

Santé mentale

Santé mentale - Introduction

Sur cette page

[Qu'est-ce que la santé mentale?](#)

[Qu'est-ce que la maladie mentale?](#)

[Qu'est-ce que la santé et la sécurité psychologiques?](#)

[Quelle est la différence entre un milieu de travail mentalement sain et un milieu de travail psychologiquement sain?](#)

[Comment les facteurs de risque psychosociaux en milieu de travail affectent-ils la santé des employés?](#)

[Où peut-on trouver de plus amples renseignements?](#)

Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale est un état de mieux-être dans lequel une personne comprend ses propres capacités, peut surmonter les tensions normales de la vie, peut accomplir un travail productif et fructueux, et peut contribuer à la vie de sa collectivité.

La santé physique et la santé mentale sont le résultat d'une interaction complexe entre de nombreuses personnes et des facteurs environnementaux, notamment :

- antécédents familiaux de maladie/caractéristiques génétiques
- style de vie et comportements liés à la santé (p. ex. fumer, faire de l'exercice, consommer des substances)
- niveaux de stress personnel et de stress lié au travail
- exposition à des toxines
- exposition à des traumatismes
- circonstances et antécédents liés à la vie personnelle
- accès à du soutien (p. ex. soins de santé dans les meilleurs délais, soutien social)
- compétences d'adaptation

Lorsque les exigences imposées à une personne excèdent ses ressources et ses compétences d'adaptation, sa santé mentale s'en trouve affectée négativement. Voici deux exemples d'exigences courantes : i) travailler de longues heures dans des circonstances difficiles; ii) prendre soin d'un proche (parent ou ami) aux prises avec une maladie chronique.

Les difficultés financières, le chômage et la pauvreté peuvent également porter préjudice à la santé mentale.

Qu'est-ce que la maladie mentale?

La maladie mentale est une maladie qui peut être diagnostiquée et reconnue d'un point de vue médical, et qui résulte d'une incapacité à utiliser ses habiletés cognitives, affectives (émotionnelles) ou relationnelles. Les troubles mentaux sont causés par des facteurs biologiques, de croissance et psychosociaux, et peuvent être traités par des approches semblables à celles auxquelles on a recours pour traiter les maladies physiques (c'est-à-dire la prévention, le diagnostic, le traitement et la réadaptation).

Qu'est-ce que la santé et la sécurité psychologiques?

Le dictionnaire Le Petit Robert définit l'adjectif psychologique comme suit : « qui concerne les faits psychiques, la pensée ». Le concept de « sécurité psychologique » consiste à prévenir les préjudices portés au mieux-être psychologique des travailleurs. Un milieu de travail sain et psychologiquement sécuritaire est un milieu qui favorise le mieux être psychologique des travailleurs et qui ne porte pas atteinte à la santé mentale des employés par négligence ou insouciance, ou de façon délibérée. Par exemple, un milieu de travail psychologiquement sécuritaire est un milieu qui ne génère pas une peur excessive ou une anxiété chronique.

Quelle est la différence entre un milieu de travail mentalement sain et un milieu de travail psychologiquement sain?

Aucune - les milieux de travail psychologiquement sains et les milieux de travail mentalement sains décrivent le même lieu de travail hautement fonctionnel, respectueux et productif. L'expression « milieu de travail psychologiquement sain » est souvent utilisée lorsqu'on fait référence à la prévention des préjudices psychologiques (p. ex. les états émotionnels liés au stress résultant de menaces ou de préjudices réels ou imaginaires). L'expression « milieu de travail mentalement sain » est souvent utilisée dans le contexte de la promotion de la santé mentale, vue comme une stratégie permettant de réduire les facteurs de risque menant à une maladie mentale.

Comment les facteurs de risque psychosociaux en milieu de travail affectent-ils la santé des employés?

La santé et la sécurité au travail a toujours mis l'accent sur les dangers qui pourraient causer des blessures physiques, comme des blessures corporelles (p. ex. coupures, ecchymoses, fractures, etc.). Pour que leur approche soit globale, les milieux de travail devraient accorder la même priorité et la même attention aux risques psychologiques.

Il est clairement établi que les pratiques de gestion, les systèmes de communication et les systèmes de participation en milieu de travail peuvent avoir une influence positive ou négative sur la santé mentale des employés. Le terme « facteurs psychosociaux » est souvent utilisé pour décrire ces pratiques et ces systèmes.

- Une influence positive peut vous faire sentir énergisé, stimulé, motivé et mobilisé.
- À l'inverse, une influence négative peut vous faire sentir frustré, épuisé, démotivé et démobilisé.

Voir le document Réponses SST intitulé [Santé mentale – Facteurs de risque psychosociaux au travail](#) pour obtenir de plus amples renseignements.

Où peut-on trouver de plus amples renseignements?

[Commission de la santé mentale du Canada](#)

Financée par Santé Canada, la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) élabore des programmes et des outils pour soutenir la santé mentale et le bien-être des Canadiens depuis 2007. La CSMC offre des ressources sur des sujets liés à la santé et à la sécurité psychologique, dont des guides d'intervention, des vidéos qui présentent les facteurs psychosociaux et des études de cas.

[La norme CSA Z1003-13 – Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail - Prévention, promotion et lignes directrices pour une mise en œuvre par étapes](#)

CAN/CSA-Z1003-13/BNQ 9700-803/2013, Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail est une norme d'application volontaire dont l'objectif est de fournir aux employeurs canadiens des lignes directrices systématiques pour leur permettre de créer et d'améliorer sans cesse des milieux de travail psychologiquement sains et sécuritaires pour leurs employés. Cette norme est disponible gratuitement sur le site Web du Groupe CSA.

[Association canadienne pour la santé mentale](#)

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme à but non lucratif qui fournit, depuis 1918, des services aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. L'ACSM offre des renseignements sur la compréhension de la santé mentale et sur les maladies mentales.

[Santé mentale et bien-être : Gouvernement du Canada](#)

Information du Gouvernement du Canada sur la maladie mentale, ses facteurs de risque, ses symptômes et son traitement ainsi que sur la prévention du suicide.

(*Nous avons mentionné ces organismes à titre de référence pratique ultérieure. Communiquez directement avec eux pour obtenir de plus amples renseignements sur leurs services. Prenez note que la mention de ces organismes ne constitue pas une recommandation ou une approbation du CCHST par rapport à d'autres organismes que vous connaissez peut-être.)

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-02-09

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.