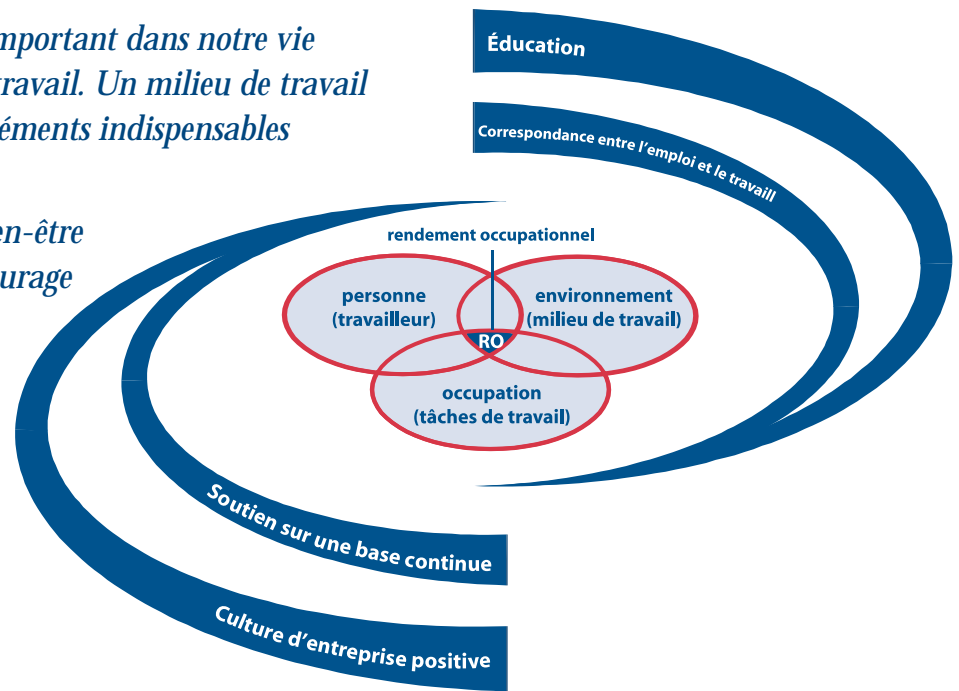


Les éléments indispensables à la santé mentale en milieu de travail, au quotidien

Un guide ergothérapique

La santé mentale joue un rôle important dans notre vie quotidienne, en particulier, au travail. Un milieu de travail qui offre quotidiennement les éléments indispensables à la santé mentale :

- favorise un sentiment de bien-être chez les employés et les encourage à bien faire leur travail;
- favorise l'intégration et le soutien de tous les travailleurs;
- est un milieu de vie auquel toute personne a droit, tant socialement que légalement.



Les éléments indispensables à la santé mentale en milieu de travail, au quotidien *

<p>Éducation</p> <p>En vous informant sur le stress, la dépression et les autres troubles de santé mentale, vous pourrez</p> <ul style="list-style-type: none"> • augmenter vos chances de les percevoir et d'obtenir de l'aide plus tôt; • aborder positivement ces questions et ignorer les mythes et les stéréotypes courants les concernant; • vous sentir à l'aise pour discuter de questions liées à la santé mentale. 	<p>Correspondance entre l'emploi et le travailleur</p> <p>En choisissant un emploi qui vous convient, c'est-à-dire qui correspond à vos habiletés, vos intérêts et vos objectifs de carrière,</p> <ul style="list-style-type: none"> • vous serez motivé à bien faire votre travail; • vous serez encouragé à conserver votre intérêt pour vos tâches de travail; • vous aurez du plaisir à l'idée d'aller travailler chaque jour; • vous serez encouragé à demeurer longtemps dans la profession que vous avez choisie. 	<p>Soutien sur une base continue</p> <p>La présence dans votre milieu de travail de personnes réceptives, avec lesquelles vous pouvez parler, vous aidera</p> <ul style="list-style-type: none"> • à discuter ouvertement de questions relatives à la santé mentale; • à trouver des façons d'accomplir vos tâches, au besoin; par exemple, travailler à la maison ou modifier votre horaire pour éviter les embouteillages aux heures de pointe. 	<p>Culture d'entreprise positive</p> <p>La santé mentale en milieu de travail exige un climat de travail positif qui</p> <ul style="list-style-type: none"> • réduit au minimum le stress excessif; • valorise la diversité; • favorise la convivialité, le respect, la communication et la souplesse.
--	---	--	--

*Basé sur une recension des écrits du domaine de la santé mentale et de la maladie mentale en milieu de travail (Cockburn, Kirsh, Krupa et Gewurtz, 2004. *Actualités ergothérapiques*, 6 (5), 7-14.)

