

ENSEMBLE, CULTIVONS LA SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

DES PISTES DE SOLUTIONS

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
– Filiale de Montréal offre des formations personnalisées
aux équipes de travail et aux entrepreneurs.

La crise de la COVID-19 aura eu un impact sur une multitude de facettes de notre vie, soit sur la plupart des éléments qui déterminent notre santé. De plus, nous savons que l'environnement social et politique, la situation financière et familiale ainsi que le milieu de vie entre autres influencent la santé psychologique de la population. La crise aura ainsi bien démontré les besoins dans le domaine de la santé mentale, qui se manifestent dans de nombreux secteurs de la vie, notamment en milieu de travail.

Pour la directrice, ceci pourrait avoir pour effet souhaitable de provoquer une sorte de démocratisation des problèmes de santé mentale, permettant d'ouvrir la discussion et de changer les perceptions. « On peut mieux démontrer que les problèmes de santé mentale ne sont pas réservés aux personnes qui ont des diagnostics avérés, et qu'il est possible d'avoir une bonne santé mentale malgré un diagnostic », note Geneviève Fecteau, directrice générale de l'ACSM pour la division du Québec et la filiale de Montréal. On doit absolument se préoccuper de la santé mentale de la population pour éviter une autre pandémie.

« La santé mentale est devenue beaucoup plus visible au niveau des préoccupations de santé publique. La pandémie met également en relief les inégalités par rapport à la capacité d'adaptation d'une personne à l'autre, ainsi qu'aux facteurs de risque et de protection, qui diffèrent d'un groupe de la population à un autre. Il sera donc important que les travailleurs comprennent tout l'impact que la situation va amener dans leur vie, tant à court, moyen et plus long terme », souligne la directrice.

Avant même la pandémie, l'Organisation mondiale de la santé avait déclaré que les troubles de santé mentale étaient la première cause d'invalidité. Depuis le début de la crise, de plus en plus de sondages et d'études démontrent les impacts de la pandémie sur la santé psychologique des travailleurs. En avril 2020, Morneau Shepell

publiait un sondage qui indiquait que trois Canadiens sur quatre ont senti une détérioration de leur santé mentale et une augmentation significative du niveau de stress depuis le début du confinement, un changement dont on devine les impacts immédiats sur les milieux de travail. Les répercussions touchent de multiples fronts : rétention, productivité, relation entre employés... Geneviève Fecteau ajoute qu'« avec le déconfinement, les employés vont devoir composer avec les attentes de leurs supérieurs, avec les mesures prescrites par les autorités en matière de prévention de la transmission du virus, mais aussi avec les enjeux personnels qui se sont accumulés au cours des derniers mois », explique-t-elle.

Des ateliers salvateurs

Comment agir? « La santé mentale des travailleurs ne dépend pas que d'eux, mais aussi de l'organisation du travail elle-même », poursuit Mme Fecteau. Bien sûr, les gestionnaires ont une responsabilité accrue envers leur personnel en ce qui a trait à la promotion et la prévention de la santé mentale au sein de leur entreprise, mais les travailleurs doivent eux aussi jouer leur rôle.

Geneviève Fecteau parle de responsabilité partagée afin que « la bienveillance devienne réciproque ». Avec le programme « Ensemble, cultivons la santé psychologique au travail », la filiale montréalaise de l'ACSM réunit durant trois rencontres des entrepreneurs, des employés et des gestionnaires — sans égard pour la hiérarchie — ou encore un groupe de travail-



ensemble,
cultivons
la santé
psychologique
au travail

ensemble
malgré tout



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal

acsmmontreal.qc.ca/travail

RÉPONDRE AU BESOIN DE LA COMMUNAUTÉ

Membre d'un réseau pancanadien, l'Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal est un organisme à but non lucratif fondé en 1979 œuvrant à la promotion de la santé mentale et à la prévention de la maladie mentale. Ayant comme pierre angulaire les déterminants sociaux de la santé, son action vise toute la collectivité montréalaise, en plus de porter une attention particulière à certaines de ses populations (jeunes, aînés, travailleurs, entrepreneurs, intervenants, personnes seules).

L'ACSM – Filiale de Montréal favorise le transfert des connaissances, des ressources et des compétences. Elle participe activement à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques provinciales en matière de santé mentale. Ses efforts pour améliorer l'accessibilité et la qualité des services en santé mentale, ainsi que sa collaboration à la lutte pour la réduction des inégalités sociales témoignent de son approche globale. Par sa démarche inclusive, elle met aussi l'accent sur l'importance de la collectivité et des déterminants sociaux dans la quête du bien-être. De ce fait, son positionnement confirme l'impact des environnements sur la santé mentale, et son approche favorise l'implication des différents acteurs de la société dans la cause.