

Santé mentale au travail



Toute utilisation du contenu de cette présentation est autorisée, à condition d'en aviser l'auteur et de citer la source.

Le vrai visage de la situation

Un colloque de l'équipe de recherche sur le travail et la santé mentale des IRSC

18 septembre 2009

Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine
Renseignements et inscriptions : www.hlhl.qc.ca/recherche

Le stress me rentre dans le corps: mesurer le stress dans la salive des employés?

Sonia J. Lupien, Ph.D.

Directrice

Centre d'études sur le Stress Humain

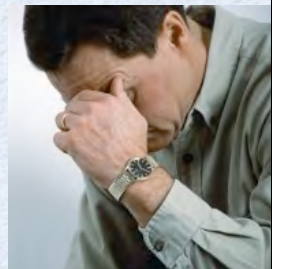
Centre de recherche Fernand Seguin

Hôpital Louis H Lafontaine



Stress en Milieu de Travail

- **Selon l'OMS, la dépression majeure deviendra en 2020 la deuxième cause majeure d'incapacité**
 - **Un travailleur sur 2 qui s'absente du travail en raison de problèmes mentaux le sera pendant 13 jours ou plus ou ne reviendra jamais au travail (Perez & Wilkerson, 1998)**
- **-Un seul cas de dépression : 40 jours absence**
 - **\$10.000 par employé**
- **Une étude récente attribue à la dépression des pertes de productivité atteignant 4.5 milliards canadiens (Stephens & Joubert, 2001)**



The background features a light blue gradient with a prominent white horizontal band across the middle. The text is centered on this white band.

LES FAITS

...ET LEURS EFFETS

LES COMPAGNIES D'ASSURANCE

1991 : **15%** des réclamations d'assurance liées à des troubles de santé mentale.

2001 : **40%** des réclamations d'assurance liées à des troubles de santé mentale.

\$15 à \$33 millions annuellement

Diminution possible des couvertures
Modification de la nature de la couverture

L'EMPLOYEUR

Coûts de remplacement des employés absents

Actions en justice liées au stress ont doublé au cours des dernières années.

Présentéisme

- **L'effet Quidam coûte plus cher aux entreprises que l'absentéisme.**

- Absentéisme : Sur 2 semaines, 1 heure perdue par semaine pour un total de **\$8.3 US milliards annuel.**

- Quidam : Sur 2 semaines, 4 heures perdues par semaine, pour un total de **\$36 US milliards annuel.**



Évaluation de l'histoire personnelle et familiale de santé mentale durant l'entrevue

LE SYSTÈME DE SANTÉ

1980 : Caractérisation du burnout comme un trouble mental lié à la surcharge de travail

Entité psychiatrique floue, donc difficulté de diagnostic différentiel (e.g. jambe cassée)

Médecin : Retrait

Surcharge des listes d'attente en psychiatrie
Absences pas toujours justifiées

L'INDIVIDU

Reçoit un diagnostic de 'trouble mental'

Stigmatisation et diminution estime de soi

Pertes de Revenu

Évaluation négative des pairs et famille

Perte des relations sociales liés à l'emploi

- *Certains psychiatres doutent maintenant de l'efficacité de retirer le patient de son environnement car enlève le support social*

COMPAGNIES ASSURANCE

EMPLOYEUR

SYSTÈME DE SANTÉ

EMPLOYÉ

Diminution couverture assurance

Évaluation santé mentale pour emploi

Liste d'attente soins santé mentale

Diagnostic dispendieux pour l'individu



**Comment la recherche
peut aider?**

Nouvelles Directions



Détection

On travaille sur le problème
lorsqu'il est trop tard

Prévention

Détecter

STRESS

100%

50%

~~Burnout~~

~~Depression~~

Détecter le Stress.....

