

**Comment  
vas-tu?**



# Santé psychique au travail

Une brochure pour les  
personnes salariées



# Travail et psychisme: quel rapport entre les deux?

«Et que faites-vous sur le plan professionnel?» Une question rapidement posée quand des gens se rencontrent, qui montre combien le travail est important dans notre société.

## **Pourquoi le travail est si important.**

Le travail fait partie de notre identité. Il assure notre subsistance et structure notre vie. Le travail nous met en contact avec d'autres personnes et couvre ainsi une partie de nos besoins sociaux en matière de relations humaines et de reconnaissance.

- 2 Il nous offre une activité et, dans le meilleur des cas, des possibilités d'épanouissement. Des éléments essentiels à la bonne santé psychique. On sait que le travail joue un rôle important et exerce en général une influence positive. Mais le travail peut aussi être stressant et, dans le pire des cas, rendre malade.

## **Le monde du travail, toujours plus exigeant.**

La vie professionnelle moderne est complexe, dense en informations et exige souvent des décisions rapides. Des résultats immédiats, des solutions souples et favorables aux clients sont de mise. Ce qui exige avant tout de notre part du travail intellectuel et émotionnel – donc des aptitudes psychiques. C'est pourquoi, dans le monde du travail moderne, le psychisme est devenu notre talon d'Achille. Le travail peut mettre en danger notre santé psychique de deux manières: soit les exigences et les conditions de travail sont en elles-mêmes tellement défavorables qu'elles contribuent largement à nous rendre psychologiquement malades. Ou alors, pour d'autres raisons, nous sommes psychologiquement abattu-e-s et remarquons que nos capacités de travail s'en trouvent amoindries, ce qui conduit à son tour à un stress supplémentaire au vu de l'importance que notre société porte à l'efficacité.

## **En parler, c'est aider.**

Avec le temps, certains problèmes se résolvent d'eux-mêmes. Cela vaut aussi pour des troubles psychiques légers. Mais il ne faut pas trop y compter car, en ne faisant rien, ils peuvent aussi s'aggraver. Il vaut mieux nommer ouvertement les difficultés



psychiques pour pouvoir ensuite chercher des solutions. De plus, ne pas en parler et ne pas être questionné à ce sujet signifie rester seul avec son stress et ses peurs, ce qui ne fait qu'aggraver la situation. C'est pourquoi il est important de parler de la surcharge et des maladies psychiques.

Mais voilà, ce n'est souvent pas facile d'en parler et cela suscite des craintes. Comment vont réagir l'entourage, les supérieurs hiérarchiques, les collègues qui doivent peut-être assumer une partie de mes tâches? Est-ce que je vais perdre mon emploi?

### **Faire le premier pas.**

La plupart des gens autour de nous sentent, sur la durée, si quelque chose ne tourne pas rond chez quelqu'un. Mais ce n'est pas évident d'aborder le sujet. Peut-être que nous-mêmes ne savons pas quels mots employer. Un «Comment vas-tu?» simple, témoignant d'un véritable intérêt, constitue un bon premier pas. Cela suppose toutefois que l'on ait du temps devant soi, pour écouter ou pour raconter. Vous trouvez sur le site Internet [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch) d'autres exemples pour engager la conversation.

**Comment  
vas-tu?**

# Un environnement de travail qui favorise la santé psychique

De nombreux facteurs déterminent si l'environnement de travail est favorable à notre santé psychique. Nous pouvons en influencer un grand nombre, dans notre intérêt, mais aussi dans celui de nos collègues de travail. En voici quelques-uns.

## **Ne laisser aucune chance à la discrimination.**

Les personnes souffrant de maladies psychiques sont malheureusement encore trop souvent stigmatisées et discriminées. Ces maladies sont, de manière générale, un vrai tabou dans notre société. Dans votre entreprise, comment parle-t-on du burnout du comptable? Les idées reçues sont-elles tolérées? A-t-on veillé à le décharger de certaines tâches? Vos supérieurs parlent-ils de leurs propres stress, notamment de la manière de gérer la pression des délais? Tout dépend de votre entreprise. Si les supérieurs hiérarchiques parlent fréquemment de maladies psychiques et de stress sans porter de jugement, vous oserez le faire vous-même – ou, inversement, vous n'oserez pas.

