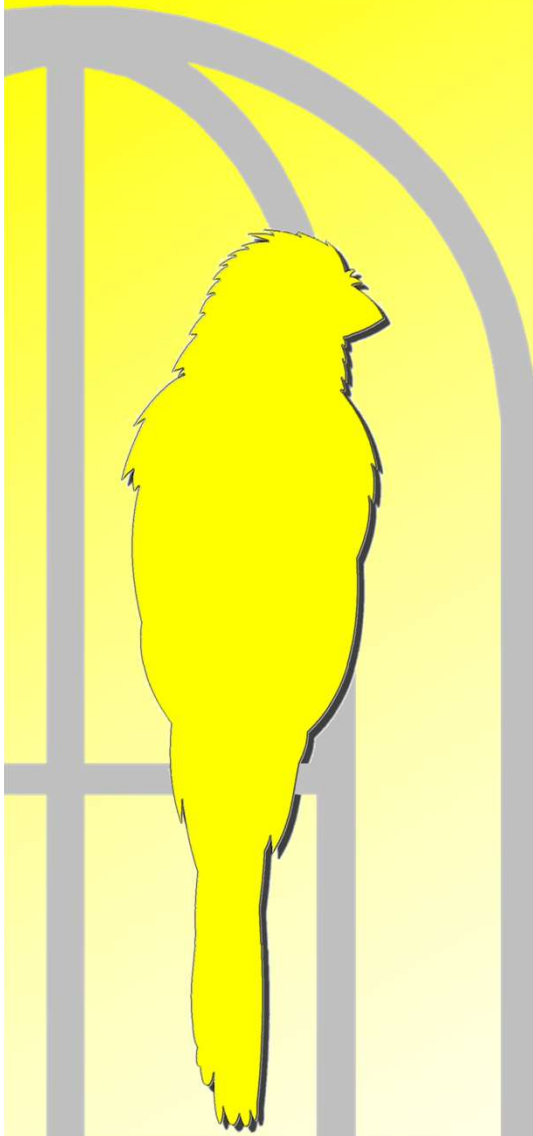


Guide sur la santé mentale au travail

Troy Winters, CCPSA

**Officier en santé et sécurité du
travail du SCFP National**



Qu'est-ce que la santé et la sécurité psychologique?

- La santé et la sécurité psychologique a pour priorité l'identification et l'élimination de dangers en milieu de travail pouvant mener à des *dommages psychologiques*.



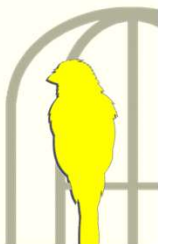
Qu'est-ce que la santé et la sécurité psychologique?

- Un milieu de travail psychologiquement sain et sécuritaire est un milieu de travail qui promeut et protège le bien-être psychologique et prévient les préjudices en *éliminant* ou *contrôlant* les risques liés aux dangers en milieu de travail *qui ne peuvent pas être éliminés*.



Troubles mentaux

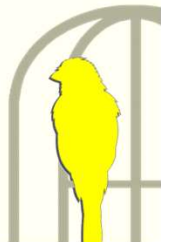
- Un trouble mental est un schéma cognitif, émotionnel ou comportemental qui évolue sur une certaine période et qui peut nuire ou ne nuit pas au fonctionnement de la personne au quotidien.
 - Il convient de noter que ce qu'on considère comme un trouble mental a évolué au fil du temps, car la définition correspond à des normes socialement construites en place à des moments historiques, scientifiques et sociaux qui varient de pays en pays et de collectivité en collectivité.



Hazards that affect mental health

Risques pour la santé mentale

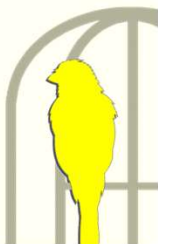
- Tous les travailleurs sont confrontés à différents facteurs *psychologiques* qui ont une incidence sur leur bien-être.
- Ces facteurs ne sont pas liés aux risques en milieu de travail et ne sont donc pas prioritaires aux yeux des comités de la santé et de la sécurité.
 - Un militant en santé et sécurité ne doit jamais chercher à diagnostiquer un trouble mental.



