PRENDRE SOIN DE VOS COLLABORATEURS, C'EST PRENDRE SOIN DE VOTRE ENTREPRISE

Le réseau fédéral santé mentale & travail

Cartographie des initiatives en santé mentale et travail

Réseau fédéral Santé mentale et Travail

Recommandations

Parce que la santé mentale au travail est un enjeu majeur qui nécessite des réponses coordonnées, fondées sur des données probantes et intégrant les dimensions individuelles, organisationnelles et sociétales, le Réseau fédéral Santé mentale et Travail, sur base des travaux de chercheurs de l'ULiège[1] et des échanges entre les institutions qui le composent, dresse plusieurs constats et formule ses premières recommandations.

Ne pas limiter la santé mentale au concept de burn-out

Si le burn-out arrive en fer de lance des préoccupations liées à la santé mentale au travail, il est loin d'être le seul phénomène pouvant créer de la souffrance psychologique chez les travailleurs. Stress chronique, dépression, anxiété, stress post-traumatique sont autant de troubles qui peuvent être causés par l'exposition à des risques psychosociaux et/ou par des événements de vie et avoir des répercussions sur la vie personnelle et professionnelle.

Il n'est pas toujours simple d'identifier l'origine de cette souffrance ni de trouver, dans le dédale de l'offre en matière de bien-être mental, les moyens pour y faire face et être accompagné de manière adéquate.

Le Réseau fédéral Santé mentale et Travail recommande la mise en place de campagnes de communication pour informer les professionnels et le grand public de toute la complexité de la santé mentale liée au travail, pour faciliter le recours précoce aux aides existantes et comprendre les liens entre celles-ci.

[1] Pirsoul, T., Parmentier, M., Durieux, N., Hansez, I., Leclercq, C., Vleugels, W., & Pichault, F. (2024). *Cartographie des initiatives en santé mentale et travail en Belgique*. https://orbi.uliege.be/handle/2268/326687

Service public fédéral Sécurité sociale
SERVICE PUBLIC FEDERAL Emploi, Travail et Concertation sociale
Santé publique Sécurité de la Chaîne alimentaire Environnement
BOSA FOD Beleid & Ondersteuning SPF Stratégie & Appui
INAMI
FEDRIS AGENCE FÉDÉRALE DES RISQUES PROFESSIONNELS
Hoge Gezondheidsraad Conseil Supérieur de la Santé
Sécurité Sociale Entrepreneurs Indépendants

S'adresser aux professionnels compétents

Dans sa recherche d'aide, le citoyen peut se sentir perdu et ne pas savoir à qui s'adresser. Une simple recherche google peut le mener, en quelques clics, à des initiatives diverses et variées dont certaines, aux méthodes et objectifs discutables, peuvent s'avérer inefficaces voire dangereuses. Il est souvent difficile de connaître le niveau de formation et d'expérience des intervenants qui les mènent, en particulier pour les personnes présentant une formation dont les diplômes ne sont pas reconnus. Or, qu'il soit question de santé physique ou mentale, toute personne est en droit d'exiger des professionnels qui accompagnent sa souffrance (quelle que soit son intensité) qu'ils aient bien les qualifications requises pour le faire.

Tant pour le diagnostic que pour la prise en charge des affections mentales liées au travail, le Réseau fédéral Santé mentale et Travail recommande l'amélioration de la visibilité des acteurs de prévention et de soins et préconise le recours à un réseau des professionnels disposant de connaissances, compétences et expérience en psychopathologie clinique et psychologie du travail et des organisations.

Agir au-delà de l'individu

Les chercheurs et les résultats des différents projets menés par les institutions fédérales[2] confirment que les interventions centrées sur la personne sont utiles et permettent aux travailleurs une réelle amélioration de leur état de santé. Néanmoins, ils soulignent qu'eu égard à la complexité des interactions entre santé mentale et travail, elles sont insuffisantes sur le long terme.

Le Réseau fédéral Santé mentale et Travail préconise une approche intégrée de la prévention qui permette d'agir de façon globale sur la santé mentale au travail en s'attaquant non seulement aux symptômes individuels mais également aux causes profondes et systémiques, organisationnelles et sociétales, des troubles psychiques en lien avec le travail.

La conception d'un environnement de travail sain et sécurisé, limitant autant que faire se peut l'exposition à des risques psychosociaux et capable d'y remédier lorsque celle-ci impacte malgré tout la santé, doit rester une priorité et une préoccupation constantes des organisations. Il s'agit d'un enjeu crucial pour un maintien à l'emploi ou un retour au travail durable.

Articuler les compétences, créer des synergies et développer l'expertise

Les travaux suivis par le Réseau fédéral Santé mentale et Travail soulignent l'intérêt d'une approche multidisciplinaire mais insistent sur l'importance d'une interdisciplinarité effective au service de la qualité des soins et de l'accompagnement.

---

[2] *Agence fédérale des risques professionnels (2023). Implémentation d'un projet pilote de prévention secondaire des troubles psychosociaux en relation avec le travail, rapport d'évaluation final. Bruxelles : Belgique. Dépôt légal :* D/2023/14.014/20.
Hansez, I. & Braeckman, L. (2023, 31 mars). Evaluation d'un programme de prise en charge de travailleurs en burn-out précoce (prévention secondaire). Rapport scientifique du projet pilote implémenté par l'Agence Fédérale des risques professionnels (Fedris). Bruxelles : Belgique. Dépôt légal : D/2023/14.014/17.

La question de la santé mentale au travail mobilise un ensemble d'acteurs aux rôles complémentaires (acteurs de l'entreprise, de la prévention, des ressources humaines, acteurs de la santé, …). Leur mobilisation coordonnée suppose au préalable une bonne connaissance de leurs champs de compétences et d'interventions respectifs.

Pour ce faire, le Réseau fédéral Santé mentale et Travail recommande d'intensifier les échanges entre ces acteurs et l'élaboration d'une expertise commune basée sur une pratique évaluée et scientifiquement fondée. A ce titre, il souligne l'intérêt de développer la recherche sur l'efficacité des interventions individuelles et organisationnelles, en particulier celles ayant fait leur preuve en santé mentale générale mais ne disposant pas encore d'évaluation scientifique de leur impact sur le milieu professionnel.