## **Une question de culture d'entreprise.**

- 4 Confiance, honnêteté, tolérance et loyauté: si ces quatre mots ne sont pas qu'un engagement de façade, mais effectivement mis en pratique dans votre entreprise, vous pouvez accomplir vos tâches dans un climat serein. A défaut, il est normal que vous ne vous sentiez pas en sécurité. Cette situation est énergivore et fatigante; la concentration et l'efficacité en souffrent. Vous pouvez contribuer vous-même à mettre en pratique ces quatre mots; il en va de même pour l'amitié, le respect et l'estime. Prenez l'habitude de souligner les choses qui vous paraissent positives. Un compliment sincère sera apprécié non seulement par vos collègues de travail, mais aussi par vos supérieurs.

## **La situation personnelle de travail.**

Vous connaissez certainement aussi des personnes qui, dans un poste, ne se sont jamais senties bien et, dans un autre, se sont tout à coup magnifiquement épanouies. Adaptation: tel est le mot magique. Comment est-ce que je me m'adapte, en tant que personne, avec mes compétences et mes aptitudes relationnelles, à mon poste de travail, à mon équipe, à mes supérieurs hiérarchiques?

L'adaptation est un facteur important pour la santé psychique. Qu'en est-il pour vous? Il ne faut pas exiger l'impossible de soi; personne ne peut s'intégrer et s'adapter partout. A un moment ou à un autre, nous nous heurtons tous à des limites. Si, dès le début, vous ne vous êtes jamais senti-e bien à votre poste et si rien n'a changé en dépit de vos efforts pour améliorer la situation, vous devriez peut-être envisager de changer d'emploi.

### Un engagement et des défis appropriés.

Nous aimons les défis et souhaitons être encouragé-e-s. Demandez donc régulièrement quelles sont vos perspectives et possibilités de développement. Faites vous-même des propositions concrètes. Rien ne va? Cherchez une activité de loisir qui vous motive. Le fait de pouvoir s'engager pour une tâche fait aussi du bien à notre psychisme. Lorsque, à nos yeux, notre travail a un sens et que nous sommes motivés, nous nous sentons des ailes pour l'effectuer. Si un tel engagement fait défaut, il faut prendre cette situation au sérieux et se demander quelle autre tâche nous rendrait plus heureux.

### Fixer des priorités et préserver l'équilibre.

Comment éviter que le volume de travail augmente constamment? En fixant des priorités. Convenez avec votre supérieur quels sont vos devoirs et quels objectifs vous devez atteindre afin de consacrer votre énergie aux tâches véritablement importantes. Si un mandat s'ajoute à vos tâches, demandez qu'une autre tâche soit supprimée en compensation. Savez-vous dire non? Supportez-vous de faire des choses qui ne soient pas à 100% parfaites? Si ce n'est pas le cas, il faut l'apprendre en vous y entraînant. Commencez par faire de petits pas et testez si les réactions sont effectivement aussi négatives que vous le craignez.

Veillez à trouver l'équilibre dans d'autres domaines – activités de détente, famille, amis. Les loisirs d'autrefois ne s'accommodent guère à notre époque d'optimisation à tout prix. Pourtant, les pauses régulières, les temps morts pour décompresser ou rêvasser procurent à votre cerveau et à votre psychisme une énergie sans pareille, au même titre qu'un sommeil suffisant.

5



Comment  
vas-tu?

**Week-end.  
Délais.  
Burnout.**

**Nous parlons de tout.  
Aussi de santé psychique.**

# Le stress est-il nuisible? Pas forcément

**Nous sommes parfaitement aptes à gérer des situations de stress intense. En revanche, un stress chronique, sur une longue durée, met notre santé – physique et psychique – en danger.**

## **Pourquoi le stress chronique est-il dangereux?**

Dans les situations de stress, le corps produit un cocktail de substances et d'hormones mobilisant à court terme des forces qui nous rendent capables de maîtriser l'événement. Une fois le stress passé, les substances retrouvent leur niveau normal dans le corps. Le stress chronique paralyse ce mécanisme de régulation, ce qui nous fragilise par rapport aux maladies physiques et psychiques telles que dépressions, démence, hypertension ou douleurs dorsales.

## **La détente, une manière de faire le plein d'énergie.**

Il faut donc réduire le stress. Préférez un repos actif: ne pas s'avachir dans le fauteuil et enclencher la télévision mais aller nager au lac, faire une promenade, suivre un cours de yoga, fabriquer une chaise. Ces activités exigent un effort, qui fait toutefois disparaître la fatigue mentale. Vous vous sentez ensuite plus frais et dispos.

