

Les arguments santé: la santé et la sécurité psychologiques

Comment les facteurs psychosociaux dans le milieu de travail agissent-ils sur la santé des employés?

Il existe des preuves solides selon lesquelles certaines caractéristiques du milieu de travail peuvent influencer sur la santé physique et mentale des employés. En présence de facteurs de risque au travail, une personne est plus susceptible de vivre un stress accru qui, en retour, augmente ses chances de développer ou d'empirer un trouble mental.

La santé physique et mentale est le résultat d'interactions complexes entre une variété de facteurs individuels et environnementaux, parmi lesquels on retrouve notamment :

- les antécédents familiaux de maladie
- les habitudes de vie (p. ex., le tabagisme, l'exercice, la consommation de drogues)
- l'exposition à des toxines
- l'hérédité
- l'histoire personnelle et les événements de la vie
- l'accès à du soutien (p. ex., soins de santé fournis à temps, réseau social)

Le travail est-il une cause de troubles mentaux?

Il n'y a pas de réponse simple à cette question. En fait, tout dépend de ce qu'on entend lorsqu'on dit qu'un trouble est « causé » par un déclencheur situationnel; de la distinction qu'on fait entre la détresse mentale et les troubles mentaux; et de nos connaissances récentes sur le lien qui existe entre les facteurs qui influent sur la vie d'une personne et le développement de problèmes de santé mentale. Nous pouvons tout de même énoncer quelques éléments de réponse avec une certaine confiance :

- À l'exception du traumatisme psychologique relié à un événement extrêmement stressant, comme le fait de se faire voler ou agresser sur le lieu de travail, on peut rarement établir un lien direct entre la situation de travail d'une personne et le fait qu'elle développe un trouble mental.
- Les facteurs propres au milieu de travail peuvent cependant accroître la probabilité d'apparition d'un trouble mental, empirer un trouble existant et nuire à l'efficacité du traitement et à la réadaptation.
- Les facteurs propres au milieu de travail peuvent être directement responsables de la détresse mentale d'un employé (découragement, humeur dépressive, anxiété, épuisement professionnel, etc.). Si la détresse mentale n'est pas toujours grave au point d'aboutir à un diagnostic de trouble mental, elle n'en demeure pas moins une source de souffrance considérable pour l'employé, sans compter la perte de productivité qu'elle engendre pour l'employeur et ses conséquences juridiques s'il est établi que des « conditions de travail toxiques » ont contribué à la souffrance et à l'invalidité de l'employé.
- Un milieu de travail soutenant peut réduire la probabilité d'apparition, l'intensité, les conséquences et la durée d'un trouble de santé mentale.
- Les organisations qui font l'effort d'identifier les risques psychosociaux et de créer un milieu de travail psychologiquement sain en récoltent les bénéfices en termes de productivité, de durabilité et de croissance.

Quelle est la prévalence des troubles mentaux?

Au Canada, on estime qu'une personne sur dix chaque année souffre d'un trouble mental diagnosticable et qu'une personne sur cinq aura un trouble mental à un moment donné au cours de sa vie. Ces chiffres peuvent inclure les troubles très graves, quoique rares, comme la schizophrénie, mais il s'agit le plus souvent de troubles tels que la dépression, l'anxiété ou la pharmacodépendance. Ces statistiques font un bond spectaculaire si on englobe l'éventail des manifestations de détresse psychologique qui sont parfois annonciatrices d'un trouble diagnosticable. Nous sommes tous touchés par les troubles mentaux, que ce soit à titre de victimes directes de la maladie ou en tant que parents, amis ou collègues d'une personne qui souffre.

Plus de la moitié des personnes aux prises avec un problème de santé psychologique ne sont jamais diagnostiquées et, parmi celles qui le sont, moins de la moitié reçoit un traitement conforme aux normes de pratique. Plusieurs raisons expliquent cette situation, notamment la méconnaissance publique des signes de détresse mentale, la pénurie de spécialistes et de services en santé mentale ainsi que les défaillances au niveau du dépistage des problèmes de santé mentale qui accompagnent les problèmes de santé physique. Plus de 15 % des dépenses en soins de santé au Canada peuvent être attribuées aux troubles mentaux, mais moins de 4 % des fonds de recherche sont consacrés à la santé mentale. Jusqu'en mai 2012, le Canada était le seul pays du G8 à ne s'être jamais doté d'une stratégie nationale en matière de santé mentale. La stigmatisation associée aux troubles mentaux constitue un autre obstacle de taille, car elle empêche les individus, les membres de leur famille et d'autres personnes de l'entourage d'avoir accès aux soins nécessaires, ce qui accroît et prolonge une souffrance inacceptable.

Les employeurs et les propriétaires d'entreprises, en tant que Canadiens, partagent naturellement les préoccupations suscitées à la grandeur du pays par l'impact personnel et financier des troubles mentaux. Ils reconnaissent la nécessité de mieux comprendre nos compatriotes aux prises avec ces problèmes et de leur fournir de meilleurs soins. Cependant, ils n'ont peut-être pas saisi toute l'ampleur des répercussions que ces troubles entraînent sur les organisations publiques et privées au Canada. Une étude réalisée en 1998 estimait à 14,8 milliards de dollars le coût annuel des problèmes de santé mentale pour l'économie canadienne. Selon de plus récentes estimations, ces coûts atteignent maintenant 35 milliards, dont le tiers est relié à la fourniture de services de santé publique alors que les deux tiers restants sont supportés par les employeurs. Les problèmes de santé mentale constituent la cause d'invalidité de courte et de longue durée qui augmente le plus rapidement en importance et dont les coûts sont assumés par les régimes d'assurance des secteurs public et privé, les employeurs et les contribuables. On s'attend à ce que les problèmes de santé mentale soient responsables de plus de la moitié des prestations pour invalidité versées au cours des cinq prochaines années et qu'ils surpassent même les maladies cardiaques.