Stress : Son problème

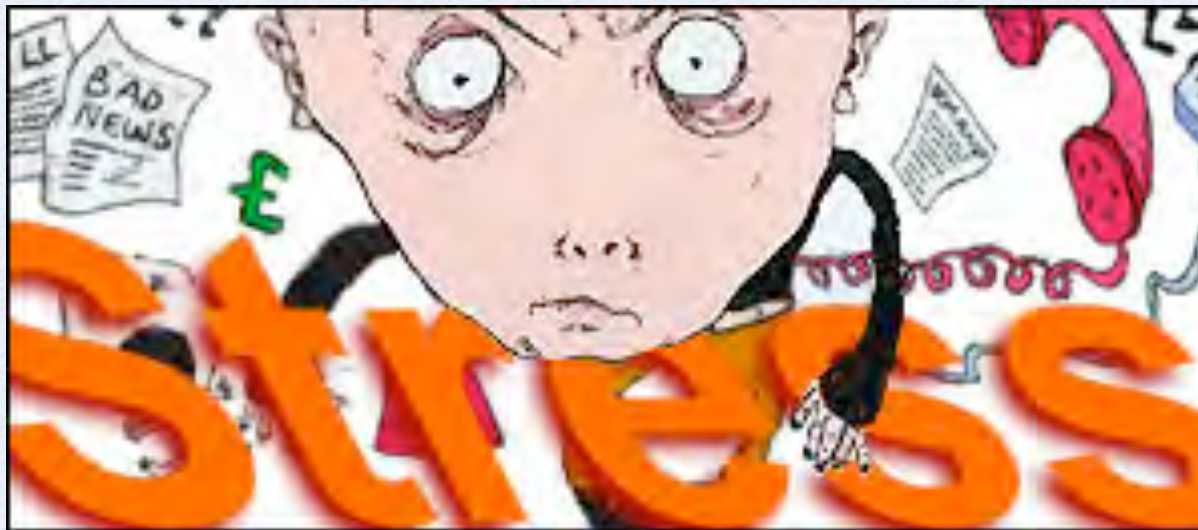
Un terme trop utilisé.

'Le stress est un mot qui est aussi utile qu'une carte VISA, et aussi satisfaisant qu'un Coca-Cola'