- 6 **Conseil: apprenez une méthode de détente éprouvée (la relaxation musculaire progressive, le training autogène ou la méditation, par exemple). Entraînez-vous, de sorte qu'avec le temps, le corps et le psychisme «savent» comment arriver très rapidement à un état de détente.**

## **La flexibilité mentale, à vous de l'entraîner...**

Nos pensées influencent l'intensité du stress. Essayez de réfléchir aux pensées qui vous tourmentent et de réévaluer les situations stressantes. Les explosions régulières de colère de votre supérieur vous stressent, mais elles ne semblent guère perturber votre collègue. Comment évalue-t-elle la situation? Et faites attention à ce que vous pensez de vous-même. La différence est énorme si vous vous dites: «Je suis un perdant» ou si vous pensez: «En ce moment, j'ai le sentiment d'être un perdant».

## **... et ce qui peut encore vous aider.**

Les relations sociales, les amies et les amis, la spiritualité, un sommeil suffisant et une alimentation équilibrée augmentent également la résistance au stress. Il en va de même si vous faites quelque chose d'utile à vos yeux, en vous engageant pour une cause.

---

## **Le stress et moi : [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)**

Le site Internet stressnostress décrit en cinq points ce que l'on peut faire soi-même contre le stress: [www.stressnostress.ch/fr/le-stress-moi/](http://www.stressnostress.ch/fr/le-stress-moi/)

---



# Signaux précurseurs de l'épuisement

Le terme «burnout» s'est popularisé – et c'est une bonne chose. Il stigmatise moins que le mot «dépression» et ouvre peut-être la porte à une meilleure acceptation des maladies psychiques en général.

## **Qui est particulièrement à risque?**

Les personnes particulièrement à risque sont celles qui s'engagent plus que la moyenne dans leur travail, qui donnent beaucoup d'elles-mêmes et qui sont très exigeantes envers elles-mêmes. Si s'investir dans son travail est une bonne chose, il est essentiel de respecter ses propres limites. Donner toujours plus sans tenir compte de ses réserves d'énergie finit tôt ou tard par conduire à l'épuisement.

## **Signaux d'alarme: il est temps de réagir.**

Plus tôt vous réagissez en cas de signaux d'alarme, mieux vous arriverez à stopper la spirale descendante. Si, sur une certaine durée, vous détectez chez vous plusieurs des signaux suivants, cherchez de l'aide. Vous la trouverez auprès de votre supérieur hiérarchique, de la responsable du personnel, auprès de votre médecin de famille ou d'un·e professionnel·le du domaine de la psychologie ou de la psychiatrie.

- **Durant les loisirs, vous n'arrivez plus à «déconnecter».**
- **Vous travaillez toujours plus, car il vous faut plus de temps pour effectuer vos tâches.**
- **Vous négligez amis, famille et hobbies au profit du travail – ou simplement parce que vous êtes trop épuisé·e pour être en société.**
- **Vous vous sentez fréquemment éreinté·e.**
- **Votre concentration fléchit, vous oubliez d'ailleurs plus facilement que d'habitude.**
- **Le sentiment permanent d'être dépassé·e vous poursuit.**
- **Vous êtes nerveux/nerveuse, irritable, susceptible; vous vous fâchez pour des broutilles qui, d'habitude, ne vous mettent pas dans cet état.**
- **Vous dormez mal, vos pensées tournent en rond durant la nuit.**
- **Vous êtes physiquement abattu·e.**
- **Vous consommez davantage de substances censées vous garder éveillé·e et actif/active ou, au contraire, vous aider à dormir.**

# Identifier les troubles psychiques

Tout d'abord, l'adage «une fois malade, toujours malade» ne s'applique pas aux maladies psychiques. Elles sont soignables. Et d'autant mieux que le traitement commence tôt. D'où l'importance d'obtenir le plus vite possible un soutien compétent.

## Etre en bonne santé ou malade – la limite est floue.

Nous ne sommes pas simplement malades ou en bonne santé – la limite est difficile à déterminer. Entre le bien-être absolu et l'arrêt maladie, il y a toute une gamme de nuances dont les effets sur les capacités de travail sont divers.

## Psychiquement malade? Cela ne m'arrivera pas.

Oui, cela peut vous arriver! Certes, il y a des facteurs qui augmentent le risque ou le réduisent, mais nous n'avons pas de contrôle sur notre santé psychique, tout comme sur les maladies physiques. Le fait est qu'en Suisse, une personne sur deux souffre d'une maladie psychique au cours de sa vie et, parmi elles, une personne sur quatre est diminuée dans ses capacités. La maladie peut frapper n'importe quel individu. «Je n'aurais jamais pensé que cela puisse m'arriver»: c'est la phrase la plus fréquemment exprimée par les personnes souffrant d'une maladie psychique.

