

WEBINAIRE

Santé mentale au travail:

distinguer stress, anxiété et risque de burn out

Nos intervenantes



Caroline Crauste De Feraudy

Fondatrice de CLE DES CSE et
formatrice auprès des CSE



Audrey Callède

Formatrice

Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Prévention des RPS

Référent harcèlement et agissements sexistes

Santé mentale au travail

- Qu'est-ce que la santé mentale ?
- Les troubles psychiques
- Les troubles anxieux
- Le stress
- Le risque de burn out
- Les actions en entreprise

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Organisation Mondiale de la Santé

« État de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »

Quelques idées reçues

1. Les problèmes de santé mentale ne me concernent pas.
2. Les personnes atteintes d'un trouble schizophrénique sont dangereuses.
3. Les problèmes de santé mentale ne concernent pas le monde du travail.
4. Pour sortir de la dépression, il faut se faire violence et se forcer à sortir.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

80% des personnes en situation de handicap souffrent d'un handicap invisible.

Un handicap invisible



Les troubles psychiques

- Les troubles anxieux et les troubles dépressifs sont les plus courants.
- La France a le taux de suicide le plus élevé d'Europe.

Les principaux troubles

Un trouble psychique est caractérisé selon 3 critères :

- une **intensité**
- une **durée**
- une **altération** de la vie quotidienne : sociale, professionnelle, familiale

Quel sont les principaux troubles psychiques ?

- troubles anxieux et troubles post-traumatiques
- trouble dépressif et les intentions suicidaires
- trouble bipolaire
- les addictions (substances, jeux)
- trouble des conduites alimentaires
- trouble psychotique (schizophrénie)

Les principaux troubles psychiques

**1 personne sur 4 est concernée par
un problème de santé mentale.**

Les chiffres des troubles psychiques

16 % des personnes âgées de 15 à 75 ans ont déclaré avoir souffert de troubles anxieux au cours des 12 derniers mois.

1 personne sur 4 est concernée par un problème de santé mentale.

14% des troubles psychiques sont des troubles anxieux.

1% de la population est touchée par un trouble psychotique.

Les principaux troubles psychiques

La consommation de substances rend
vulnérable et peut être un élément
déclencheur d'un trouble psychique.

Facteurs de risque

Les troubles psychiques trouvent leur origine sur la base d'interactions complexes entre des causes plurifactorielles.

- composante **biologique**
- composante **individuelle**
- composante **sociale**

En parler pour :

- faire reculer la stigmatisation
- améliorer les connaissances et la compréhension
- favoriser l'intégration
- faire reculer l'isolement
- mieux communiquer

Le trouble anxieux

Signes et symptômes

Principaux signes et symptômes :

- Peur diffuse, chronique et anticipée
- Scénarios négatifs
- Hyper vigilance permanente
- Peur de l'avenir et de l'imprévu

Les troubles anxieux se caractérisent par une altération du fonctionnement à différents niveaux :

- **psychologique**
- **émotionnel**
- **comportemental**
- **physique**

L'anxiété et la dépression sont deux troubles psychiques distincts qui peuvent être cumulés.

Le trouble anxieux

☐ Signes et symptômes

TAG

**Trouble
panique**

**Phobie
sociale**

Agoraphobie

**Phobie
spécifique**

**Stress post
traumatique**

Les stratégies d'évitement sont traitées
grâce aux TCC.

Le stress

- **Stresseur** : élément extérieur déclencheur
- **Stressabilité** : capacité à répondre à un stresseur

□ Stress ou anxiété

Caractéristiques du stress :

- Ressenti soudain et temporaire
- Lié à un évènement précis
- Environnement perçu comme menaçant mais ponctuel
- Excitation dans sa forme positive

Stress = Stresseur x Stressabilité

Le stress

Une maladie sur 3 est liée au stress chronique.

□ Eustress et Distress



Déséquilibre entre la **perception** des contraintes imposées par l'environnement et la **perception** de ses propres ressources pour y faire face.

Sentiment de perte de contrôle et de compétences.

Situation vécue comme un **défi**.

“Bonne pression” si l'expérience reste **ponctuelle**.

Stimule les **performances** cognitives et améliore la motivation.

Le burn out

Les trois phases du stress



Les 3 phases du stress



1.

Phase d'alarme



2.

Phase de résistance



3.

Phase d'épuisement



Phase d'alarme : réaction immédiate mobilisant les ressources du corps

Phase de résistance : les réponses biologiques perdurent dans le temps

Phase d'épuisement : phase de décompensation

Le burn out

Épuisement professionnel

« J'ai tout donné pour être Première Ministre, mais cela m'a aussi beaucoup coûté. Je n'ai tout simplement plus assez d'énergie pour quatre ans supplémentaires »

a déclaré Jacinda Ardern, au bord des larmes, lors d'une conférence de presse le 19 janvier 2023.



Burn

out

État d'épuisement professionnel à la fois physique, émotionnel et psychique lié à une longue exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes.

Bore

out

Syndrome d'épuisement professionnel induit par l'ennui, le désintérêt, la démotivation et dû à l'absence de travail, de perspectives professionnelles ou de stimulation.

Burn out : épuisement professionnel

Bore out : ennui, démotivation

Le burn out

Le burn out concerne des profils motivés, consciencieux et ambitieux.

❑ Tous candidats au burn out ?

« Les victimes d'un burn-out sont, dans leur immense majorité, d'excellents professionnels. (...) Motivés, consciencieux, enthousiastes, créatifs, ambitieux »

Pas de profil type mais des **caractéristiques communes** :

- les personnes perfectionnistes
- les femmes
- les managers
- les moins de 30 ans

Les actions en entreprise

- Prévention des RPS
- Préconisations : un référent harcèlement pour 100 salariés - un de chaque genre
- Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

□ Deux types d'action

- Situations présentant un risque de dégradation de la santé mentale lié à l'environnement de travail
- ET**
- Réponses aux obligations légales de l'employeur de garantir la santé physique et mentale des salariés

=> Agir sur la prévention et la formation aux RPS

=> Former un Référent harcèlement et agissements sexistes

- Salariés souffrant de troubles psychiques
- ET**
- Anticiper une situation de

=> Sensibiliser sur la santé mentale pour intégrer et accompagner les personnes souffrant de troubles psychiques

=> Former des secouristes en santé mentale

Santé mentale au travail :
Distinguer stress, anxiété et risque de burn out

Merci pour votre attention