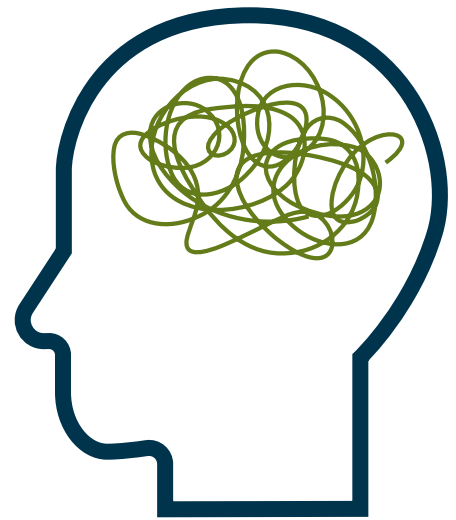


LA SANTÉ MENTALE, CE QU'IL FAUT RETENIR !

- Notre santé mentale est dépendante de notre équilibre global et varie tout au long de la vie
- Les troubles et handicaps psychiques sont souvent invisibles et leurs signaux d'alerte sont discrets : fatigue, irritabilité, démotivation, isolement...
- Il est possible de travailler avec un trouble psychique. En effet, différents dispositifs existent pour être accompagné et faciliter son quotidien professionnel
- Parler de sa santé mentale, c'est déjà agir pour aller mieux
- Nous avons tous un rôle à jouer autour de la santé mentale pour faire tomber les préjugés, prévenir les déséquilibres et accompagner chacun dans un environnement professionnel bienveillant et respectueux.



Vous êtes concerné par des problèmes de santé mentale et cela affecte votre vie professionnelle ?

Pensez à la RQTH

Demandez la reconnaissance de votre trouble de la santé mentale comme situation de handicap au travail. Vous pourrez ainsi bénéficier d'outils et d'aménagements adaptés.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

1. LA SANTÉ MENTALE CONCERNE UNIQUEMENT

LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES PSYCHIATRIQUES. VRAI OU FAUX ?

A - Vrai

B - Faux

2. COMBIEN DE PERSONNES VIVENT AVEC DES TROUBLES

PSYCHIQUES CHAQUE ANNÉE EN FRANCE ?

A - 3 millions

B - 13 millions

C - 23 millions

D - 33 millions

3. QUELS SONT LES PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES D'UN BURN-OUT ?

A - Euphorie, hyperactivité, excitation

B - Perte de mémoire à long terme uniquement

C - Perte de confiance en soi et isolement

D - Fatigue intense, baisse d'efficacité, détachement émotionnel

4. QUELS SONT LES FACTEURS BÉNÉFIQUES

POUR LA SANTÉ MENTALE EN MILIEU PROFESSIONNEL ?

A - Des objectifs clairs et atteignables

B - Un bon équilibre en vie personnelle et vie professionnelle

C - Un rythme de travail adapté et flexible si besoin

D - Un management souple avec un bon degré d'autonomie dans ses tâches

TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

5. QUEL MESSAGE EST LE PLUS ADAPTÉ FACE À UNE PERSONNE QUI PRÉSENTE DES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ PSYCHIQUE ?

- A** - « Tu n'es pas le seul, chacun a ses problèmes. »
- B** - « Tu prends les choses trop à cœur. »
- C** - « Si tu veux en parler, je suis là. »
- D** - « Tu devrais te forcer un peu, ça va passer avec un peu de volonté. »

6. QUI PEUT M'AIDER EN ENTREPRISE SI JE RENCONTRE DES DIFFICULTÉS LIÉES À MA SANTÉ MENTALE ?

- A** - Un collègue ou manager de confiance
- B** - Le service RH
- C** - Le médecin du travail
- D** - Toutes ces personnes

7. UNE PERSONNE DISPOSANT D'UNE RQTH LIÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ MENTALE DOIT OBLIGATOIREMENT EN PARLER À SON EMPLOYEUR. VRAI OU FAUX ?

- A** - Vrai
- B** - Faux



SOLUTIONS

1. RÉPONSE B

La santé mentale c'est un continuum et un état d'équilibre à la fois émotionnel, psychique et social. Il concerne tout le monde quel que soit l'âge, le sexe, le métier ou tout autre caractéristique... indépendamment d'un éventuel diagnostic.

2. RÉPONSE B

13 millions de personnes sont atteintes de troubles psychiques qui perturbent leur quotidien chaque année en France. Soit 1 personne sur 5. Ces troubles peuvent aussi bien être de l'anxiété généralisée, une dépression, un trouble bipolaire, des TOCs ...

3. RÉPONSE D

Le burn-out est un épuisement professionnel caractérisé par une fatigue chronique, une baisse d'efficacité et un désengagement émotionnel vis-à-vis du travail. On considère que près de 30% des actifs français ont déjà été en burnout.

(Source : OpinionWay 2024)

4. RÉPONSES A,B,C,D

En règle générale, des relations de qualité, un cadre clair et un rythme équilibré sont des facteurs protecteurs majeurs pour la santé mentale au travail, même si certains de ces aspects peuvent différer d'un individu à l'autre selon sa personnalité et son activité.

5. RÉPONSE C

Écouter sans juger, offrir un espace de parole et montrer sa disponibilité sont les meilleurs soutiens à apporter en milieu professionnel.

6. RÉPONSE D

La santé mentale c'est l'affaire de tous.

Chacun de nous peut être acteur de sa propre santé mentale et de celle des autres. En entreprise, on peut se tourner vers les RH, des collègues ou managers de confiance, mais aussi vers le médecin du travail pour trouver du soutien.

7. RÉPONSE B

Faux ! C'est une démarche confidentielle.

La personne n'est pas obligée d'informer son employeur de sa RQTH (Reconnaissance en la Qualité de Travailleur Handicapé), même si cela peut faciliter les aménagements préconisés par la médecine du travail.