

Chronique Santé et sécurité au travail

Préserver sa santé mentale!



Vous saviez sûrement que les conditions et les contextes de travail ne sont pas toujours favorables au maintien d'une bonne santé mentale.

Saviez-vous que les troubles anxieux et la dépression sont les deux problèmes de santé mentale les plus fréquents dans les milieux de travail?

Ces problèmes peuvent entraîner des conséquences telles que :



de l'absentéisme, c'est-à-dire que les personnes s'absentent souvent du travail;



du présentéisme, c'est-à-dire que les personnes se présentent au travail, mais n'arrivent pas à être pleinement productives;



la démission de personnes en raison des difficultés qu'elles vivent au travail.

Pour favoriser une bonne santé mentale au travail, il est important de mettre en place de petits gestes qui peuvent faire toute la différence :



Adoptez de bonnes habitudes de vie. Prenez vos pauses au travail!



Participez aux rencontres sociales et amicales avec vos collègues! (dîner avec des collègues, 5 à 7, etc.).



Favoriser l'établissement de relations saines et positives. Allez chercher du soutien auprès de vos collègues durant les périodes de stress ou plus intenses au travail.



Évitez de recourir à l'alcool et aux drogues.

N'oubliez pas qu'il existe le PAE, soit le programme d'aide aux employés ainsi que les délégués sociaux (des pairs, au syndicat, qui peuvent vous aider à trouver des références gratuites ou payantes sur différents problèmes, et ce, dans votre région).

« Retenez aussi que plus vite une personne obtient de l'aide après l'apparition des premiers symptômes d'une maladie mentale, plus elle a de chances de se rétablir rapidement. Pour connaître les signes et symptômes liés aux maladies mentales et pour savoir quand consulter, consultez la page Santé mentale (maladie mentale). »

Si vous pensez au suicide et que vous craignez pour votre sécurité ou pour celle d'une personne autour de vous, consultez: [Aider, informer et prévenir le suicide au Québec | Suicide.ca](#)

Vous y trouverez tous les renseignements sur l'aide et les ressources disponibles.

Source : <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/le-travail-et-la-sante-mentale/>

Merci et bonne santé mentale!

Votre Comité SST