Richard Schweder, New York Times

Usage fréquent
Terme ambigu

Qu'est-ce que le



Stress : Définition populaire

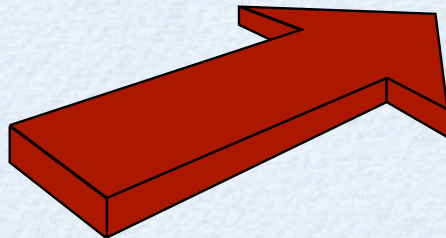


**Enfant ou
personne âgée....**

Pas Stressée



**Pression du
Temps**

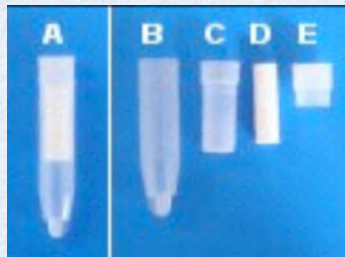


Stress : Spécifique

1968 : Mason : La réponse du corps

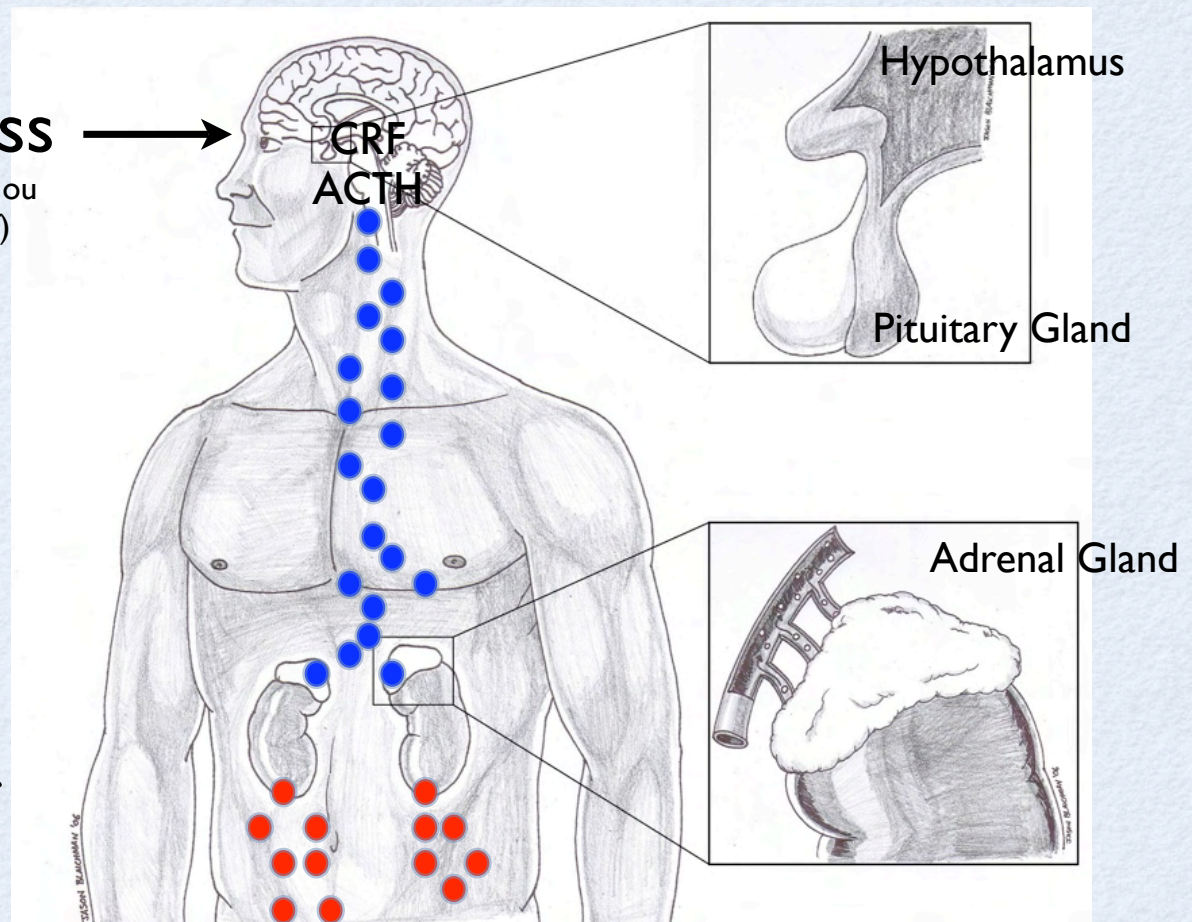
Stress
(Absolu ou
Relatif)

Détecter le stress



Adrenaline : Guerrier

Cortisol : Espion



La Recette du Stress

-**C**ontrôle faible

-**I**mprévisibilité

-**N**ouveauté

-**É**go menacé

**Différences
Individuelles**

Le stress, c'est du CINÉ!



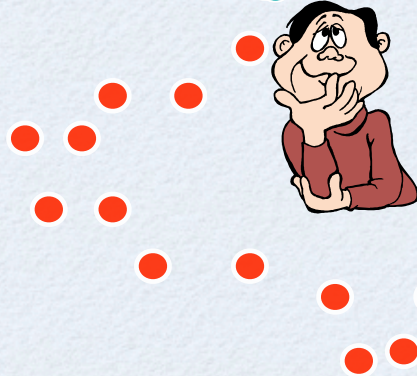
**Comment Devient-on
Stressé(e)?**



D'abord, notre corps doit détecter une menace

Menaçant?

Non-Menaçant?



Activation Hormones Primaires de Stress
Cortisol et Adrénaline



Allostasie



1. Perte d'énergie
2. Recherche nourriture pour renflouer réserves énergie



Menaçant?

Non-Menaçant?