- 8 Ces maladies nous font peur, car elles n'épargnent personne et sont toujours taboues. C'est pourquoi il est si important d'être au courant et d'en parler – pas seulement dans le cadre privé, mais également au travail.



Comment  
vas-tu?

**Bagnoles.  
Salaire.  
Insomnies.**

**Nous parlons de tout.  
Aussi de santé psychique.**



### **En difficulté psychique? A qui m'adresser?**

Faites d'abord part de votre impression à votre famille ou à un ami, à une amie – à une personne qui vous est chère et qui va vous demander prochainement comment vous allez. Vous trouvez sur [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch) les conseils pour engager une telle conversation.

Si vous êtes perturbé-e dans votre travail, parce que vous êtes épuisé-e et irrité-e et que les confrontations deviennent plus fréquentes, la question se pose: faut-il en parler à votre supérieur ou à la personne responsable du personnel? C'est une décision difficile à prendre. Pour vous aider, posez-vous les questions suivantes: dans votre entreprise, parle-t-on ouvertement des problèmes psychiques? Quel est votre rapport avec les interlocuteurs susmentionnés? Quelle est la réaction que vous attendez?

### **Tester l'attitude des supérieurs hiérarchiques.**

Il vous est difficile d'évaluer comment vos responsables vont réagir à vos problèmes de santé. Faites un essai en réfléchissant à haute voix: «Je remarque que, ces derniers temps, je suis souvent épuisé-e. Certains jours, j'ai de l'énergie, et d'autres, j'arrive à peine à terminer l'après-midi. Je me suis déjà demandé-e si c'est à cause des yeux que je suis si fatigué-e et que j'ai besoin d'une nouvelle paire de lunettes. Une de mes amies était anémique et toujours épuisée. Peut-être que c'est aussi psychique.» La réaction du ou de la supérieur-e trahira son attitude vis-à-vis des problèmes psychiques. Si le ton, la mimique et sa réponse sont dépourvus de tout jugement de valeur, voire qu'ils semblent même bienveillants, il est envisageable d'avoir avec lui ou elle une conversation approfondie.

9

### **Et ensuite? Deux variantes:**

#### **A)**

Vous avez décidé de ne pas discuter de ce sujet avec votre supérieur-e parce que vous craignez d'être discriminé-e. Consultez votre médecin de famille ou un-e professionnel-le du domaine de la psychiatrie ou de la psychologie. De plus, faites-vous conseiller en matière de droit du travail si vous vous sentez discriminé-e et craignez de perdre votre emploi (offres de conseils, voir au dos).

#### **B)**

Vous savez que, dans votre entreprise, vous obtiendrez du soutien et vous avez décrit votre situation aux personnes compétentes. Peut-être pouvez-vous aussi faire savoir que vous êtes déjà en traitement. Cela prouve que vous vous sentez responsable de votre santé, ce qui est un signal important.

# Psychiquement malade - et maintenant?

**Que faire quand il est clairement établi que vous allez mal? La diminution de vos capacités est durable et on ne peut plus l'ignorer. Vous avez besoin d'aide.**

## **Partenaires de référence.**

Si vous avez un médecin de famille en qui vous avez confiance, il est votre premier interlocuteur. Il peut aussi faire tous les examens nécessaires pour exclure les causes physiques qui expliqueraient votre état. En cas de nécessité, il vous adressera pour le traitement à un-e professionnel-le du domaine de la psychiatrie ou de la psychologie. Si vous cherchez vous-même un spécialiste compétent, vous trouvez des adresses de conseil et de soutien sur le site Internet [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

## **L'AI vous vient aussi en aide.**

Si vous avez été en arrêt maladie durant plus de 30 jours ou que vous avez eu sur une longue période de courtes absences à de nombreuses reprises, vous pouvez vous annoncer à l'AI dans le cadre de la détection précoce: l'assurance-invalidité **10** contrôle s'il existe des possibilités de soutien et, si oui, lesquelles, afin que vous puissiez à long terme rester dans le monde du travail. Cette annonce **ne constitue pas** une demande de rente.

## **L'arrêt maladie, un point crucial.**

Dans le cadre de votre traitement, la question de la capacité de travail se posera aussi. Un nouveau moyen vous permet de rester à votre poste; il s'agit du certificat par lequel votre médecin atteste que vos capacités fonctionnelles sont diminuées en raison de votre maladie. Exemple: vous devez réduire votre taux d'occupation de 100 à 60% à cause de votre problème de santé. Mais, pendant que vous travaillez à 60%, vous devez fournir seulement 50% de vos prestations habituelles. Il importe ici que votre cahier des charges soit adapté de sorte que vos tâches soient également réduites dans les faits. Parlez-en à votre supérieur hiérarchique, demandez de l'aide à votre médecin si vous estimez qu'il s'agit là d'une solution judicieuse.

