



«MAITRE DE SON BIEN-ÊTRE» : FAVORISER UN BIEN-ÊTRE MENTAL SAIN CHEZ LES EMPLOYÉS TRAVAILLANT AUPRÈS D'UNE CLIENTÈLE DIFFICILE

Marie-Andrée Chamberland, finissante au Baccalauréat en sciences infirmières, 2019

LE PROJET

Ce projet vise à améliorer le bien-être des employés travaillant auprès d'une clientèle difficile en leur présentant des outils et trucs pour prendre soin d'eux. Celui-ci a été réalisé auprès d'employés travaillant dans une ressource de personnes lourdement handicapées.

L'AMPLEUR DU PROBLÈME

Selon un sondage réalisé par la FSSS-CSN auprès de 12 244 travailleurs du réseau de la santé, (2018) 63% des répondantes se situent à un niveau de détresse modéré à élevé et la majorité des répondantes se situent dans le niveau élevé.», 43% des répondantes ont été en arrêt de travail durant les 3 dernières années.

Au Canada, plus de 30% des demandes de remboursement pour incapacité transmises aux compagnies d'assurances sont liées à des maladies mentales, selon les données recensées par le Gouvernement du Québec (2018) sur le travail et la santé mentale.

Selon Caroline Morneau (2017), les professionnels de la santé sont épuisés et plusieurs se disent en détresse psychologique, selon une étude déployée à la grandeur du Québec.

MOYENS POUR FAVORISER SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Selon la page *Le travail et la santé mentale* publiée sur le portail du Gouvernement du Québec (2018) :

- Prendre toute la durée des pauses prévues ;
- Gardez-vous du temps pour les rencontres sociales et amicales avec vos collègues ;
- Allez chercher du soutien auprès de vos collègues durant les périodes de stress ou plus intenses au travail ;
- Évitez de recourir à l'alcool/drogues pour gérer le stress ;
- Au besoin, demandez de l'aide à un professionnel.

RÉFÉRENCES

- FSSS-CSN. (2018). Résultats du sondage de la FSSS-CSN sur la satisfaction au travail du personnel de la santé et des services sociaux. Repéré à : http://www.fsss.qc.ca/download/vpp/rsultats_sondage_surchage_vf.pdf
- Gouvernement du Québec. (2018). Le travail et la santé mentale. Repéré à : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/le-travail-et-la-sante-mentale/>
- Institut national de santé publique du Québec. (2015). Bouger pour être en bonne santé mentale. Repéré à : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf
- Morneau, C. (2017). La détresse psychologique rattrape les professionnels de la santé. Repéré à : <https://www.laction.com/article/2017/2/8/la-detresse-psychologique-rattrape-les-professionnels-de-la-sant>