



# Santé psychologique

Octobre 2010

## Saviez-vous que ...

- ✦ La santé psychologique est un état personnel de bien-être qui reflète la perception de soi en ce qui concerne l'appartenance sociale, la compétence et l'autonomie.
- ✦ Quand les besoins de santé psychologiques sont comblés, les personnes ont plus tendance à faire des choix de vie sains.
- ✦ La santé psychologique est tributaire, en bonne partie, des relations qu'une personne entretient avec son entourage.
- ✦ La détresse psychologique est reliée à notre condition d'être humain ayant des obligations, des besoins, des désirs et des émotions; elle n'a rien à voir avec une faiblesse personnelle.
- ✦ Un nombre grandissant de personnes considère que leur milieu de travail est une source majeure de stress qui affecte leur santé psychologique.
- ✦ La santé psychologique au travail est un état d'équilibre cognitif, émotionnel et comportemental qui permet à quelqu'un de produire, d'entretenir des relations professionnelles, de participer aux activités de son milieu de travail et d'en tirer satisfaction.
- ✦ Les exigences liées au travail, seules ou conjuguées à celle de la vie familiale et à d'autres impératifs sociaux, peuvent avoir des conséquences allant d'un inconfort passager jusqu'au trouble mental.
- ✦ Les principaux problèmes de santé psychologique que l'on peut retrouver dans les milieux de travail sont la dépression, la dépendance (alcool, drogue et jeu compulsif), l'épuisement professionnel et les troubles d'adaptation

SOURCE : divers

### PRÉVENTION EN MILIEU DE TRAVAIL

- ◆ Être à l'écoute
- ◆ Agir sur les sources de stress afin de les réduire ou de les éliminer
- ◆ Aider les employés à développer des connaissances et des habiletés afin de reconnaître et gérer leurs réactions face au stress
- ◆ Intervenir lorsqu'il y a apparence de harcèlement psychologique
- ◆ Offrir des programmes d'aide aux employés
- ◆ Créer des réseaux d'entraide par les pairs



## Références Internet

Québec - Santé et services sociaux

[http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob\\_sante/sante\\_mentale/index.php?sante\\_mentale\\_au\\_travail](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?sante_mentale_au_travail)

Chaire en santé et sécurité de l'Université Laval - Trousse *La santé psychologique au travail*

<http://www.cgsst.com/fra/publications-sante-psychologique-travail/trousse-la-sante-psychologique-au-travail.asp>

Univertisé de Sherbrooke

<http://www.usherbrooke.ca/coopsante/psychologie/benefices/la-sante-psychologique-cest-quoi/>