Hazards that affect mental health

Risques pour la santé mentale

- Tout comme un militant en santé et sécurité ne tenterait jamais de diagnostiquer un trouble physique comme un problème de tunnel carpien ou un nerf coincé,



Risques psychosociaux

- Les risques Psychosociaux sont les aspects de la conception et la gestion du travail ainsi que ses contextes sociaux et organisationnels ayant le potentiel de causer des dommages psychologiques ou physiques.

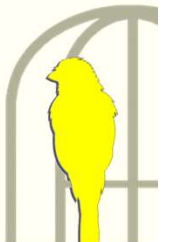


Risques psychosociaux

- Soutien psychologique
- Culture organisationnelle
- Leadership et attentes clairement établis
- Civilité et respect
- Compétences et exigences psychologiques
- Croissance et développement
- Reconnaissance et récompense
- Participation et influence
- Gestion de la charge de travail
- Engagement
- Équilibre
- Protection psychologique
- Protection de la sécurité physique
- Autres facteurs de perturbation physique identifiés par les travailleurs

Comment ces risques mènent-ils à des dommages?

- **Stress**



Stress



Stress lié à la charge de travail

- Le surmenage peut se définir simplement par le résultat d'avoir imposé trop d'obligations et de responsabilités à un seul travailleur, avec trop peu d'heures dans la journée pour terminer tout ce qui est exigé ou attendu au travail. Le fait de devoir travailler au-delà de ses forces ou ses capacités est une cause de détresse physique et/ou psychologique.



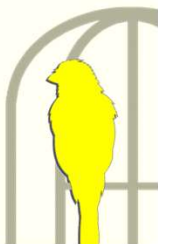
Traumatisme mental

- Un traumatisme est une vive réaction psychologique ou émotionnelle à un événement ou un incident bouleversant, choquant, perturbant ou déstabilisant ou encore à une exposition continuelle à des niveaux de stress élevés. L'expression *réaction de stress causé par un incident critique* est parfois utilisée pour décrire cette réalité.



La résilience

- La résilience mentale peut être considérée comme la capacité qu'a une personne de se remettre ou de rebondir d'une situation indésirable ou encore comme la capacité de demeurer fort mentalement devant un stress continu ou un événement traumatique ou indésirable.



Création d'un milieu de travail mentalement sain et sécuritaire

Trois étapes fondamentales

Le processus visant à rendre le milieu de travail plus sécuritaire compte trois étapes fondamentales :

- identifier les dangers
- évaluer les dangers identifiés et déterminer les mesures de contrôle appropriées (changements)
- mettre en oeuvre les mesures de contrôle (changements) et mener une inspection pour vérifier que les dangers identifiés sont adéquatement contrôlés et qu'aucun nouveau danger n'a été créé.



Identification de dangers

Il existe plusieurs moyens d'identifier des dangers dans le milieu de travail, dont les suivants :

- Rapports d'incidents
- Inspections
- Sondages
- Cartes



Réaction aux risques psychosociaux

Hiérarchie des contrôles

- Élimination/Substitution
- Contrôles techniques
- Contrôles administratifs
- Équipement de protection individuelle



Améliorer la santé et la sécurité psychologiques dans mon milieu de travail

- Culture du milieu de travail
- Ressources externes



Conclusion

- Il peut paraître intimidant de bâtir un milieu de travail sain et plus sûr, mais il est possible par l'identification et l'élimination des risques psychosociaux.
- Le militant en santé et sécurité doit rester concentré et ne pas se décourager par les revers ou le repoussement par l'employeur.



Conclusion

- Le rôle que porte le milieu de travail sur la santé mentale des travailleurs est de plus en plus supporté, et ceci est dû au fait que les militants en santé et sécurité font avancer l'enjeu en passant par le processus de santé et sécurité.

