



Promotion de la santé mentale au travail

Résumé d'un rapport sur les bonnes pratiques

En quoi consiste la promotion de la santé mentale?

La promotion de la santé mentale englobe toutes les actions qui contribuent à une bonne santé mentale. Cela nous amène à la question suivante: «En quoi consiste la santé mentale?». Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé mentale est l'«état de bien-être» dans lequel une personne peut:

- «se réaliser,
- surmonter les tensions normales de la vie,
- accomplir un travail productif et
- contribuer à la vie de sa communauté» (1).

La promotion de la santé mentale a pour objectif premier de se concentrer sur ce qui entretient et améliore notre bien-être mental. Il convient de souligner que, pour qu'elle ait une efficacité optimale, elle doit associer gestion des risques et promotion de la santé.

Au travail, la santé mentale du travailleur est protégée:

- s'il est soutenu socialement;
- s'il se sent intégré et pense accomplir un travail important;
- s'il trouve un sens à son travail;
- s'il dispose d'une marge de manœuvre sur la manière de mener son travail;
- s'il peut organiser son travail en fonction d'un rythme qui lui soit adapté.

Pourquoi investir dans la promotion de la santé mentale?

Dans de nombreux États membres de l'Union européenne, l'absentéisme, le chômage et les demandes d'incapacité de longue durée en raison du stress au travail et des problèmes de santé mentale sont en augmentation. On estime notamment que la dépression sera bientôt la première cause de congé de maladie en Europe. Outre l'absentéisme, les risques psychosociaux ont de nombreux autres effets néfastes sur les entreprises, comme une diminution du niveau de performance et de productivité des travailleurs, une baisse de motivation et une forte rotation du personnel.

Les employeurs européens sont légalement tenus de gérer tous les types de risques pour la santé et la sécurité des travailleurs, dont les risques pour la santé mentale. Toutefois, il convient de faire remarquer qu'une promotion satisfaisante de la santé mentale doit comprendre deux aspects: la gestion des risques et la promotion de la santé. Investir dans la santé mentale et le bien-être des travailleurs a de nombreuses retombées positives sur les entreprises (comme une hausse de la performance et de la productivité). La réputation d'une entreprise peut également s'en trouver améliorée. Il existe partout en Europe de nombreux prix récompensant les entreprises pour leurs performances exceptionnelles dans le domaine de la santé et de la sécurité au travail, ce qui peut encore rehausser la réputation et l'image d'une entreprise à l'échelle tant nationale qu'internationale.

(1) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/>



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

Que peut-on faire? — Approches pratiques

Les risques psychosociaux peuvent être engendrés par de nombreux facteurs (professionnels, sociaux, familiaux, personnels, etc.).

L'environnement de travail ainsi que l'organisation et la gestion du travail peuvent influencer la santé mentale des travailleurs. Le travail peut avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale en renforçant le sentiment d'inclusion sociale, de statut et d'identité et en fournissant une structure temporelle. Inversement, de nombreux facteurs de risques psychosociaux au travail augmentent le risque d'anxiété, de dépression et d'épuisement professionnel.

Quand il s'agit de mettre des mesures en place afin d'améliorer la santé mentale au travail, les approches suivantes sont habituellement adoptées:

- l'organisation de «cercles de santé» pour détecter les problèmes, en discuter et trouver des solutions en faisant participer les travailleurs;
- la mise en place de politiques en matière de santé mentale et de questions connexes telles que la violence et le harcèlement au travail ou l'intégration des questions de santé mentale dans la politique générale de santé et de sécurité au travail de l'entreprise;
- la formation des cadres leur permettant d'identifier les symptômes du stress chez les travailleurs et de trouver les solutions adéquates pour diminuer le stress de ces derniers;



- la réalisation d'une enquête auprès des membres du personnel, à l'aide de questionnaires anonymes, afin de connaître leurs inquiétudes au travail;
- l'évaluation des mesures et des programmes mis en œuvre au moyen de retours d'information de la part des travailleurs;
- l'information, par des portails internet, de l'ensemble du personnel à propos de toutes les mesures et de tous les programmes mis en œuvre sur le lieu de travail et destinés à améliorer son bien-être mental;
- la participation des travailleurs à des formations ou des cours pour apprendre à gérer les situations de stress;
- la mise à disposition d'une assistance gratuite sur diverses questions de la vie privée ou professionnelle pour tous les travailleurs et, dans l'idéal, durant la journée de travail.

