



" VIVRE MIEUX LE TRAVAIL "

3^{ème} journée parisienne de la santé mentale

Docteur Christine MIRABEL-SARRON

mardi 14 mars 2017



Quelques chiffres



- L'O.M.S. considère aujourd'hui que le stress est à l'origine de **50 à 60%** de l'absentéisme au travail ;
- Près d'un tiers des travailleurs au niveau européen estime que leur santé est impactée par le stress ressenti sur le lieu de travail ;
- L'étude *S.A.M.O.T.R.A.C.E* inclus plus de **6 600 salariés** ; un mal être chez **24,5%** des hommes et **37,1%** des femmes ; un tiers du mal être exprimé relève de souffrances anxio-dépressives,



Bien être et efficacité au travail

Rapport français à la demande du Ministère,

février 2010 (Lachmann, Larose, & Pénicaud)

- 10 propositions
- **Leur but** : améliorer la santé psychologique au travail ;
- **L'enjeu** : le bien-être des salariés et la valorisation comme principale ressource de l'entreprise ;
- Beaucoup de propositions concernent l'encadrement ; restaurer des espaces d'autonomie et de discussion dans le travail ;
- **Proposition 10** : accompagner les salariés en difficulté.



La santé mentale positive

- L'organisation mondiale de la santé OMS définit la santé comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».
- La bonne santé mentale est un état de bien-être permettant de surmonter les tensions inévitables de la vie quotidienne. Elle tient compte des expériences subjectives, positives, tels que le bonheur, le plaisir et la réalisation de soi qui participent à l'épanouissement de l'individu et au bon fonctionnement de la société.
- Une bonne nouvelle : **Le bien-être et le bonheur subjectif seraient augmentés par un ensemble de pratiques**, que nous allons détailler.



Définition du bien-être : un concept complexe et multidimensionnel

- Plusieurs composantes :
 - cognitive : « la satisfaction de vivre »
 - affective : présence d'affects positifs et absence relative d'affects négatifs
 - biologique et sociale, etc....
- **Trois** indices majeurs de bien être psychologiques :
 - la satisfaction de vivre
 - l'estime de soi
 - le sens à la vie



La symbolique du travail

- Si la société contemporaine accorde au travail un rôle essentiel dans la construction identitaire, la réalisation de soi et la source de rencontres sociales, il n'en a pas toujours été ainsi.
- **L'origine latine du mot travail** « *tripalium* » désigne un instrument de torture et nous suggère que l'activité professionnelle n'a pas été pensée pour générer du plaisir ou de la santé.
- **Pour l'antiquité et l'époque romaine**, seuls les esclaves travaillaient, c'était une corvée, une contrainte ; le travail était considéré avec dédain et mépris, puis comme pénitence ou malédiction.

→ Mais quels dangers ce contexte du travail fait peser sur la santé psychologique de l'humain ?

→ Quels aménagements psychiques, doit produire la personne au travail pour compenser une vulnérabilité personnelle ?





Partie 1

La prévention des risques psychosociaux liés au stress



Les troubles psycho-sociaux dans le monde du travail

- Les troubles psychosociaux sont définis comme « *les dangers qu'un contexte de travail fait peser sur la santé psychologique* »
- Le **stress au travail** est le premier risque psychosocial, les deux autres principaux risques étant le **harcèlement** et la **violence** au travail
- La **dépression** et les **troubles anxieux** (attaques de panique, phobies, ESPT) sont les conséquences psychologiques les plus importantes d'un stress chronique.
- Plus la personne perçoit un stress élevé, moins elle disposerait de ses ressources individuelles pour y faire face. Donc s'opère une double évaluation....celle du stress perçu et celle des ressources personnelles à mobiliser.



Des stratégies individuelles pour gérer son stress (1)

- « *La gestion du stress est un ensemble de mesures éducatives et psychothérapeutiques visant à limiter l'effet des contraintes et des pressions extérieures sur le bien être et la santé* ».
- Ce sont des méthodes d'information et d'accompagnement psychologique

1) développer des *modérateurs* de stress :

- les comportements de santé
- Les émotions positives
- Le support social



Des stratégies individuelles pour gérer son stress

(2)

2) Gérer son activation physiologique

- méthodes de relaxation
- techniques respiratoires
- l'exercice physique
- l'hygiène de vie

3) Lutter contre les pensées stressantes

« Ce ne sont pas les événements qui perturbent les hommes, mais l'idée qu'ils s'en font »

- Forte auto-exigence : tyrannie des : « *il faut,.. je dois..* »
- Développer les activités de loisirs

4) Utiliser un comportement affirmé

l'affirmation de soi est le fait d'exprimer le plus simplement ses besoins, ce que l'on pense, ce que l'on ressent tout en étant le plus à l'écoute possible de ce que l'autre veut, pense et ressent, développer son soutien social



Identification des « *stresseurs* » au travail

Les *stresseurs* au travail s'identifient par :

- la charge psychologique
- la quantité de travail
- les objectifs
- la pression du temps
- les changements : avec la nouveauté, les imprévus, les nouvelles technologies, etc...
- les frustrations : absence d'encouragements réels ou symboliques, les relations avec les autres, les exigences
- l'environnement : bruit, chaleur, confort physique...



