



Santé au travail Promouvoir la santé psychique

eDossier, Visana

On se comprend. **visana**

Notre compréhension du terme «santé»

Pour être en bonne santé au quotidien, nous avons besoin **de facteurs de protection** et **de ressources**.



Si les **facteurs de risque** et les **charges** liées à la gestion de la vie sont trop importantes, nous risquons de tomber malade.

Les travaux de recherche actuels montrent que

une approche unidimensionnelle sous la forme d'un continuum entre la santé et la maladie ne suffit pas à expliquer la situation des données dans le domaine de la santé mentale ni de la maladie de façon satisfaisante.

Mais qu'est-ce que la «santé mentale

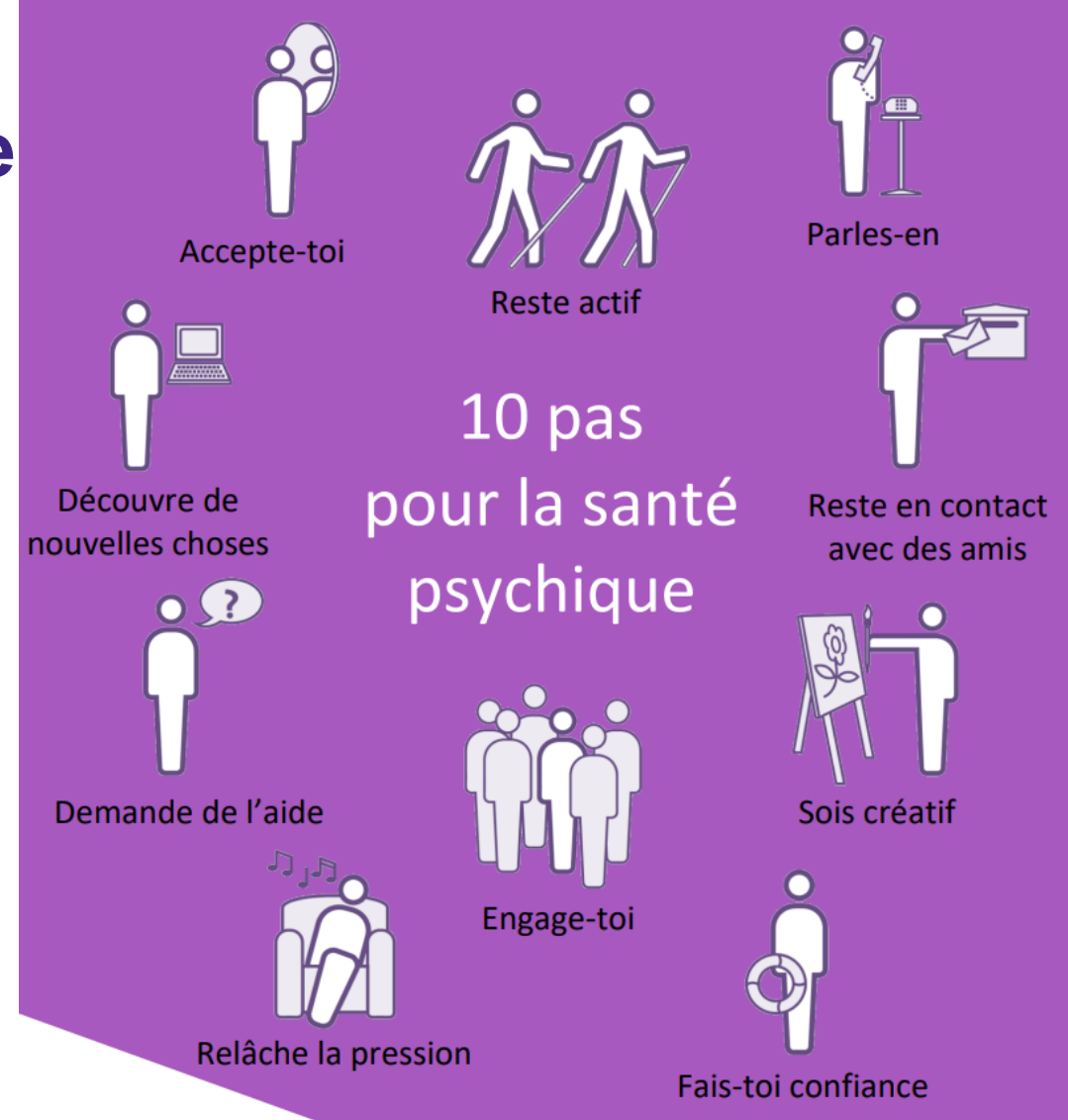
Définition (OMS 2004)

La santé mentale englobe des aspects tels que

- le bien-être personnel, la satisfaction avec sa propre vie, la confiance en soi, les capacités relationnelles,
- la capacité à maîtriser les sollicitations normales de la vie,
- la capacité à travailler de manière productive et à contribuer à sa communauté.

