

S'occuper de la santé mentale au travail : la prévenir et intervenir

**Ne laisser jamais ce qui compte le moins
sur ce qui compte le plus.
Robin S. Sharma**

Structure : atelier de deux heures

La santé mentale peut être caractérisée par un fonctionnement harmonieux, agréable et efficace d'une personne qui fait face avec souplesse aux situations difficiles en étant capable de retrouver son équilibre. Ne pas s'en occuper a des conséquences sur la personne, les familles et les organisations. Avons-nous les moyens dans ce contexte de pénurie de main d'œuvre de ne pas s'occuper de cette variable et en voici pourquoi :

- Chaque semaine, 500 000 Canadiens s'absentent une journée du travail pour des raisons liées à la santé mentale;
- 30 à 50 % des absences de longue durée sont dues à l'épuisement, l'anxiété et la dépression;
- Selon l'indice de mieux-être des Canadiens Sun Life, ce sont les employés à temps plein qui risquent le plus de souffrir d'un épuisement professionnel;
- Le fardeau économique de la maladie mentale au Canada est estimé à 51 milliards de dollars par année. Cette somme inclut les coûts des soins médicaux, la perte de productivité, et la réduction de la qualité de vie liée à la santé;
- Un Canadien sur cinq sera aux prises avec une maladie mentale au cours de sa vie;
- Environ 20 % des personnes atteintes d'un trouble mental présentent un problème concomitant de toxicomanie.

Le chemin

Lors de cet atelier nous verrons le continuum de la santé mentale. C'est-à-dire la santé, l'adaptation/réaction, la détresse, la maladie ou l'arrêt de travail, et les actions à poser à chaque partie sur ce continuum.

Nous verrons plus spécifiquement les troubles les plus souvent rencontrés, soit les troubles anxieux, la dépression et l'épuisement professionnel. Nous examinerons quelques stratégies à mettre en place pour les prévenir.

Nous verrons une stratégie efficace d'accompagnement lors de vos entretiens comme gestionnaire ou comme collègue, une personne en situation de détresse dans le but d'établir un plan d'action pour corriger la situation, référer au besoin et comment faire le suivi.

En dernier lieu, nous examinerons comment préparer et réussir un retour au travail lorsqu'une personne a eu à s'absenter pour des raisons de santé mentale.