Et si l'on arrêta de s'épuiser au travail !

- Prévenir le burn out
- **Le burn out** est un syndrome d'épuisement professionnel. Il a été décrit **en 1974** par un psychiatre américain, *Herbert Freudenberger* qui a utilisé ce terme pour définir l'état d'épuisement dans lequel se trouvaient les soignants d'une clinique, anxieux et épuisés.
- Au départ, la notion de **burn out** ne s'appliquait qu'à des professions axées sur la relation d'aide comme les médecins, les infirmières, les enseignants. La notion s'est depuis étendue à tous les professionnels dont l'activité implique un contact continu avec les autres.

« L'épuisement professionnel peut faire le lit d'une véritable maladie dépressive »



Prévenir et surmonter la dépression au travail

- **Une prévention primaire** qui a pour objectif l'élimination ou le contrôle des facteurs de risque présents dans le milieu du travail
- **Une prévention secondaire** qui consiste à identifier la dépression dans le monde du travail pour pouvoir la soigner
- **Une prévention tertiaire** qui a pour objet la réhabilitation et le retour au travail des individus qui ont souffert de dépression



Reconnaître la dépression au travail

Principaux signes de dépression au travail :

- Modification du caractère
- Troubles de la concentration
- Augmentation des erreurs par rapport à l'habitude
- Difficultés à prendre des décisions
- Idées sombres
- Ralentissement psychomoteur
- Baisse de productivité
- Manque d'énergie
- Retards plus fréquents
- Congés de maladie
- Alcoolisation ou autres conduites addictives...



Nouvelles pratiques de soins :

le mindfulness

- Une régulation interne des émotions :
- Augmentation du système parasympathique
- Action de décélération du système d'alerte physiologique
- Une régulation des relations interpersonnelles :
- Le développement de la bienveillance permettrait de réguler l'empathie

(Singer T. , Singer W., Scobel, Davidson, Ricard, 2015)



Cas Clinique de Mr C., 38 ans.

- Mr C.. 38 ans est cadre dans une entreprise privée.
- début des troubles, il y a 18 mois par une fatigue , des doutes sur sa compétence.
- 6 mois avant la 1^{ère} consultation psychiatrique, apparition d'un syndrome dépressif et prescription du 1^{er} traitement antidépresseur.
- Identification d'un facteur principal de stress : une réunion de synthèse hebdomadaire avec son supérieur territorial qui réactive un premier point, une anxiété relationnelle ancienne.
- Amélioration franche et solide après un programme TCC de gestion de stress, selon les 4 axes décrits précédemment.



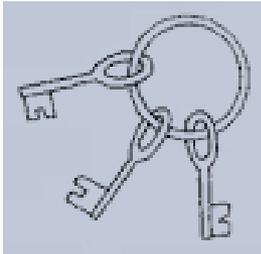
En résumé

- La prise en charge des troubles psychosociaux installés, associe une démarche psychothérapeutique et éventuellement médicamenteuse
- Aménagez un temps de travail pour permettre de se rendre aux consultations médicales
- Après un arrêt maladie, favorisez le bon déroulement du retour au travail et le maintien dans l'emploi
- Le ré-accueil et la réinsertion exigent une bonne planification et l'allocation de ressources
- Une évaluation des facteurs de risque présents dans l'environnement de travail doit être effectuée avant que la personne ne revienne à son poste



Partie 2

Des clés pour mieux vivre au travail



1^{ère} clé : Respectez votre capital santé :



Le sommeil

« *La recette magique du bien-être* » comporte un ingrédient essentiel : le sommeil réparateur.

Dormir selon ses besoins mais pas plus : éviter les siestes, **adopter un horaire régulier de lever et de coucher**,

- Attention, il n'existe pas de règle sur la durée normale du sommeil. C'est une variable propre à chaque individu ; on observe physiologiquement des **petits dormeurs (6 heures de sommeil)** comme des **gros dormeurs (10 heures de sommeil)**.
- Eviter la lumière forte et l'activité physique le soir, prévoir une période de transition entre veille et sommeil, « débrancher son cerveau » une 1h avant l'endormissement.
- Si malgré ces conseils, les troubles du sommeil persistent, il est important de renforcer l'équilibre du cycle veille/sommeil en s'appuyant sur des synchroniseurs externes : la lumière et l'activité physique.



