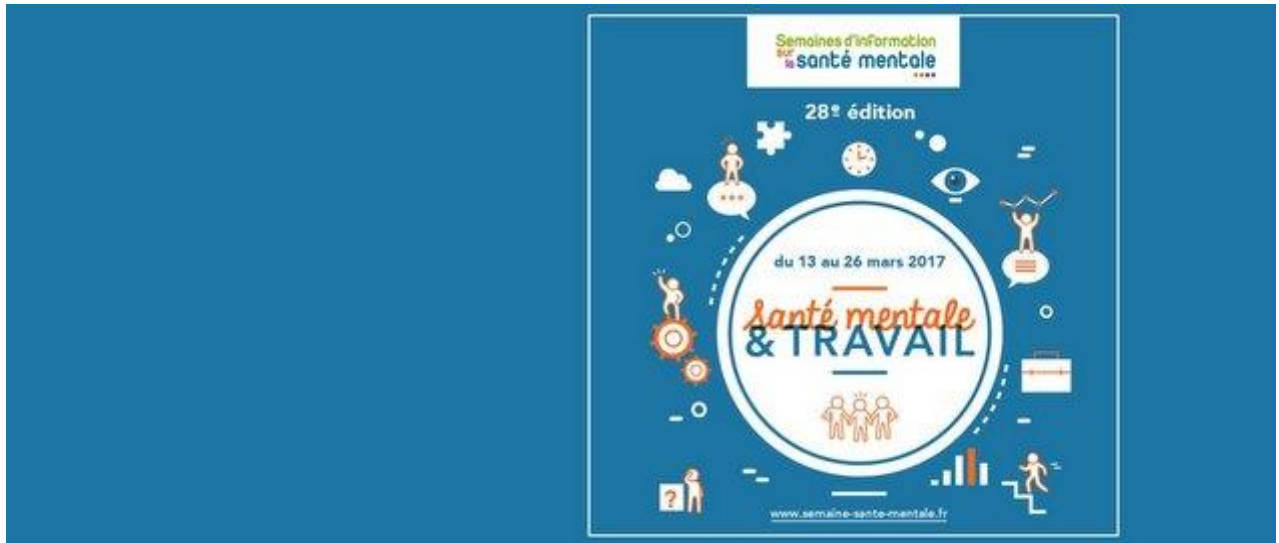


## Les 2 semaines d'information sur la santé mentale (SISM) du 13 au 26 mars 2017

Par Olivier Hoeffel le 7 mars 2017



La semaine prochaine démarre le 13 mars jusqu'au 26 mars 2017 les deux semaines d'information sur la santé mentale (SISM). Le thème de cette édition est « Santé mentale et travail ». Qualité de Vie au Travail (QVT) et santé étant étroitement liés, c'est l'occasion pour nous, au-delà du relais de cette initiative, de mettre en exergue le double lien entre ces deux concepts.

### Santé et santé mentale

Reprenons la définition inscrite au préambule de la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de 1946 :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

A noter que cette définition est tellement pertinente qu'elle n'a pas été modifiée depuis 1946.

La santé mentale est explicitée par l'OMS de la manière suivante :

« La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté »

La santé mentale est donc plus que l'absence ou la présence de troubles psychiques.

3 types d'actions se conjuguent en matière de santé mentale :

- la promotion du bien-être,
- la prévention des troubles psychiques,
- le traitement et la réadaptation des personnes atteintes de troubles.

Le dossier de presse de ces SISM 2017 apporte cette précision importante :

« Une bonne santé mentale ne veut pas forcément dire absence de troubles psychiques et inversement. Il est possible de vivre avec un diagnostic et d'avoir une santé mentale positive. »

### Quelques chiffres sur la santé mentale

En France, 1 personne sur 5 risque de connaître un trouble psychique au cours de sa vie.

Les maladies mentales et troubles psychiques arrivent au 3ème rang des maladies après le cancer et les pathologies cardiovasculaires. Ils surviennent sans distinction d'âge, de sexe ou de classe sociale.