Si vous n'êtes pas sûr-e de savoir comment procéder au mieux, faites-vous conseiller. Vous trouvez sur la dernière page des offres de conseils.



# Lorsqu'un ou une collègue de l'équipe ne va pas bien

Vous pouvez faire en sorte que l'on aborde la question des problèmes psychiques aussi naturellement que les maladies physiques.

## **Deux exemples.**

Votre collègue de travail est souvent assis à son bureau, le regard vide. Si vous vous adressez à lui, vous devez à chaque fois répéter votre demande. Alors qu'il a beaucoup à faire, il semble inactif. Normalement, il n'est pas du tout comme cela. Durant les semaines passées, votre voisine de bureau s'est, à plusieurs reprises, annoncée malade pour un jour, pour diverses raisons que personne ne trouve très crédibles. Quand elle est présente, elle a de gros cernes sous les yeux et l'air distrait. Quelque chose a vraiment changé en elle.

## **Oser faire le premier pas.**

Si vous faites ce genre d'expérience, considérez la possibilité qu'il s'agisse d'un problème psychique. D'autres collègues partagent peut-être le même avis que vous. Mais évitez d'en parler dans le dos de la personne concernée. En revanche, il est utile d'engager la conversation avec elle et de lui proposer votre soutien.

11

## **Réussir à engager la conversation.**

Vous pouvez par exemple dire: «J'ai l'impression que, ces derniers temps, tu ne vas pas très bien. Aimerais-tu en parler? Nous pourrions aller boire un café, maintenant ou après le travail.» Lui offrir une oreille attentive est une aide précieuse et un moyen d'échapper au sentiment de solitude qui accompagne la plupart du temps les personnes en souffrance psychique. Sachez cependant que vous n'êtes pas responsable de résoudre le problème de votre collègue ou de votre collaboratrice. Si vous l'écoutez avec empathie et que vous lui dites que vous le/la comprenez, c'est très bien. Ne donnez pas de conseils que l'on ne vous a d'ailleurs pas demandés. Des jugements comme «Tu vois tout cela beaucoup trop en noir» ou de piètres consolations du genre «Cela va s'arranger» n'aident pas et renforcent le sentiment de solitude de la personne atteinte. Vous trouvez d'autres conseils pour en parler sous [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

## **Pour les personnes dirigeantes**

La loi oblige les employeurs à veiller à la santé physique et psychique de leur personnel. A tous les niveaux, les personnes dirigeantes ont à cet égard un rôle important à jouer. Sur le site Internet [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch), vous trouvez des informations quant à la manière de contribuer, dans votre rôle de dirigeant, à la santé psychique en entreprise.

## Informations complémentaires sur [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

- Conseils destinés aux personnes concernées et à l'entourage
- Pistes pour prendre soin de sa santé psychique
- Adresses de conseil et de soutien
- Tout sur la campagne « Comment vas-tu ? »

## Adresses de conseil et de soutien

En cas de questions sur les troubles psychiques, vous pouvez appeler les numéros suivants: le 0848 800 858 de Pro Mente Sana pour des conseils psychosociaux et juridiques (en allemand); le 0840 000 062 (conseil psychosocial) ou le 0840 000 061 (conseil juridique) de Pro Mente Sana association romande; le 021 311 02 95 de CORAASP (permanence le mardi et le jeudi de 14h à 17h), ou écrire à [info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch)

Votre office régional AI peut aussi vous conseiller. L'AI est une assurance de réadaptation. La détection précoce peut contribuer à ce que vous restiez actif-ve dans le monde du travail. Vous trouvez les adresses sous [www.ahv-iv.ch/fr](http://www.ahv-iv.ch/fr) > *Contacts* > *Offices AI*

- 12 **En cas d'urgence**, vous pouvez appeler le 143, numéro de La Main Tendue, hotline 24h sur 24 pour tous les soucis (anonyme, confidentiel, gratuit).

## Commander ou télécharger des brochures

En vous rendant sur [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch) > *En savoir plus sur la campagne* > *Commander des brochures*, vous pouvez commander ou télécharger cette brochure, une autre brochure relative à la santé psychique au travail, une brochure générale traitant de la santé psychique, une brochure sur la santé psychique au sein de la famille, ainsi qu'une brochure de conseils pour parler de santé psychique.

---

Responsables de la campagne:

**Les cantons et pro mente sana**

Pour le compte de:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

---