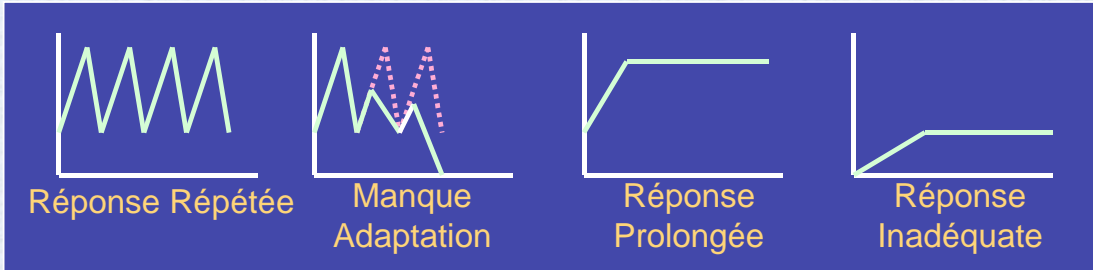


Activation Hormones primaires de stress
Cortisol et adrénaline

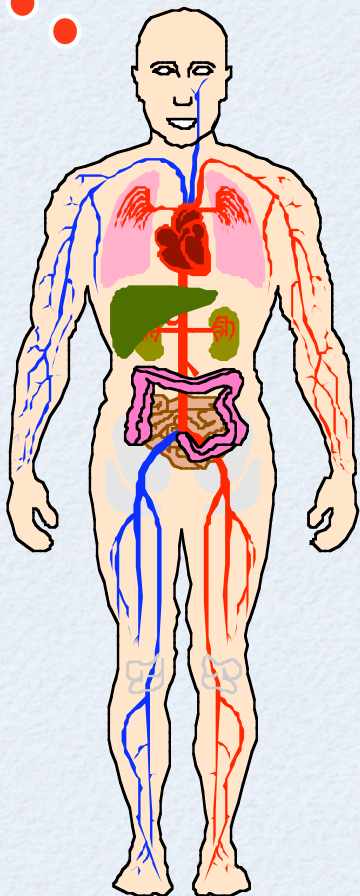
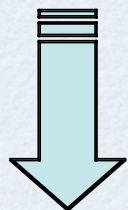


Poids Allostatique

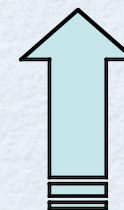
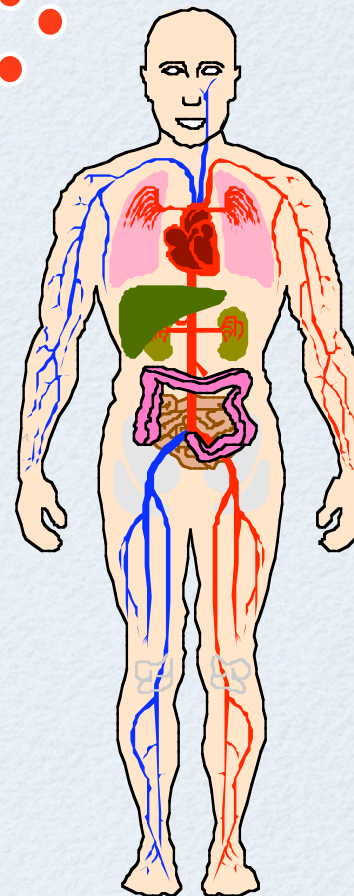
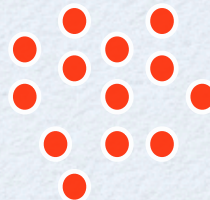
Activation Chronique des Hormones Primaires de Stress



