



LA PROMOTION DU BIEN-ETRE MENTAL AU TRAVAIL

Position politique de Santé Mentale Europe

*«Ce n'est pas le stress qui nous tue,
c'est la façon dont nous y réagissons»
(Hans Selye¹)*

Position Politique

Santé Mentale Europe reconnaît que les problèmes de santé mentale sont importants et en augmentation tant au sein de la population active que de la population globale.

Nous exprimons notre inquiétude par rapport au maintien d'un bas niveau de bien-être psychologique et à la prépondérance de la maladie mentale sur le lieu de travail. Il s'agit là d'un facteur clef conduisant à l'apparition de problèmes tant pour les individus, que les employeurs et la société en général².

Nous soutenons les approches innovantes et les actions coordonnées qui améliorent la qualité des conditions de travail et visent à protéger la santé mentale et le bien-être des personnes actives et des personnes en général.

Santé Mentale Europe appelle à l'instauration de partenariats efficaces entre les décideurs politiques, les professionnels de la santé, les employeurs et les partenaires sociaux et éducatifs afin de promouvoir la bonne santé mentale, réduire le stress sur le lieu de travail et développer des politiques d'emploi qui permettent un accès égalitaire et le respect de tous.

Contexte

En Europe, une personne sur cinq souffre d'un niveau élevé de stress au travail, lequel constitue le deuxième symptôme le plus répandu de mauvaise santé.

¹ Hans Hugo Bruno Selye (1907-1982), qui est connu comme étant l'inventeur du concept de «stress», a développé en 1926 sa théorie devenue aujourd'hui célèbre sur l'influence du stress sur les capacités des individus à faire face et à s'adapter à la pression engendrée par les blessures et les maladies.

² Des données recueillies par une étude sur l'impact du stress financée par l'Union européenne (<http://www.surrey.ac.uk/Psychology/stressimpact/index.htm>) et par d'autres études, montrent que les problèmes de santé mentale sont une cause majeure des absences au travail à court et long terme et qu'ils sont la plus grande cause d'absence dans certains pays.

Les facteurs de stress au travail augmentent le risque d'apparition de troubles d'anxiété, de dépression et du syndrome de «burn-out». Les conditions de travail pouvant conduire à des problèmes de santé mentale incluent une mauvaise gestion du personnel, la faiblesse du soutien social, une mauvaise communication et circulation de l'information, le bruit, la surcharge de travail, les contraintes de temps, la répétition des tâches, les conflits interpersonnels, l'insécurité de l'emploi, le manque de contrôle et d'autonomie au travail ainsi que les changements organisationnels³.

L'Union européenne reconnaît la nature multifactorielle des déterminants de la bonne santé mentale ainsi que la nécessité d'appréhender les problèmes de santé mentale de façon coordonnée⁴.

Au sein du nouveau cycle de la **stratégie de Lisbonne** (2008 - 2010)⁵, la **stratégie européenne pour l'emploi** (SEE)⁶ souligne le besoin de création d'emplois plus nombreux et meilleurs ainsi que la nécessaire amélioration de l'inclusion sociale et de l'égalité entre hommes et femmes.

La **stratégie communautaire 2007 - 2012 pour la santé et la sécurité au travail**⁷ identifie la mauvaise santé mentale comme la quatrième cause la plus fréquente d'incapacité au travail et met en évidence la nécessité de développer une culture de la prévention dans les programmes de formation à tous les niveaux d'éducation et dans tous les domaines, y compris la formation professionnelle et universitaire.

La **stratégie européenne pour la santé 2008 - 2013**⁸ reconnaît que les problèmes de santé mentale sont une cause majeure d'absentéisme au travail et de retraite anticipée, causant ainsi des pertes économiques énormes et un lourd fardeau social.

Cependant, malgré la forte corrélation existant entre le bien-être mental et les conditions de travail et malgré l'attention croissante portée à ce sujet au niveau européen, les décideurs politiques sont très peu conscients du fait que le lieu de travail constitue un cadre important pour la promotion du bien-être mental⁹. Le développement de politiques visant à protéger la santé mentale au travail offrira une double possibilité:

- a) aider à réaliser les objectifs d'une politique de santé mentale globale et,
- b) aider à réaliser certains des objectifs visés par les politiques sociales, d'emploi, de santé publique et d'éducation, chacune d'entre elles ayant un impact sur la santé mentale et le bien-être au travail.

