



## ► Formation à la santé mentale sur le lieu de travail

Plus d'un travailleur canadien sur quatre déclare que sa vie quotidienne est très stressante, selon un rapport de 2011 de Statistique Canada. Plus de 60 % des personnes "stressées" déclarent que les problèmes liés au travail sont le principal problème.

Cette épidémie fait des ravages. Au cours d'une semaine donnée, jusqu'à 500 000 Canadiens s'absentent du travail pour cause de maladie mentale.

Les travailleurs concernés souffrent d'irritabilité, d'anxiété, de dépression et d'autres troubles mentaux. La recherche suggère également que le stress est un facteur contribuant de manière significative aux effets sur la santé, allant du rhume et des troubles musculosquelettiques aux maladies cardiaques et au cancer. En effet, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) considère actuellement le stress comme une exposition hautement prioritaire.

Pour les entreprises, on estime que les maladies mentales coûtent à l'économie canadienne plus de 50 milliards de dollars par an. Les maladies mentales représentent environ 30 % des demandes d'invalidité à court et à long terme. En fait, il s'agit de la demande d'invalidité qui connaît la croissance la plus rapide au Canada.

Heureusement, il est possible d'identifier et d'éliminer de nombreux facteurs de stress liés au travail qui sont à l'origine de blessures mentales et de maladies liées au stress. Dans cette optique, le Centre de santé et de sécurité des travailleurs (CSST) propose une série de programmes de formation sur le stress et les blessures mentales ainsi que d'autres ressources visant à sensibiliser et à cibler les interventions préventives sur le lieu de travail.

### Le stress sur le lieu de travail

► Durée 3.00 heures

Des preuves de plus en plus nombreuses montrent que le stress sur le lieu de travail est un grave danger qui pose des risques importants pour la santé des travailleurs et la santé financière des entreprises. Ce programme est conçu pour fournir aux participants des informations leur permettant de comprendre les signes indicateurs chez les personnes souffrant des conséquences du stress sur leur santé. Les nombreux aspects du travail qui peuvent être stressants pour les travailleurs sont explorés, ainsi que les stratégies pour éliminer ou réduire l'exposition. Ce programme comprend plusieurs outils pratiques que les participants peuvent utiliser sur leur lieu de travail pour évaluer les conditions de travail néfastes et les effets sur la santé, notamment le questionnaire psychosocial de Copenhague (COPSOQ).

### Violence et harcèlement au travail

► Durée 3.00 heures

Ce programme est conçu pour sensibiliser au danger grave que représentent la violence et le harcèlement sur le lieu de travail pour la santé physique et mentale. Il a également pour but

.../2

d'aider les acteurs du lieu de travail à comprendre et à respecter les obligations légales imposées par la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* pour lutter contre la violence et le harcèlement (y compris la violence domestique). Les employeurs, par exemple, sont tenus d'élaborer des politiques et des programmes de lutte contre la violence et le harcèlement spécifiques au lieu de travail. Les éléments essentiels de ces politiques et programmes seront examinés, notamment les procédures permettant aux travailleurs de signaler les incidents et la formation des travailleurs.

Les participants discuteront des stratégies spécifiques au lieu de travail pour identifier et évaluer le potentiel de violence et de harcèlement sur le lieu de travail et pour observer les preuves de violence domestique. Ils discuteront également des mesures de contrôle spécifiques pour éliminer ou contrôler l'exposition potentielle à la violence et au harcèlement.

**Note :** le CSST propose également des listes de contrôle de conformité pour les employeurs et les travailleurs, ainsi que des fiches d'information sur la violence, le harcèlement et l'intimidation sur le lieu de travail. Ces documents peuvent être consultés sur le site [whsc.on.ca/Accueil](http://whsc.on.ca/Accueil), sous la rubrique "Ressources".

### Incident critique et stress post-traumatique

► Durée 3.00 heures

Les participants examinent les nombreuses causes du stress lié à un incident critique (SIC) et du syndrome de stress post-traumatique (SSPT), notamment les catastrophes majeures, les situations violentes et les expositions dangereuses. La façon dont le corps réagit aux situations ou événements stressants est étudiée en termes d'effets aigus et chroniques sur la santé. Il est tout aussi important de mettre l'accent sur la prévention primaire afin d'éliminer ou de limiter l'exposition aux facteurs de stress, ainsi que sur les méthodes permettant de faire face au SIC et au SSPT, telles que les conseils fournis dans le cadre des programmes d'aide aux employés. Les participants discuteront également de l'élaboration et de la mise en œuvre de politiques et de programmes relatifs au SIC et au SSPT.

### Dangers psychosociaux et santé mentale sur le lieu de travail

► Durée 3.00 heures

Ce programme offre une compréhension de base des risques psychosociaux au travail et de la manière dont ils peuvent avoir un impact sur la santé mentale des travailleurs. Il décrit les effets sur la santé associés aux risques psychosociaux et explore une série de facteurs liés au lieu de travail, allant des exigences et du contrôle du travail à l'engagement du travailleur, en passant par la civilité et le respect. Tout aussi important, les participants discuteront d'une série de méthodes pour identifier et évaluer les risques psychosociaux, y compris les politiques et les programmes, l'analyse des exigences physiques et cognitives et les enquêtes sur le lieu de travail. Le programme se termine par une discussion sur les mesures de prévention et de protection pour un lieu de travail plus sûr et plus sain. L'utilisation de clips vidéo et d'études de cas engage également les apprenants et les aide à identifier et à comprendre les facteurs contributifs et les facteurs liés au lieu de travail, ainsi qu'à acquérir une compréhension de base du processus d'adaptation.