Le diagramme est basé sur la même recension des écrits et constitue une adaptation du Modèle personne-environnement-occupation (Law, Cooper, Strong, Stewart, Rigby et Letts, 1996. *Revue canadienne d'ergothérapie*, 63(1), 18.)

Prenez soin de votre santé mentale en milieu de travail en mettant ces conseils ergothérapeutiques en pratique

Éducation



Invitez un expert dans votre milieu de travail afin qu'il explique les signes précurseurs de la maladie mentale et ce que l'on peut faire pour prévenir les troubles de santé mentale.

Envisagez de prendre un cours spécialisé ou de participer à un atelier pour apprendre à ...

- communiquer efficacement avec vos collègues et à établir des relations interpersonnelles saines;

- gérer votre stress efficacement et à répondre aux demandes multiples, notamment les demandes dans votre vie personnelle pouvant avoir des répercussions sur votre rendement;
- planifier et à régler le rythme de votre travail afin de mieux répartir votre énergie et de lutter contre l'épuisement professionnel.

Correspondance entre



l'emploi et le travailleur

Lorsque vous choisissez une occupation ou envisagez un changement de carrière, déterminez vos habiletés, vos intérêts et vos objectifs de carrière. Vous pouvez également envisager la possibilité de consulter un conseiller en orientation pour vous aider à déterminer le type d'emploi qui vous convient et à trouver un emploi dans le domaine que vous avez choisi.

- Soyez conscient des exigences de votre emploi et de votre capacité d'y satisfaire. Tenez vos compétences à jour pour pouvoir être en mesure de bien faire votre travail et pour connaître les nouvelles tendances dans votre domaine de travail.
- Adaptez votre poste de travail à vos besoins physiques et mentaux afin d'éviter la fatigue, les lésions et le stress excessif.

Soutien sur une base continue



N'hésitez pas à demander de l'aide au travail, lorsque vous en éprouvez le besoin :

- Si vous avez de la difficulté à trouver un équilibre entre les exigences de votre travail et votre vie personnelle, demandez que des arrangements raisonnables soient pris pour vous aider à vous adapter, par exemple un horaire de travail flexible.
- Si vous trouvez que certaines tâches de travail sont trop difficiles pour vous, vérifiez si vous pouvez suivre une formation additionnelle ou bénéficier d'un encadrement personnalisé

jusqu'à ce que vous maîtrisiez ces tâches.

- Si vous êtes en arrêt de travail pour des raisons de santé mentale, discutez avec votre employeur des possibilités de concevoir un programme de retour au travail qui vous aidera à vous ajuster à votre milieu de travail lorsque vous serez prêt à revenir. Par exemple, demandez s'il est possible pour vous de travailler à temps partiel au début et d'augmenter graduellement vos heures de travail jusqu'à ce que vous puissiez reprendre votre horaire habituel.

Culture d'entreprise positive



- Soyez amical et ouvert avec vos collègues à tous les échelons de l'entreprise.
- Rappelez-vous que tout le monde a des besoins différents et essayez de vous montrer sensible aux difficultés des personnes qui éprouvent des problèmes de santé mentale.

- Soyez fier de votre travail! Rappelez-vous que tous les emplois sont importants et que toutes les formes de participation sont significatives.

Les activités liées à l'emploi et le milieu de travail doivent correspondre aux habiletés, intérêts et aspirations des travailleurs pour qu'ils excellent dans leur travail. Un ergothérapeute peut vous suggérer des changements – aux plans individuel et organisationnel – afin d'optimiser vos habiletés et de créer un environnement où vous pourrez vous épanouir. Consultez un ergothérapeute dès aujourd'hui!