Burnout



Dépression

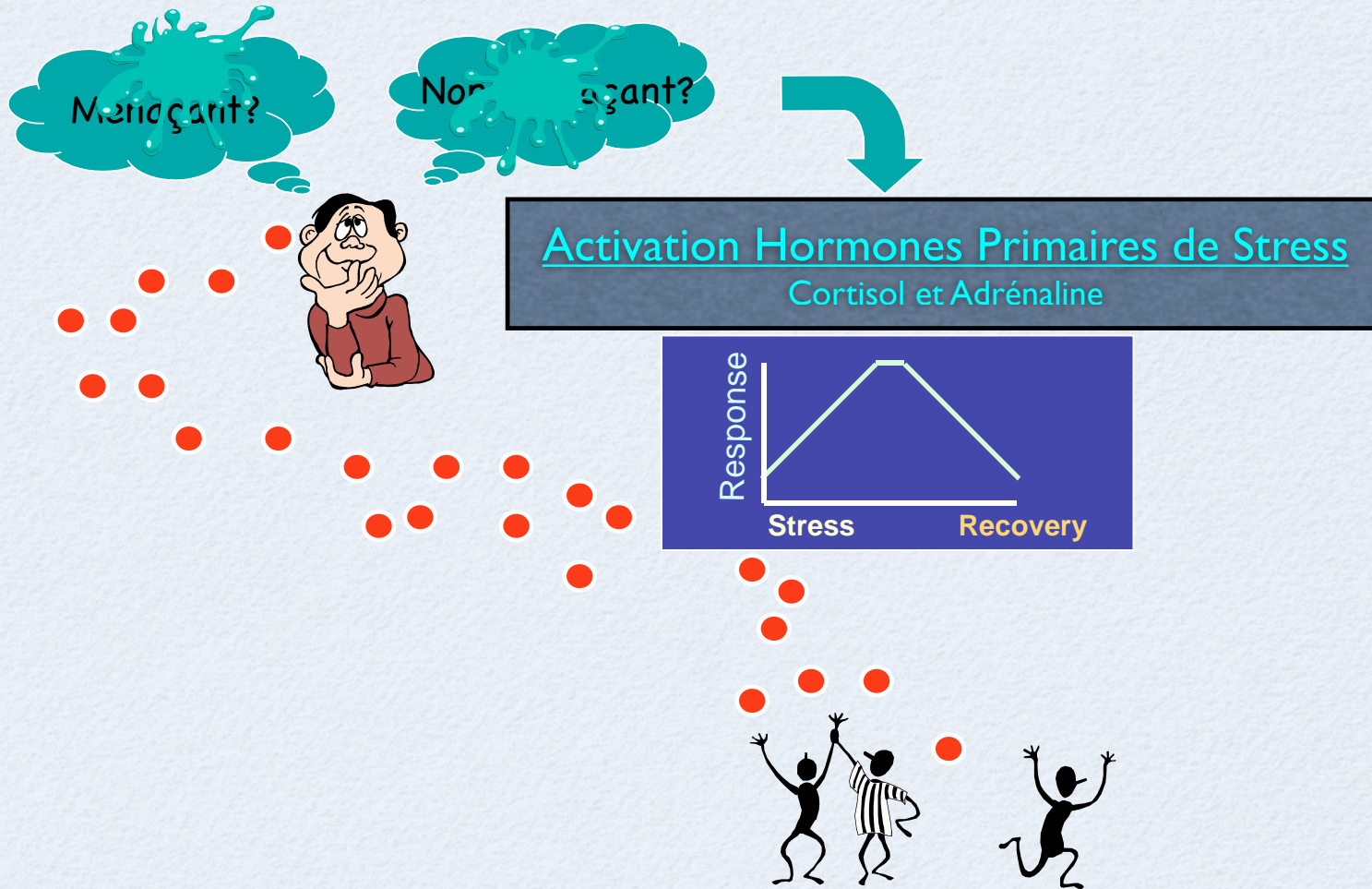


- DÉTECTION précoce des cas à risque: PRÉVENTION
- DIAGNOSTIC différentiel & TRAITEMENT différent



