

# Au travail, c'est une question d'équilibre !



Lucie Legault  
asstsas

Voilà un sujet d'actualité qui suscite de plus en plus d'intérêt et dérange aussi parfois. Pourtant, parler de santé psychologique au travail est fort utile pour prévenir la détresse.

Il existe plusieurs définitions de la santé psychologique au travail. Voici celle que nous vous proposons : un état d'équilibre cognitif, émotionnel et comportemental qui permet à la personne de produire, d'entretenir des relations professionnelles, de participer aux activités de son milieu de travail et d'en tirer satisfaction.

## SE TENIR EN ÉQUILIBRE

Tel un funambule sur son fil de fer, l'équilibre réfère à un état de mouvance continuelle qui requiert une vigilance et des ajustements constants. Dans un état d'équilibre psychologique, nous retrouvons le bien-être, un sentiment d'estime de soi, de contrôle sur les événements, d'appartenance, etc.

Nous oscillons alors entre la présence de bien-être et l'absence de détresse psychologique qui, elle, se caractérise par « un état anxieux ou dépressif, de l'irritabilité, la dépréciation de soi et le désengagement social »<sup>1</sup>. Considérant cela, pour prévenir les problèmes, deux avenues importantes s'offrent à nous : assurer la présence de facteurs de protection et minimiser la présence de facteurs de risque.



## L'enthousiasme

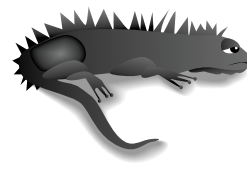
Bien qu'étant une émotion saine, cet état énergisant, s'il n'est pas bien géré, peut révéler un surinvestissement dans le travail et un déséquilibre de vie. L'enthousiasme se manifeste par une énergie intense, de l'euphorie, des attentes élevées, etc.

## RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DÉTRESSE

Une organisation a aussi avantage à se doter d'indicateurs pour évaluer l'état de ses troupes. Au plan des indicateurs personnels, dans *Santé psychologique, prévention et soutien*<sup>2</sup>, l'ASSTSAS met en lumière des repères pour évaluer les manifestations individuelles et propose des solutions pour freiner tout processus de dégradation ou en faciliter la résolution. La brochure traite des quatre états émotifs souvent rencontrés chez chacun de nous : l'enthousiasme, la stagnation, la frustration et l'apathie.

## LA SATISFACTION EST-ELLE AU RENDEZ-VOUS ?

L'état d'équilibre requis pour préserver notre santé psychologique nécessite une vigilance constante. La dégradation prend souvent des allures de processus subtil et sournois. Quand vous observez chez une personne un changement de comportement qui dure au-delà de trois semaines, il est important d'intervenir. Parlez-en avec elle et assurez un suivi au besoin.



## La stagnation

En langage populaire, cet état se traduit par l'impression de faire du sur place ou de tourner en rond ! La stagnation est associée au phénomène du présentéisme, c'est-à-dire une personne physiquement présente au travail, mais qui est moins productive qu'elle pourrait l'être.

**Facteurs de protection :** sentiment d'utilité dans son travail ; autonomie, possibilité de faire des choix et d'influencer les façons de faire ; sentiment de compétence, possibilité de se développer au plan professionnel et personnel ; climat de travail caractérisé par la justice, l'équité ; relations humaines de qualité ; etc.

**Facteurs de risque :** charge de travail inadéquate ; marge de manœuvre inappropriée ; manque de soutien et de clarté dans les attentes, conflits de rôles ou de valeurs ; manque d'encadrement dans la gestion des changements ; difficultés de concilier travail et vie personnelle ; violence verbale ou physique au travail ; etc.

**Indicateurs de santé organisationnelle :** fluctuation du taux d'absentéisme ; taux de roulement ; pouvoir d'attraction et de rétention du personnel ; taux d'accidents du travail et d'assurance-salaire ; nombre et nature des griefs ; variation de la participation aux comités et activités sociales ; etc.

## Passez à l'action !

Pour initier des échanges lors des réunions d'équipe, voici quelques questions toutes simples.

**Observation du milieu de travail.** Quelles caractéristiques de notre environnement agissent positivement sur notre bien-être physique et psychologique (facteurs de protection) ? Lesquelles nous affectent et déclenchent un effet négatif (facteurs de risque) ? Quels sont nos indicateurs de santé organisationnelle et individuelle ?

**Actions possibles.** Comment entretenir les facteurs de protection existants et en développer d'autres ? Comment éliminer les facteurs de risque (fréquence, durée, intensité) ou en diminuer l'impact ? Que faire lorsque nous observons un signe de détérioration de la santé organisationnelle ou de détresse chez un collègue ?



## La frustration

Voilà un sentiment tout à fait contraire à la satisfaction ! La frustration vécue de façon persistante peut engendrer de la détresse pour soi, mais aussi pour l'entourage. Elle se reconnaît par la nervosité, la colère, la rigidité, etc.

## Nous oscillons alors entre la présence de bien-être et l'absence de détresse psychologique.

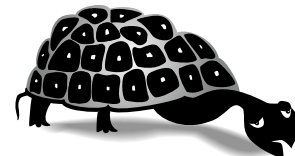
Osciller régulièrement du côté de la satisfaction au travail est un gage de santé psychologique ! Tenir des réunions d'équipe régulières, prendre le temps d'échanger et de chercher des solutions, autant d'actions qui nourrissent le sentiment de soutien et de contrôle. Dans ces conditions, le corps a de bonnes chances de réagir en santé ! ●

### RÉFÉRENCES

1. MORIN, Estelle, Charles GAGNÉ. *Donner un sens au travail. Promouvoir le bien-être psychologique*, document R-624, IRSST, p. 8 ([www.irsst.qc.ca/files/documents/PubIRSST/R-624.pdf](http://www.irsst.qc.ca/files/documents/PubIRSST/R-624.pdf)).
2. LEGAULT, Lucie. *Santé psychologique, prévention et soutien*, brochure Action-Prévention, ASSTSAS, 2011, 12 p. ([www.asstsas.qc.ca](http://www.asstsas.qc.ca)).



Cette brochure, publiée il y a plus de dix ans, vient d'être revampée. À télécharger gratuitement ou à commander à l'ASSTSAS (2,50 \$ secteur ou 5 \$ hors secteur) [www.asstsas.qc.ca](http://www.asstsas.qc.ca).



## L'apathie

C'est l'inertie, l'incapacité à réagir. Si cet état persiste, il s'agit d'un symptôme grave de détresse psychologique. Les premières manifestations de l'apathie sont la tristesse, un vide intérieur, des réactions inappropriées et même une maladie !