THE CATALYST

Comment protéger votre santé mentale au travail

Le travail est central, mais un stress non géré peut mener à l'épuisement.

By: Nicole Chevrier | Posted: October 26, 2025

- - Comment dire à votre employeur que vous avez besoin de vous absenter pour des problèmes de santé mentale?
  - Comment dire à votre employeur que vous éprouvez des problèmes de santé mentale?
  - Pouvez-vous prendre un congé de maladie pour des raisons de santé mentale?

  Seriez-vous à l'aise de répondre à ces questions?

  Le travail occupe une place importante dans nos vies. Et le stress fait partie de la vie. Mais lorsque le stress au travail dépasse un certain seuil et devient malsain, il faut agir. Plutôt que de réagir à la crise du jour, nous devons chaque jour protéger activement notre santé mentale au travail, et ce, avant qu'une crise se manifeste.

  Le saviez-vous?

  - Dans l'ensemble, 70 % des employés sont préoccupés par la santé et la sécurité psychologiques au travail.
  - Au cours d'une année donnée, un travailleur sur cinq a besoin d'un congé d'invalidité pour des problèmes de santé mentale.
  - Seulement 23 % des travailleurs au Canada se sentiraient à l'aise de parler d'un problème de santé mentale à leur employeur.

  On peut se parler?

  Il y a plusieurs années, je travaillais dans une entreprise où presque tous les éléments jouaient contre moi : la charge de travail était énorme, mon employeur ne me soutenait pas, l'environnement était compétitif et toxique, et il était presque impossible d'atteindre les objectifs fixés. À l'époque, je pensais que la solution consistait à travailler plus fort et un plus grand nombre d'heures. Grave erreur. J'étais tellement centrée sur le succès que je ne pouvais pas voir que la façon dont j'avais choisi de gérer la situation était malsaine.

  Un épuisement professionnel plus tard, j'ai appris que même s'il est noble de travailler dur, il est parfois nécessaire de faire des changements ou de minimiser les pertes et de partir. À l'époque, il ne me serait jamais venu à l'esprit de parler du stress au travail avec mon employeur. Et ce problème est assez courant. Pour toute sorte de raisons, les gens hésitent à admettre qu'il y a un problème, souvent parce qu'ils ne veulent pas être

considérés comme inaptes au travail. La stigmatisation peut maintenir les gens dans une impasse.

Les gens négligent souvent le malaise psychologique qu'ils éprouvent, espérant que les choses s'amélioreront d'elles-mêmes s'ils continuent à faire comme si de rien n'était. Si la gestion et la reconnaissance des problèmes de santé mentale ne semblent pas faire partie de la culture d'une entreprise, les travailleurs sont moins susceptibles d'aller chercher une aide appropriée lorsqu'ils en ont besoin.

Parlons un peu de l'environnement de travail. Vivez-vous l'une ou l'autre des difficultés suivantes?

- Difficulté récurrente à maintenir un équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée
- Charge de travail excessive
- Relation acrimonieuse avec le supérieur hiérarchique
- Discrimination et inégalité
- Faible degré de contrôle sur le travail
- Insécurité de l'emploi

Signes de stress au travail

Signes physiques

- Maux de tête
- Tensions musculaires
- Fréquence cardiaque élevée
- Problèmes de digestion
- Sommeil agité

Signes psychologiques

- Difficulté à se concentrer
- Baisse de la productivité
- Irritabilité
- Pertes de mémoire
- Sautes d'humeur

S'agit-il de stress ou d'épuisement professionnel?

L'épuisement professionnel peut survenir lorsque vous vivez un état d'épuisement émotionnel, physique et mental causé par un stress excessif et prolongé. Ainsi, vous vous sentez épuisé sur le plan émotionnel et éprouvez des difficultés au travail et à la maison.