**Comment perd-on le contrôle
de notre stress?**

Attention Sélective



1. Perte d'énergie
2. Recherche nourriture pour renflouer réserves énergie

Cible

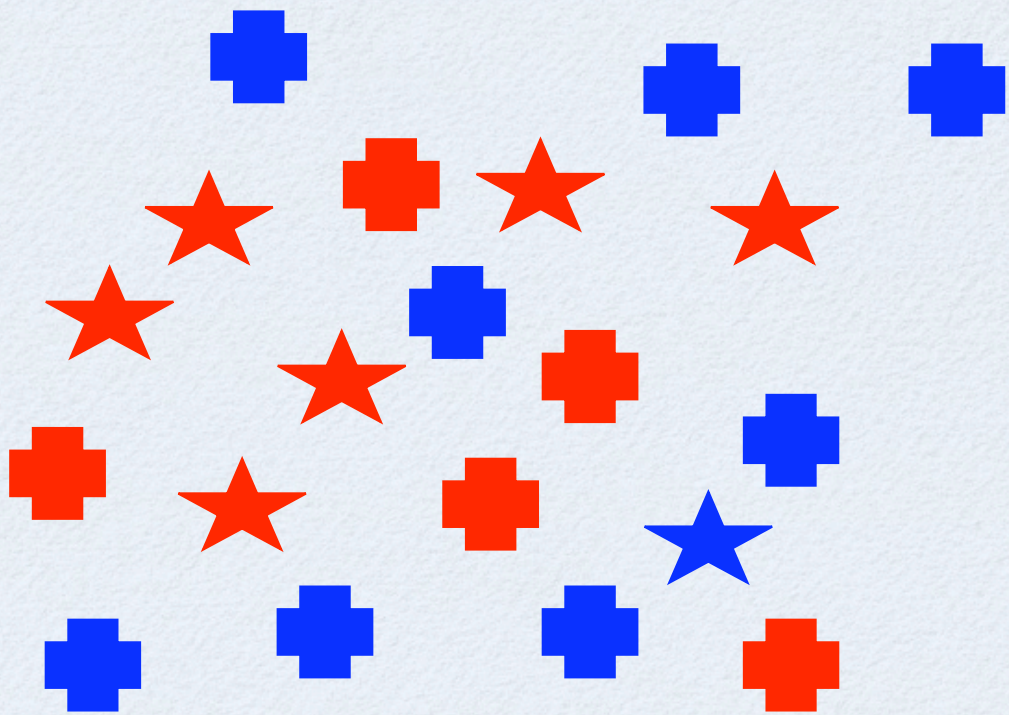


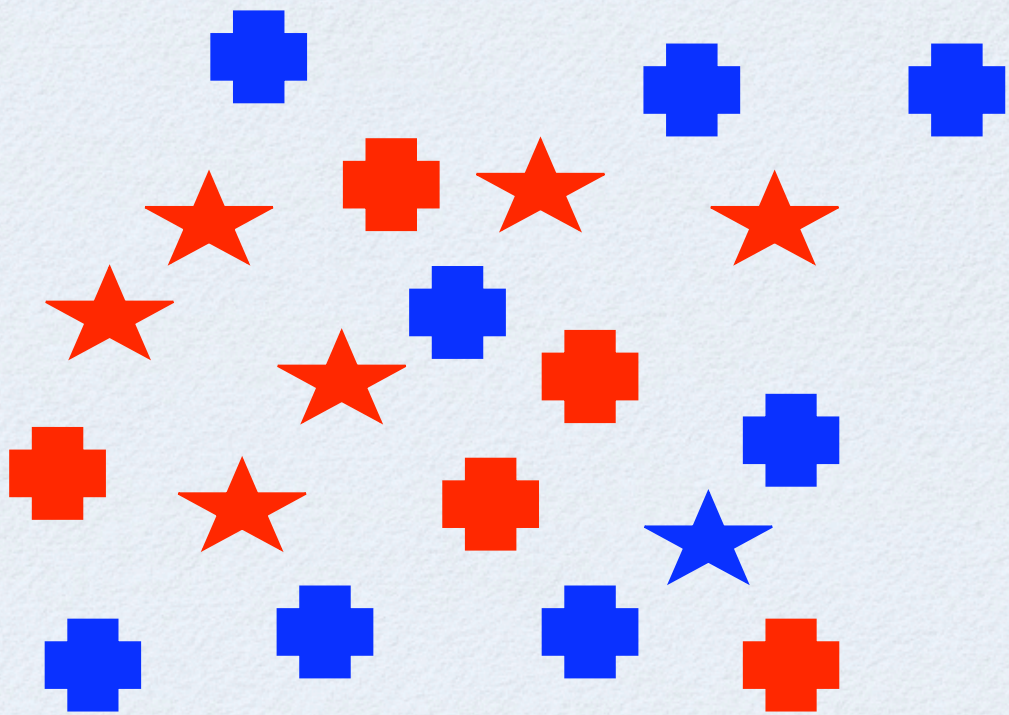




Cible







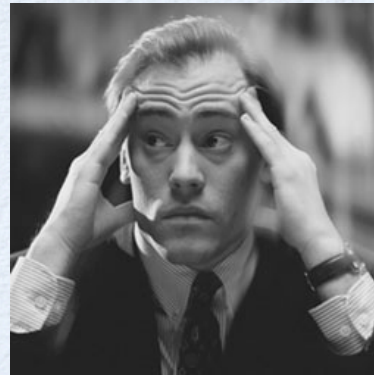
Stress et Attention Sélective



