

# Évaluation de votre santé mentale

## Discussion sur la santé mentale

Discutez avec les équipes :

---

La santé mentale et la santé physique sont des concepts similaires : ils font tous deux référence à des états de bien-être. La santé mentale englobe vos pensées et vos émotions, votre sentiment d'appartenance à un groupe et votre capacité à gérer les hauts et les bas de la vie. Nous sommes tous confrontés à des défis en matière de santé mentale, tout comme nous sommes tous confrontés à des défis en matière de santé physique, de temps à autre. Il est important de surveiller votre santé mentale et de demander de l'aide et du soutien si vous êtes inquiet.

## EXPLIQUEZ LES DANGERS !

Les artisans et les travailleurs des secteurs de la construction, des transports et des services publics sont exposés à un risque accru de troubles mentaux pour de nombreuses raisons. Celles-ci vont des pressions financières et familiales aux accidents du travail, en passant par les douleurs chroniques et la toxicomanie. De même, les problèmes de santé mentale se manifestent de nombreuses façons, notamment :

- Inquiétude ou peur excessive
- Tristesse ou déprime excessive
- Confusion mentale ou difficultés à se concentrer et à apprendre
- Changements d'humeur extrêmes, y compris des « hauts » incontrôlables ou des sentiments d'euphorie
- Sentiments prolongés ou intenses d'irritabilité ou de colère
- Évitement des amis et des activités sociales
- Difficultés à établir des relations avec les autres
- Changements dans les habitudes de sommeil ou sentiment de fatigue constante/manque d'énergie

- Changements dans les habitudes alimentaires, tels qu'une augmentation de la faim ou un manque d'appétit
- Changements dans la libido
- Difficulté à percevoir la réalité (délires ou hallucinations, où vous vivez et ressentez des choses qui n'existent pas)
- Incapacité à percevoir les changements dans vos propres sentiments, votre comportement ou votre personnalité
- Abus d'alcool ou de drogues
- Multiples troubles physiques sans cause apparente (par exemple, maux de tête, maux d'estomac, « douleurs » vagues et persistantes)
- Incapacité à mener à bien les activités quotidiennes ou à gérer les problèmes et le stress « quotidiens »
- Peur intense de prendre du poids ou préoccupation excessive concernant l'apparence physique
- Pensées suicidaires.

## Identifiez les contrôles

**Informez-vous :** Apprendre à reconnaître les risques et les signes avant-coureurs liés à la santé mentale est la première étape pour relever vos propres défis en matière de santé mentale. Il peut être utile de savoir à quoi ressemble une bonne santé mentale. Parmi les facteurs courants, on peut citer :

- Un sentiment d'utilité
- Une bonne image de soi
- Des relations solides et un sentiment d'appartenance à un groupe
- La capacité à gérer le stress
- La joie de vivre

**Faites une auto-évaluation :** faites le point régulièrement. Présentez-vous l'un des signes avant-coureurs mentionnés précédemment ? Contrairement au diabète ou au cancer, il n'existe aucun test médical permettant de diagnostiquer une maladie mentale avec une certitude absolue. Mais en surveillant votre santé mentale, vous pouvez

Identifiez les changements et demandez l'aide d'un professionnel si nécessaire.

**Demandez de l'aide :** seul un professionnel de santé peut diagnostiquer un trouble mental. Il travaillera avec vous pour établir un plan de traitement personnalisé qui pourra inclure des médicaments, une thérapie ou d'autres changements de mode de vie.

Si vous êtes actuellement en proie à des troubles mentaux, demandez de l'aide et parlez-en à quelqu'un. Si vous êtes en situation de crise, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul.

**Appelez la ligne d'urgence locale ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche.**

## La démonstration

Contribuez à instaurer une bonne santé mentale au travail en engageant la conversation à ce sujet avec vos collègues. Écoutez avec compréhension et offrez votre soutien à ceux qui pourraient en avoir besoin.

## Préparez-vous

### À lire

Comment parler de santé mentale sur votre lieu de travail, guide de l'IHSA destiné aux superviseurs qui donnent des conférences sur la sécurité en matière de santé mentale.

### À regarder

L'introduction à l'inspection en 20 points de Man Therapy. Ensuite, pensez à remplir le questionnaire d'auto-évaluation qui l'accompagne.

### À lire

La santé mentale : qu'est-ce que c'est vraiment ? décrit à quoi ressemble une bonne santé mentale.

### Plongez-vous dans le sujet/Ajoutez à vos favoris

HelpGuide.org propose des ressources gratuites sur un certain nombre de sujets liés à la santé mentale et au bien-être.

### Affichez

l'affiche « 10 habitudes saines pour une bonne santé mentale ».

## Renforcez

Contribuez à instaurer une bonne santé mentale sur le lieu de travail en engageant la conversation à ce sujet avec vos collègues. Continuez à apprendre et à vous entraîner à écouter avec compréhension, offrez votre soutien à ceux qui pourraient en avoir besoin et encouragez vos collègues à faire de même.

## Prochaines étapes

- Partagez la page HelpGuide.org consacrée à l'amélioration de la santé mentale, qui propose des stratégies pour booster le moral et améliorer la santé mentale.
- Encouragez les membres de l'équipe à partager leurs propres conseils sur la manière dont ils gèrent leur santé mentale et leur bien-être physique.

## Autres ressources

- L'Association canadienne pour la santé mentale propose des ressources complètes sur de nombreux sujets qui peuvent vous aider à identifier les domaines potentiellement préoccupants chez vous-même et chez les autres.
- Workplace Strategies for Mental Health propose un certain nombre de questionnaires et d'outils d'auto-évaluation pour vous aider à évaluer les problèmes de santé mentale.
- Comment obtenir de l'aide pour des problèmes de santé mentale et les personnes susceptibles d'offrir un soutien.
- Une liste des lignes d'écoute téléphonique, en ligne et par chat, qui offrent une aide confidentielle aux personnes dans le besoin.
- N'oubliez pas d'orienter les travailleurs vers les aides disponibles sur leur lieu de travail et auprès de leur syndicat.

## Questions?

Envisagez de poser ces questions à votre équipage après avoir donné la formation sur la sécurité :

- Si vous souffriez d'une douleur physique qui durait depuis deux semaines ou plus, iriez-vous chez le médecin pour vous faire examiner ?
- Si vous souffriez d'une douleur émotionnelle qui durait depuis deux semaines ou plus, iriez-vous chez le médecin pour vous faire examiner ?

**Note au facilitateur :** Expliquez que beaucoup d'entre nous ne cherchent pas d'aide pour des problèmes de santé mentale comme nous le faisons pour des symptômes physiques.

- Pour la plupart des gens, rester en pleine forme physique demande des efforts : faire de l'exercice, manger sainement, etc. Pouvez-vous citer quelques conseils pour améliorer votre condition mentale ? Pouvez-vous vous engager à en ajouter un à votre routine de remise en forme mentale ?

**Remarque au facilitateur :** référez-vous à l'affiche 10 habitudes saines pour une bonne santé mentale afin d'aider à lancer la discussion si le groupe a du mal à répondre à la question ci-dessus.

Avez-vous des questions ? Votre équipe avait-elle des questions auxquelles vous n'avez pas pu répondre ? N'oubliez pas qu'il n'y a pas de mal à ne pas avoir toutes les réponses.

2023 © Infrastructure Health and Safety Association



Toutes les informations fournies par l'Association pour la santé et la sécurité dans les infrastructures

PO Box 731, Miramichi NB, E1V 3V4

Tel: (506)-627-1477 | Fax: (506) -624-9581 | [info@nbcса.ca](mailto:info@nbcса.ca)