Signes d'épuisement professionnel

Signes physiques

- Grande fatigue
- Perturbations du sommeil

- Perte d’appétit
- Maux de dos ou de tête

Signes psychologiques

- Baisse importante de la motivation et de la productivité
- Fréquence accrue des erreurs
- Sentiments d’impuissance ou de désespoir
- En proie au doute

Priorité à la santé mentale des travailleurs et des employeurs

Les travailleurs méritent un environnement de travail sûr et sain. Dans la création d’un tel environnement, l’employeur joue un rôle essentiel en sensibilisant et en informant ses employés en matière de santé mentale, ainsi qu’en favorisant un environnement propice au dialogue. Il s’agit de créer une culture où la santé mentale est valorisée et où les travailleurs se sentent en sécurité de demander de l’aide. La sensibilisation en matière de santé mentale peut contribuer à créer un milieu de travail accessible et positif et à accroître le maintien en poste, le rendement et la productivité.

Ce que peuvent faire les travailleurs pour protéger leur santé mentale

- Informez-vous et acquérez de nouvelles compétences en suivant une formation en santé mentale.
- Reconnaissez les signes et les symptômes d’un stress important.
- Prenez du recul par rapport au stress et accordez-vous une journée de congé pour prendre soin de votre santé mentale.
- Traitez le stress par la prise de médicaments, la pleine conscience ou le yoga.
- Consommez des aliments sains : une alimentation équilibrée peut améliorer l’humeur.
- Faites une promenade ou gardez-vous du temps pour sortir (même 15 minutes peuvent suffire).
- Dormez suffisamment : le manque de sommeil peut avoir des effets importants sur la productivité au travail et la santé physique.
- Établissez des relations positives avec vos collègues et votre supérieur : des relations saines facilitent la communication et la compréhension.
- Prenez des mesures pour régler les problèmes liés au rendement professionnel. Demandez un entretien avec votre supérieur si vous ne recevez pas suffisamment de rétroaction ou n’entendez que des commentaires négatifs.
- Demandez l’aide d’un professionnel pour les symptômes liés au stress tels que l’hypertension, les migraines ou l’insomnie.

Ce que peuvent faire les employeurs pour favoriser la santé mentale au travail

La protection et la promotion de la santé mentale au travail passent par le renforcement des capacités à reconnaître les problèmes de santé mentale au travail et à agir en conséquence, en particulier pour les personnes chargées de superviser d’autres personnes.

L’Organisation mondiale de la Santé recommande de prendre les mesures suivantes pour favoriser une bonne santé mentale au travail.

- **Former les dirigeants en matière de santé mentale** afin de les aider à reconnaître la détresse émotionnelle et à y répondre, à acquérir des compétences interpersonnelles telles que la communication ouverte et l'écoute active, et à mieux comprendre comment les facteurs de stress professionnels affectent la santé mentale et peuvent être gérés.
- **Former les travailleurs** aux principes fondamentaux de la santé mentale et les y sensibiliser afin d'améliorer leurs connaissances en matière de santé mentale et de réduire la stigmatisation des problèmes de santé mentale au travail.
- **Intervenir auprès de personnes** afin de les aider à gérer leur stress et à réduire les symptômes de problèmes de santé mentale.

À quoi ressemble un milieu de travail favorisant la santé mentale?

- Satisfaction des employés
- Niveaux élevés d'engagement et de collaboration
- Productivité
- Confiance et bonnes relations
- Agilité
- Résilience
- Taux de maintien en poste plus élevé

Même si la création d'un milieu de travail sain sur le plan psychologique semble demander beaucoup de travail, n'oubliez pas que les efforts et les investissements consentis par les travailleurs et les employeurs en valent la peine. La santé mentale au travail est bénéfique pour les entreprises.

Vous pourriez aussi aimer

https://commissionsantementale.ca/vecteur/est-il-temps-de-decoloniser-la-therapie/

https://commissionsantementale.ca/vecteur/comment-rompre-avec-son-therapeute/

Auteure: Nicole Chevrier

Passionnée de santé mentale, elle est aussi une écrivaine enthousiaste et une photographe de talent. Nicole a récemment publié son premier livre, qui s'adresse aux enfants vivant de l'intimidation. Quand elle n'est pas à son bureau, elle partage ses temps libres entre le yoga, la méditation, la danse de salon, la randonnée pédestre et la photographie des merveilles de la nature. Elle collectionne aussi les couchers de soleil.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca