



Un sur cinq.

Selon Santé Canada, c'est le nombre de Canadiens qui seront atteints d'une maladie mentale au cours de leur vie. Cela signifie qu'une personne de votre entourage a besoin d'être écoutée et soutenue.

Nous savons tous qu'un jour ou l'autre, notre santé mentale peut-être soumise à un degré de risque plus ou moins grand. Pour demeurer en santé et préserver notre qualité de vie, il est essentiel de déterminer au départ la présence d'un risque et de le gérer rapidement.

Reconnaissance du risque

En santé mentale, la reconnaissance des facteurs de risque doit s'effectuer à plusieurs niveaux. Sur le plan individuel, nous devons être attentifs aux signes et comportements qui nous disent que notre fonctionnement n'est pas optimal. En tant que gestionnaires, nous voulons pouvoir identifier les comportements et les problèmes de rendement pouvant indiquer qu'un employé est aux prises avec le stress ou un problème psychologique afin d'être en mesure de lui apporter de l'aide et du soutien. En milieu de travail, il est important de connaître les ressources psychologiques disponibles et les lacunes dans ce domaine.

Reconnaissance du risque

Employé :

Apprenez à reconnaître vos symptômes de stress. La liste ci-dessous met en évidence les symptômes habituels de stress et de tension psychologique. S'il est normal de ressentir ces symptômes de temps à autre, leur fréquence ou répétition indique la présence d'un risque.

Physique	Émotionnel	Intellectuel	Bien-être personnel
<ul style="list-style-type: none">▪ Troubles du sommeil, fatigue▪ Infections, gripes ou rhumes fréquents▪ Perte ou gain soudain de poids	<ul style="list-style-type: none">▪ Sentiment d'irritabilité▪ Sentiment d'être pris au piège▪ Sentiment d'incompétence	<ul style="list-style-type: none">▪ Difficulté à se concentrer▪ Procrastination▪ Inquiétude excessive	<ul style="list-style-type: none">▪ Isolement des amis et de la famille▪ Occupations excessives▪ Perte du sens de l'humour

Gestionnaire :

Un changement dans le rendement ou le comportement d'un employé peut signifier qu'il est stressé ou pourrait être à risque sur le plan psychologique. Il est normal qu'une personne dont le rendement est habituellement efficace manifeste de temps à autre un ou deux de ces comportements, en réaction à une situation particulière. Les symptômes indiquent qu'une personne présente un risque lorsque son rendement et son comportement se modifient au fil du temps.

Symptômes et comportements pouvant se manifester en milieu de travail :

- échéances ratées ;
- problèmes relationnels ou conflits avec des collègues ;
- baisse de la productivité ;
- repli sur soi ou réduction de la participation ;
- baisse de la qualité du travail ;
- anxiété, peur ou manque de confiance ;
- absences ou retards plus fréquents.

Organisation :

L'engagement à établir et à maintenir un milieu de travail psychologiquement sain est l'une des principales caractéristiques des organisations très performantes et sécuritaires sur le plan psychologique.

L'engagement de Morneau Shepell à l'égard de la création d'un milieu de travail sain et psychologiquement sécuritaire comprend entre autres ce qui suit :

- renseigner tous les employés sur la santé mentale et les politiques de l'organisation dans ce domaine, ainsi que sur les programmes et services de soutien qui leur sont offerts;
- effectuer régulièrement la collecte et l'analyse de données fiables sur les risques de problèmes de santé mentale en milieu de travail (par ex., les facteurs de stress comme la charge de travail, l'équilibre travail-vie personnelle, etc.); et
- établir clairement les responsabilités en matière de développement et de maintien d'un milieu de travail psychologiquement sain et l'obligation d'en rendre compte.

Visitez le site morneaushepell.com pour obtenir de plus amples renseignements sur la santé mentale et accéder à des ressources, ou communiquez avec le fournisseur de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) pour obtenir un soutien personnalisé.