Voici les principales prévalences :

1. Anxiété généralisée : 13%
2. Episode dépressif : 11%
3. Syndrome d'allure psychotique : 2,8%
4. Risque suicidaire élevé : 2%

Les coûts pour l'Etat ont été évalués à près de 110 milliards d'euros par an, dont 24,4 milliards en perte de productivité. En notant que le coût « informel » des pathologies est bien supérieur aux dépenses formelles de prise en charge.

Les impacts dans le monde du travail sont nombreux et les problèmes de santé mentale sont l'une des principales causes d'absentéisme au travail et de retraite anticipée (OMS, 2010).

Les impacts sont aussi indirects puisque l'entourage peut voir aussi sa qualité de vie détériorée.

## Eclairage du double lien entre santé et QVT

Rappelons en premier lieu que l'employeur a obligation de préserver et assurer la sécurité et la santé des salariés. Par extension de cette idée, une des dimensions de la Qualité de Vie au Travail est la capacité de la vie au travail à agir positivement sur la santé (physique, psychique et sociale) de l'individu.

Le lien dans l'autre sens met en évidence que la vie au travail est d'autant plus agréable et efficace quand l'individu se trouve en bonne santé, ce qui renvoie, entre autres, à la responsabilité individuelle pour bien gérer sa santé, comme par exemple : le sommeil, la gestion des rythmes, l'alimentation, l'activité physique, la détente, ... En notant, que les responsabilités collectives sont aussi à mobiliser : les différents acteurs du système de santé, l'organisation dans son rôle de promotion de la santé, ... Cela renvoie aussi au droit à l'accès et au maintien de l'emploi pour les personnes en mauvaise santé mentale.

Il s'agit d'un cercle vertueux à entretenir, à l'inverse du cercle vicieux qui s'enclenche dès lors que les conditions de vie au travail mènent à une sur-sollicitation du corps et/ou au stress chronique ayant des impacts négatifs multiples sur la santé. Chaque jour qui passe dégradant la santé de l'individu, le mettant en situation de plus en plus difficile pour mener ses missions au travail le lendemain.

## Santé mentale et QVT

En décembre 2015 a été présenté le [Plan Santé au Travail 2016-2020 \(PST3\)](#). La QVT constitue un des axes centraux de ce plan. Si ce plan est relatif à toutes les dimensions de la santé, en réalité ce sont bien les risques psychosociaux (RPS), donc les risques à la santé mentale qui sont dans le collimateur, avec une approche recherchée dans le PST3 moins centrée sur les pathologies, plus reliée à la performance et proche d'une idée centrale contenue dans la définition de la santé par l'OMS : la promotion du bien-être.

## Les sujets qui seront évoqués lors des SISM 2017

Voici les questions qui seront abordées (liste donnée dans le dossier de presse) :

- Comment promouvoir la santé mentale et le bien-être au travail ? Au cours des études et de la formation professionnelle ?
- Quels sont les bienfaits du travail : valeur sociale, valeur identitaire, reconnaissance de la société, estime de soi ? Et qu'en est-il pour les activités non rémunérées, comme le bénévolat ?
- Prévention des risques psycho-sociaux au travail : quel rôle pour les entreprises (CHSCT et RSE) ? Pour les politiques publiques ? Pour les professionnels de santé ?
- Accès et maintien dans l'emploi lorsque l'on vit avec des troubles ou un handicap psychique : quelles solutions ? Quelles prestations ? Quels accompagnements ? Quelle place pour les médiateurs – pairs ?
- Stress, tensions, harcèlement, travail précaire, surmenage : quels outils de diagnostic et de suivi ? Quelles actions ?
- Burn-out, bore-out : nouvelles maladies psychiques ? Signes d'alerte ? Que faire ?
- Absence de travail, chômage, retraite : quels impacts sur la santé mentale ?

Evidemment, et même si, ni le PST3, ni la QVT ne sont mentionnés dans le dossier de presse, il est évident que et l'un et l'autre devraient être bien présents dans une partie des **événements organisés pour l'occasion**.