Approches innovantes pour encourager la santé mentale

En 2009, l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA) a rassemblé des études de cas concernant la santé mentale au travail. Le rapport résumé dans cette fiche d'information repose sur les exemples de bonnes pratiques rassemblés par l'Agence. Vous trouverez dans le rapport des informations sur la façon d'intégrer la santé mentale dans une approche globale d'amélioration et de promotion de la santé, de la sécurité et du bien-être des travailleurs au travail. Plusieurs des cas étudiés sont particulièrement intéressants du fait de leur approche innovante et créative.

La méthode d'histoires racontées

Hedensted Kommune, au Danemark, a réussi à élaborer et à mettre en œuvre une série de politiques en matière de santé en faisant activement participer ses travailleurs. Hedensted Kommune a utilisé la technique de la narration d'histoires pour inciter les travailleurs à prendre part au programme. Dans le cadre de cette approche, les travailleurs ont, entre autres, été invités à une «journée d'inspiration» et encouragés à partager des expériences de leur vie professionnelle qui ont, à leurs yeux, joué un rôle important pour leur santé, surtout au travail. Des politiques ont été mises en place en fonction de ces contributions. Elles reposent sur les expériences racontées et les recommandations générales, sans avoir recours à des règles strictes. En revanche, l'âge et la situation de chacun des travailleurs sont pris en considération lors de l'élaboration des méthodes d'assistance.

Faire correspondre le poste à la personne

Creativ Company, au Danemark, a été créée en 2000 dans le but d'instaurer un environnement de travail tout à fait différent. L'idée principale de Creativ Company est qu'un poste peut être conçu

en fonction des compétences d'une personne plutôt que de faire correspondre une personne à un profil d'emploi déjà existant.

Des programmes particuliers destinés à promouvoir un comportement sain au-delà du lieu de travail

Mars, en Pologne, propose un programme à composantes multiples qui comprend une évaluation globale de l'état de santé et du mode de vie de chaque travailleur, propose diverses mesures pour apprendre à vivre plus sainement et contrôle leur efficacité et, enfin, encourage les travailleurs à partager les enseignements qu'ils ont tirés et à en informer les membres de leur entourage professionnel et familial.

Des conseils et un soutien professionnels pour gérer les facteurs extraprofessionnels

Le service DRU-S d'**ATM, en Italie**, s'efforce d'encourager le bien-être en fournissant un réseau qui répond aux besoins parentaux et familiaux à l'aide de conseils, de suggestions et de services. Il y a d'autres exemples d'approches pratiques observées dans d'autres études de cas comme les programmes pour les futures mères et les futurs pères ou les ateliers pour apprendre à faire face à un divorce ou au décès d'un proche ou se préparer au mariage.

Des événements sociaux pour encourager un mode de vie sain

Magyar Telekom, en Hongrie, organise des soirées cinéma au cours desquelles des documentaires sont diffusés afin d'informer les travailleurs sur des questions liées à la santé, comme les situations de vie stressantes, les handicaps, la violence familiale, etc. Après les films, un dialogue interactif est engagé avec des experts pour discuter activement des questions soulevées par le film.

Des entretiens personnalisés en matière de santé

«R», en Espagne, conduit des entretiens en tête-à-tête avec les travailleurs afin de comprendre et d'analyser la situation professionnelle de chacun d'entre eux. Le but est de faire de la connaissance de soi le point de départ du développement personnel et de donner aux travailleurs un sens à leur travail.

Un soutien financier pour les travailleurs confrontés à une crise

IFA, en Suisse, a créé un compte social qui vient en aide aux travailleurs qui font face à des urgences financières (comme des dépenses de santé, des frais dentaires, des frais d'obsèques pour un membre de la famille, etc.). Les membres du personnel d'IFA qui sont confrontés à des urgences financières peuvent également être soutenus par un prêt spécial en contractant un emprunt particulier. Par exemple, l'entreprise prend en charge les frais d'accouchement dans une clinique privée, elle propose des emprunts aux travailleurs et offre un logement aux travailleurs migrants ou aux travailleurs confrontés à des difficultés de logement.

Nos études de cas ainsi que notre rapport d'analyse sont à votre disposition pour approfondir vos connaissances sur la promotion de la santé mentale au travail!

Des informations supplémentaires sur la promotion de la santé au travail sont disponibles à l'adresse http://osha.europa.eu/fr/topics/whp/index_html et à l'adresse http://osha.europa.eu/fr/topics/stress/index_html en ce qui concerne le stress.

Promotion de la santé mentale au travail — Un rapport sur les bonnes pratiques est disponible à l'adresse suivante: http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWE11004ENN/view.

La présente fiche est disponible en 24 langues à l'adresse suivante: <http://osha.europa.eu/fr/publications/factsheets>.

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPAGNE
Tél. +34 944794360 • Fax +34 944794383
Courriel: information@osha.europa.eu

© Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Reproduction autorisée, moyennant mention de la source. Printed in Belgium, 2012

