



Octobre 2026

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

Le 10 octobre prochain, nous soulignerons **la Journée mondiale de la santé mentale**, une initiative visant à sensibiliser la population à l'importance de la santé mentale et à mobiliser les efforts en faveur du bien-être psychologique. Cette journée nous rappelle qu'il n'y a pas de santé, sans santé mentale.

Dans nos milieux de travail où les responsabilités sont nombreuses et les attentes élevées, il est parfois difficile de prendre le temps de s'arrêter pour évaluer son propre état psychologique.

Pourtant, la **prévention** demeure l'un des meilleurs moyens de préserver notre équilibre.

La santé psychologique

La santé psychologique correspond à notre capacité à faire face aux défis du quotidien, à maintenir des relations harmonieuses, à nous adapter aux changements et à nous réaliser tant sur le plan personnel que professionnel.

Cependant, plusieurs facteurs peuvent fragiliser cet équilibre:

- Une charge de travail importante;
- Des changements organisationnels fréquents;
- Les responsabilités familiales;
- Les conflits interpersonnels;
- Le manque de reconnaissance;
- Les attentes élevées que nous entretenons envers nous-mêmes.

Reconnaître les signes avant-coureurs

Notre corps et notre esprit nous envoient souvent des signaux avant que l'épuisement ne s'installe. Parmi les signes les plus fréquents:

- Fatigue persistante;
- Difficulté à se concentrer;
- Irritabilité ou impatience inhabituelle;
- Troubles du sommeil;
- Perte de motivation;
- Sentiment d'être constamment dépassé;
- Diminution du plaisir au travail.



Les conséquences d'une détresse psychologique non adressée

Lorsqu'elle est ignorée ou banalisée, la détresse psychologique peut entraîner des répercussions importantes.

Pour la personne

- Épuisement professionnel;
- Anxiété ou symptômes dépressifs;
- Problèmes de santé physique;
- Isolement;
- Diminution du sentiment d'efficacité.

Pour l'organisation

- Augmentation de l'absentéisme;
- Présentéisme;
- Diminution de l'engagement;
- Hausse des tensions et des conflits;
- Difficultés de rétention du personnel.

Une responsabilité collective

La santé psychologique est l'affaire de tous.

Chaque geste compte :

- Faire preuve d'écoute et d'empathie;
- Favoriser des échanges respectueux;
- Reconnaître les efforts et les réussites;
- Encourager les demandes d'aide;
- Contribuer à un climat de travail sain et sécuritaire.

En tant que gestionnaires, collègues et membres d'une même communauté de travail, nous avons tous un rôle à jouer dans la création d'environnements favorables au bien-être psychologique.

N'hésitez pas à demander du soutien : que ce soit auprès de l'Association, de votre programme d'aide aux employés (PAE), aux gestionnaires (PAG) ou aux membres (PAM), plusieurs ressources sont là pour vous accompagner dans les moments plus difficiles et prendre soin de votre santé mentale.

Parce qu'ensemble, nous pouvons contribuer à bâtir des milieux de travail plus humains, plus bienveillants et plus résilients!