³ Jané-Llopis, E.&Anderson, P.(2005). Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention. A policy for Europe. Radboud University Nijmegen.

⁴ Portail Santé-UE, section sur les activités de l'UE liées à la santé mentale:
http://ec.europa.eu/health-eu/health_problems/mental_health/index_fr.htm

⁵ Site web de la Commission sur la stratégie de Lisbonne:
http://ec.europa.eu/growthandjobs/index_fr.htm

⁶ Site web de la Commission sur la stratégie européenne pour l'emploi:
http://ec.europa.eu/growthandjobs/index_fr.htm

⁷ Le site web de la Commission sur la stratégie communautaire pour la santé et la sécurité au travail:
http://ec.europa.eu/employment_social/emplweb/news/news_fr.cfm?id=209

⁸ Livre blanc «Ensemble pour la santé: une approche stratégique pour l'UE - 2008-2013». COM(2007) 630

⁹ Wynne R., directeur, Centre de recherche sur le travail (Irlande), et expert pour le projet ProMenPol (<http://www.mentalhealthpromotion.net/>)

Principales recommandations

Afin de développer **une politique globale pour la promotion de la santé mentale au travail**, Santé Mentale Europe appelle les décideurs politiques au niveau européen, national et local à agir et mettre les recommandations suivantes en pratique:

- **Une approche positive de la santé mentale¹⁰ pour toutes les personnes actives** devrait être encouragée, tout en s'assurant que les besoins des personnes ayant des problèmes de santé mentale soient dûment pris en compte dans la conception des politiques d'emploi.
- **Les éléments centraux des politiques d'emploi** doivent comprendre un soutien continu à l'emploi qui englobe les opportunités de développement de la carrière, ainsi qu'une entrée sur le marché du travail accompagnée de perspectives d'évolution. Les politiques d'emploi ne devraient pas être exclusivement focalisées sur l'apprentissage des compétences car cela conduirait à isoler les individus du reste de la société.
- **Des interventions pour réduire le stress sur le lieu de travail** devraient être conçues et liées efficacement aux initiatives existantes, encourageant ainsi la coopération intersectorielle et à tous les niveaux entre les acteurs clefs intervenant à l'intérieur et à l'extérieur des secteurs de la santé et de l'emploi.
- **La promotion du bien-être mental sur le lieu de travail** doit être construite sur les forces et compétences des individus en minimisant tout handicap mental, intellectuel ou physique. Les programmes de développement de carrière devraient être centrés sur les préférences des individus qui vont vers la sécurisation des emplois compétitifs de leur choix, avec des développements de carrière ajustés à leurs propres intérêts et capacités.
- **Une information claire et responsable** doit être donnée aux employeurs sur l'importance et les avantages de la promotion du bien-être mental au travail.
- **L'ensemble du secteur de l'éducation** devrait être engagé car il joue un rôle clef dans la promotion de la connaissance et l'amélioration de la résilience par l'enseignement de stratégies positives de coping permettant aux individus de reconnaître les signes et symptômes de la détresse mentale.
- **Une formation et un soutien social doivent être fournis** afin d'autonomiser les personnes actives et leur permettre d'améliorer leurs compétences, stratégies de coping, niveau de satisfaction au travail et capacités de travail et de réduire le stress.

¹⁰ «Les modèles médicaux de santé mentale sont toujours dominants dans certains pays de l'UE et qu'ils peuvent occulter les causes sociales et les contextes de détresse mentale. L'expression «bien-être mental» doit être préférée à celle de «mauvaise santé mentale», car c'est quelque chose que tous les citoyens européens peuvent facilement rattacher à leurs propres vies et expériences.»

Réponse de SME à la consultation sur le Livre vert sur la santé mentale

(<http://www.mhe-sme.org/assets/files/Position%20de%20SME%20concernant%20le%20Livre%20Vert.pdf>)

- **Les initiatives favorisant l'égalité des chances pour tous au travail,** et en particulier pour ceux qui ont des problèmes de santé mentale, doivent être encouragés et soutenues. Tous les individus disposent des mêmes droits à chercher, obtenir et conserver un emploi au sein de leur communauté.