Être en bonne santé psychique signifie aussi

- croire en sa propre valeur
- et apprécier la valeur d'autrui

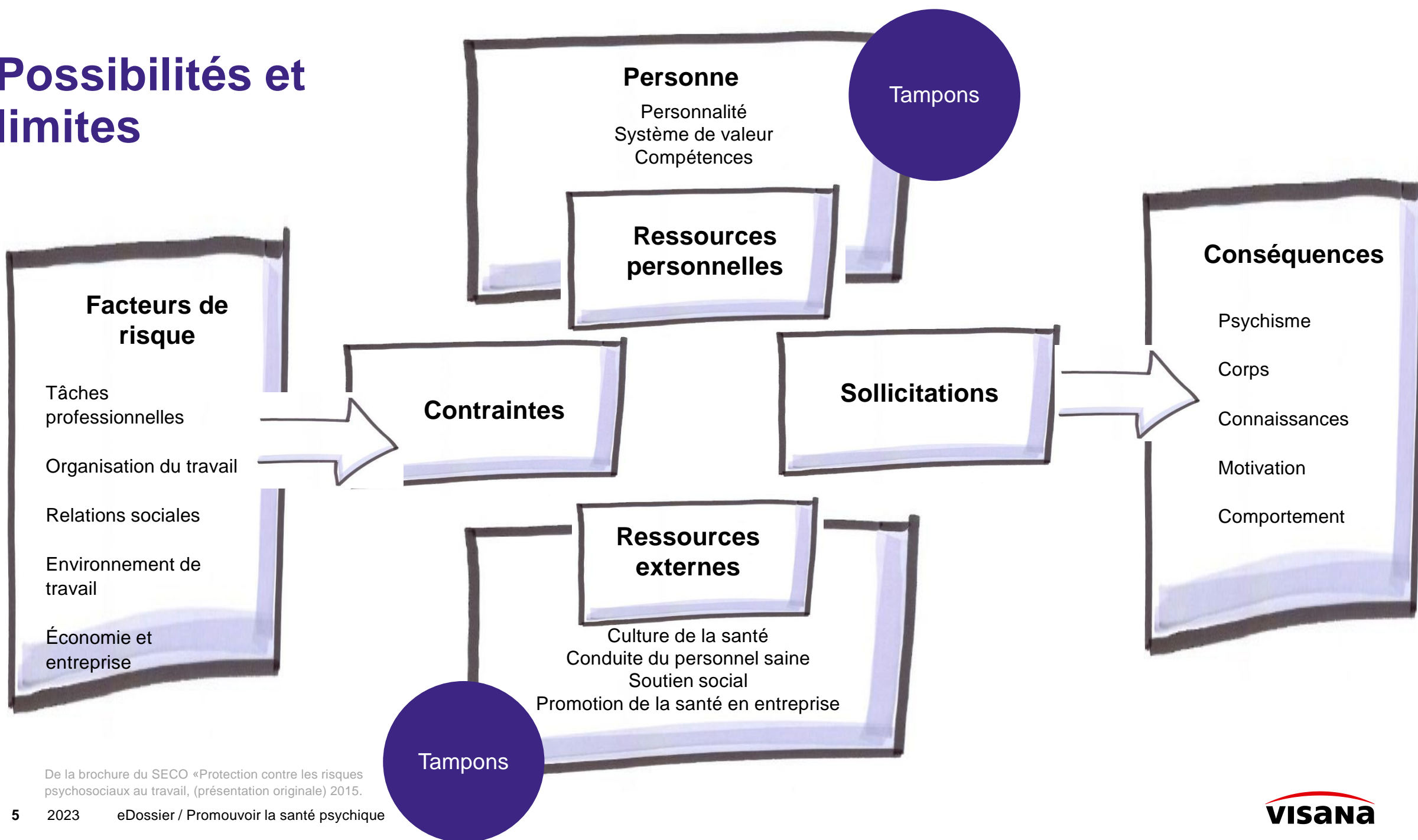


Possibilités et limites

Facteurs de risque psychosociaux au travail

Les facteurs de risque psychosociaux au travail sont **les charges de travail mentales** qui ont des effets néfastes sur la santé, ainsi **que les charges psychosociales** qui portent atteinte à l'intégrité personnelle de l'employé/e. L'interaction entre des facteurs de risque et des contraintes / sollicitations est présentée sur la diapositive suivante, ainsi que ce à quoi nos «tampons» peuvent ressembler d'un point de vue interne et externe.

Possibilités et limites



De la brochure du SECO «Protection contre les risques psychosociaux au travail, (présentation originale) 2015.

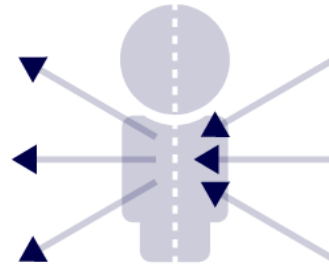
Possibilités et limites

Quelles sont nos possibilités?

Nous avons la possibilité de nous protéger en cas de sollicitations élevées ou trop élevées, afin qu'elles n'entraînent aucune contrainte négative. Ces possibilités sont appelées **tampons** ou **ressources**.

Ressources internes

- Solide estime de soi
- Succès obtenus dans le passé
- Forme physique
- Humeur équilibrée ou sérénité



Ressources externes

- Soutien familial
- Éloges
- Respect
- Activités de loisirs
- Soutien de collègues
- Bons outils de travail
- Reconnaissance par les cadres de conduite
- Pauses
- Échange au sein de l'équipe

Il est important que nous parlions de notre bien-être pour que nous puissions également exploiter nos possibilités.

Est-ce que je peux en parler à quelqu'un? Oui, vous pouvez.

Conseils pour l'entretien

Vous n'avez pas besoin d'être expert/e pour parler de problèmes psychiques

N'esquivez pas et écoutez activement

Commencez et évitez les phrases standard

Prêtez attention à votre langage corporel

Demandez comment vous pouvez aider

L'information rassure

Offrez un espace de liberté

Ne parlez pas que des difficultés psychiques

Point de contact possibles

- <https://www.comment-vas-tu.ch/>



Trouver un professionnel

Adresses de conseil et de soutien

Disponibles en ligne et dans tous les cantons, presque 24h sur 24.



Nous sommes là pour vous!

En cas de questions ou de difficultés, vous pouvez contacter l'équipe Gestion de la santé en entreprise:

bgm@visana.ch

031 357 94 74