



# Glossaire

## Santé mentale

Il n'y a pas de santé sans santé mentale. La santé mentale est un état de bien-être qui permet :

- de comprendre ses propres capacités;
- d'affronter les facteurs de stress habituels de la vie;
- d'être productif au travail et de fournir de bons résultats;
- de s'engager dans sa collectivité. (D'après l'OMS, 2011)<sup>1</sup>

## Troubles mentaux

Les troubles mentaux ont une incidence sur notre perception de nous-mêmes, nos relations avec les autres et nos interactions avec le monde environnant. Ils dictent nos :

- pensées;
- émotions;
- capacités;
- comportements.

Les troubles mentaux les plus courants sont la dépression et les troubles anxieux.

Les personnes aux prises avec un trouble mental peuvent avoir de la difficulté à s'adapter aux aspects normaux de la vie quotidienne. Ils pourraient avoir besoin d'aide pour retrouver un équilibre émotionnel sain.

## **Types de troubles mentaux – Les troubles mentaux prennent plusieurs formes. Il peut s'agir de :**

- troubles de l'humeur, qui affectent la façon dont vous vous sentez, comme :
  - la dépression
  - un trouble bipolaire
- troubles anxieux
- troubles de l'adaptation, qui se traduisent par une réaction excessive et anormale à un événement stressant reconnaissable
- troubles psychotiques comme la schizophrénie

- troubles de la personnalité, qui se traduisent par des schémas cognitifs, émotionnels et comportementaux rigides et mésadaptés
- troubles de l'alimentation, qui se traduisent par une image corporelle déformée, une gestion des émotions difficile et une image de soi négative, comme :
  - l'anorexie
  - la boulimie
  - l'hyperphagie boulimique
- troubles de l'usage d'une substance, qui se traduisent généralement chez les personnes touchées par des comportements qui les incitent à continuer de consommer une substance malgré les problèmes qu'elle leur cause.

## **Suicide**

Le suicide n'est pas considéré comme un trouble mental, toutefois il en découle souvent. Il compte pour une part importante des décès prématurés au Canada.

## **Stigmatisation**

La stigmatisation est un stéréotype péjoratif. Elle peut s'appliquer à une seule personne ou à un groupe.

La stigmatisation se distingue de la discrimination. La discrimination est le comportement qui résulte d'un stéréotype péjoratif. La stigmatisation est le principal obstacle qui empêche les gens d'obtenir de l'aide. Par peur d'être cataloguées, 60 % des personnes aux prises avec un problème de santé mentale garderont le silence.<sup>2</sup>

## **Discrimination**

La discrimination est un traitement injuste fondé sur l'identité d'une personne. Elle peut entre autres viser les éléments suivants :

- |                      |  |
|----------------------|--|
| • Race               | • Orientation sexuelle                       |
| • Origine ancestrale | • Identité de genre                          |
| • Lieu d'origine     | • Expression de genre                        |
| • Couleur            | • Âge  |
| • Origine ethnique   | • État matrimonial                           |
| • Nationalité        | • Situation familiale                        |
| • Croyances          | • Invalidité (y compris une maladie mentale) |
| • Sexe               |  |

Les actes de discrimination peuvent être flagrants ou voilés. Exprimer ouvertement ses préjugés est un exemple de discrimination flagrante. La discrimination voilée (systémique) est souvent évasive ou passive.



## Un milieu de travail psychologiquement sain et sécuritaire.

Selon la Norme nationale, un milieu de travail psychologiquement sain et sécuritaire est un « milieu de travail qui favorise le bien-être psychologique des travailleurs et qui prévient activement les dommages portés à leur santé mentale par négligence ou par insouciance, ou de façon délibérée. »<sup>3</sup>

### Le stress

Les événements que nous vivons, heureux ou malheureux, génèrent parfois du stress. Le stress est la réponse du corps qui se prépare à agir pour affronter une menace réelle ou perçue. Il survient en réaction à une situation. Il n'a rien à voir avec la situation elle-même. Le stress est parfois une bonne chose. Il peut nous encourager à nous concentrer sur une tâche ou à agir pour résoudre un problème. Toutefois, à long terme, trop de stress peut avoir des répercussions sur la santé physique et mentale. Beaucoup de personnes éprouvent des symptômes comme des sueurs, des palpitations cardiaques ou des tensions musculaires. En période de stress, il peut être difficile de se concentrer, de prendre des décisions et d'être productif. Les troubles du sommeil et les maux de tête sont aussi d'autres problèmes fréquents.

### Le présentéisme

Les employés se présentent au travail même s'ils ne se sentent pas bien – physiquement ou mentalement. Par conséquent, ils ne sont pas productifs. Lorsque les employés sont présents au travail physiquement, mais pas mentalement, ils ne prennent pas le temps nécessaire pour se rétablir. Le présentéisme peut se produire si les employés se sentent obligés de continuer à se surpasser. Ils pourraient aussi se sentir coupables de laisser leur travail à leurs collègues.

### L'épuisement professionnel

est un état de grande fatigue physique, émotionnelle et mentale. Il survient lorsqu'une personne est exposée de façon prolongée à des conditions de travail très exigeantes. Les effets cumulatifs du stress sont responsables de l'épuisement professionnel. Tout le monde peut en être victime. Les emplois très exigeants qui offrent peu de soutien sont souvent à l'origine de l'augmentation des cas d'épuisement professionnel et du manque de motivation. Ce sont les professionnels de la relation d'aide qui présentent le taux d'épuisement professionnel le plus élevé. Les professionnels de la santé, les enseignants et les conseillers en sont de bons exemples.

### Le harcèlement, la violence, l'intimidation et le harcèlement de groupe

La majorité des gens pense que la violence se limite à une agression physique. Toutefois, la violence au travail est un problème bien plus vaste. Il s'agit de tout acte lors duquel une personne est maltraitée, menacée, intimidée ou agressée au travail.

<sup>1</sup> Organisation mondiale de la Santé (2018), [La santé mentale: renforcer notre action](#)

<sup>2</sup> Commission de la santé mentale du Canada (2018), [Changer les mentalités](#)

<sup>3</sup> Groupe CSA et Commission de la santé mentale du Canada (2014). Une étape à la fois – Guide sur la mise en oeuvre de la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.

## La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life