1^{ère} Clé : Respectez votre capital santé



les autres rythmes

- Les prises alimentaires
- Le contrôle des consommations: la caféine, l'alcool et la nicotine
- La régularité des exercices physiques



2^{ème} Clé : Privilégiez quelques activités plaisantes



- Débuter par l'identification de moments de bien-être, ressentis par vous : coter l'intensité de ce bien-être...
- Créer ces moments, s'ils sont inexistantes...
- Une moyenne de **trois activités par jour**, quelle que soit l'heure et le type d'activités, permet de préserver votre capital émotionnel et favorise votre bien-être psychologique.



3^{ème} clé : Identifier les croyances qui stoppent votre bien-être



« *Je dois toujours chercher l'approbation des autres, ne pas les contrarier....* »

« *Je suis différent des autres* »

« *Si je ne suis pas bon dans tous les domaines, je suis nul* »

« *Je dois être apprécié de tous* », etc...

- Il vous faut identifier les obstacles que vous vous mettez, comme par exemple : « *que penseraient les autres ?* », « *On va me critiquer* », « *si j'essaie de faire quelque chose, de nouveau, je dois réussir du premier coup* », etc...
- Ne pas s'identifier à ses pensées
- Participer à des activités susceptibles de vous procurer du bien-être et mettre à distance vos pensées toxiques



4^{ème} clé : Soyez davantage dans le moment présent



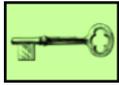
- Planifiez votre temps de travail et votre temps de détente
- Apprenez à gérer les imprévus
- Apprenez à dire **non** quand il faut

- La démarche de pleine conscience, *Mindfulness*, *MBSR* ou *MBCT* permet le lâcher prise, des pensées, des émotions, des sensations corporelles pénibles



5^{ème} clé : un peu de psychologie positive

(Seliman)



- **Exercice 1** :

Ecrivez chaque soir, un bilan de la journée écoulée et une qualité :

« *Aujourd'hui, je suis...* », « *j'ai été capable de..* », « *j'ai fait preuve de... et j'en suis fier /heureux/ content* » (ou les trois)..

- **Exercice 2** :

Notez, chaque soir, trois actions dont vous êtes fier :

Pour chaque action, notez votre pourcentage d'implication



6^{ème} clé : planifier des objectifs personnels selon ses valeurs



- Il existe un lien très fort entre les buts personnels et le bien-être psychologique
- Vos buts prennent la forme d'objectifs, d'actions à mener
- Ces buts et objectifs permettent de concrétiser la motivation, de focaliser l'énergie, de soutenir l'autorégulation du comportement et favorisent le fonctionnement optimal de votre personnalité
- **Evaluer régulièrement l'atteinte de vos buts et votre satisfaction.** Ils sont reliés positivement à la satisfaction de vivre et négativement à la dépression et à l'anxiété
- **L'orientation vers les buts expliquerait plus de 50% du bien-être personnel.**



Prendre soin de son estime de soi (1)

- Acceptez ce qui est bien même si ce n'est pas le meilleur de vous.
- Ecrivez chaque soir, en bilan de la journée, une de vos qualités utilisées : « *aujourd'hui j'ai fait preuve de...* » et, « *je suis fier, je suis content de...* ».
- Quand vous vous parlez à vous-même, y compris dans les injonctions à agir, utilisez des mots gentils « *allez mon grand, allez ma grande....* ».
- Identifiez vos pensées qui vous aident à vous sentir mieux et demandez vous si elles vous permettent de mieux faire face aux situations.



Prendre soin de son estime de soi (2)

- Quand vous commencez vos phrases, ne débutez pas par une autodépréciation « *tu vas me trouver bête ou stupide* » ; « *tu ne me croiras jamais* », ...
- **Arrêtez** les auto-dévalorisations internes « *je ne suis pas assez bon* » ou extériorisez « *je ne peux pas bien faire* »,
- **Identifiez** les conséquences comportementales de ses phrases
- Ne vous mettez plus en comparaison avec les autres
- **Evitez** d'exprimer votre colère, par de la violence envers les objets, (déchirer du papier, etc...)
- **Privilégiez** l'expression verbale des émotions



Bibliographie

- Mirabel-Sarron C ; Chidiac N ; *Bien gérer son temps*,
Odile Jacob 2012
- Mirabel-Sarron C ; Docteur A ; *Apprendre à soigner
les dépressions avec les thérapies comportementales
et cognitives*,
Dunod, Paris 2013
- Mirabel-Sarron C ; *La Dépression comment s'en
sortir ?*
Odile Jacob 2002 , 2008



Merci de votre attention

