous de demander aux travailleuses et travailleurs de faire trop souvent plus avec moins ? Avant d'ajouter de nouvelles tâches, pourquoi ne pas en profiter pour faire le tri dans les anciennes afin de garder un équilibre sain ? Pourquoi tolérons-nous que dans un CIUSSS il y ait 63 % de détresse psychologique chez les travailleuses et les travailleurs ou que le travail agricole figure parmi les professions les plus à risque pour la mortalité par suicide ? Pourquoi intervenons-nous plus aux menaces de grippe qu'au 70 % des employés canadiens qui se disent préoccupés par leur santé et leur sécurité psychologiques au travail et que 14 % soient même d'avis que leur milieu de travail n'est ni sain ni sécuritaire ?

Quand on regarde la santé mentale comme un ensemble composé de plusieurs éléments, on se rend compte que le gros bon sens peut souvent agir à différents niveaux et ainsi permettre de désamorcer des situations potentiellement toxiques. On doit donc regarder la santé mentale dans un ensemble global, car pour atteindre un équilibre dynamique, les changements doivent souvent se faire à plusieurs niveaux. On doit se demander ce que l'on peut faire personnellement, avec sa famille et dans sa communauté. Au travail, il faut regarder ce qu'il est possible de changer personnellement, avec l'équipe de travail, avec l'équipe de gestion, avec le syndicat, avec la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail et le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale pour améliorer des situations intolérables qui ont le potentiel de porter atteinte notre santé mentale et ainsi causer de plus grands problèmes. En ne faisant pas de la santé mentale une priorité, on se retrouve dans une situation comme aujourd'hui où le quart des Canadiens mentionne avoir déjà été malade à cause du stress au travail. On évaluerait même qu'environ 70 % des coûts liés aux réclamations liées à l'invalidité seraient attribuables au stress. Combien de temps encore sommes-nous prêts à accepter cette situation ?

C'est dans cette optique que le Mouvement Santé mentale Québec propose une série de stratégies pour être bien dans sa tête : « **7 astuces pour se recharger** ». Ces astuces sont applicables individuellement, collectivement et socialement. Elles sont de solides fondations pour aider à améliorer le bien-être psychologique des Québécois et Québécoises en agissant, en amont et à titre préventif. En plus d'être issues d'une vaste revue de littérature sur les facteurs de protection en santé mentale, les astuces sont aussi issues du gros bon sens et peuvent être en général facilement mises en place avec un minimum de bonne volonté. S'accepter, agir, ressentir, découvrir, choisir, créer des liens et se ressourcer sont des clés importantes pour nous aider personnellement et collectivement à atteindre une meilleure santé mentale. Nous espérons aujourd'hui que ces astuces contribueront, de mille et une façons, à développer et renforcer cette richesse collective qu'est la santé mentale.

Nous pouvons appliquer ces « **7 astuces pour se recharger** » au travail et elles sont valides en tout temps. Souvent, des gestes simples peuvent largement contribuer à favoriser la santé mentale, en voici quelques exemples.

**S'accepter : c'est reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites et celles des autres, c'est exprimer nos besoins.**

Julien, un chef d'équipe, a décidé de donner du temps à l'équipe pour reconnaître les bons coups des collègues lors des réunions hebdomadaires.

**Agir : c'est donner du sens à sa vie, à son travail. C'est avoir des objectifs réalisables, c'est se servir de son expérience pour régler les problèmes.**

Un juge de la Cour supérieure du Québec reconnaît l'importance du sens au travail. Il donne raison à un syndicat qui contestait la méthode de gestion Lean dans le milieu des soins hospitaliers. Cette méthode qui implique une comptabilité du temps passé auprès des patient-e-s pour améliorer la performance a provoqué chez plusieurs employé-e-s, une perte de sens dans leur travail, de la détresse psychologique; elle les a placés en contradiction avec leur code déontologique.

**Ressentir : c'est reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier, les assumer. Les émotions nous renseignent sur nos besoins.**

Dans un milieu de travail, les premiers répondants avaient souvent à vivre des situations difficiles, exigeantes, et même parfois traumatisantes. Le nouveau gestionnaire a réalisé que ces répondants n'avaient aucun espace de parole structuré pour exprimer ce qu'ils avaient vécu avant de retourner chez eux. Il a donc mis en place une nouvelle structure pour accueillir les répondants, leur permettre de partager et d'évaluer avec eux s'ils ont besoin de soutien supplémentaire.

**Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie, à de nouvelles idées, c'est explorer différentes pistes de solution.**

Lorsqu'un nouvel objectif de travail est présenté à l'équipe, Lucie invite toutes les personnes présentes à proposer différentes manières de l'atteindre. Lorsque la manière de faire est choisie, elle est le fruit d'un travail en profondeur en équipe.

**Choisir : c'est l'autonomie, c'est faire des choix.**

Ali sentait une certaine détresse l'envahir, il a réalisé qu'il vivait un conflit de valeur au travail. Il a choisi de chercher un nouveau travail et depuis il est heureux de se lever le matin.

**Créer des liens : c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.**

Pour Karim les liens au travail sont importants. Le jour où il a vécu du harcèlement psychologique, il a eu son réseau pour le soutenir.

**Se ressourcer : c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien.**

Le patron de Paulette prend la pause avec toute l'équipe une fois semaine. Il prend ainsi le pouls, il donne l'exemple et il sait qu'après la pause, tout le monde est plus en forme pour poursuivre sa journée.

**Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec**

La Semaine nationale de la santé mentale se déroule du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017

Pour télécharger les outils en lien avec les « 7 astuces pour se recharger », on peut visiter [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)