Activation Hormones Primaires de Stress
Cortisol et Adrénaline



Présentisme





Stress et Hierarchie Sociale

Premières études : BABOUINS

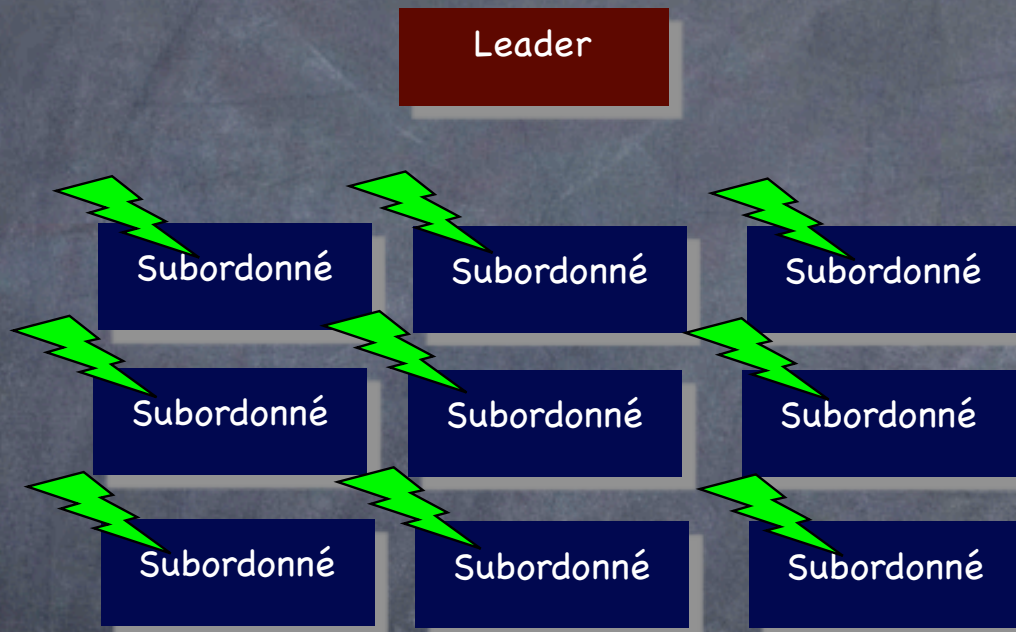
Pourquoi : IMPORTANTE HIERARCHIE SOCIALE



Mesure du cortisol chez les leaders versus Les subordonnés

Résultats.....

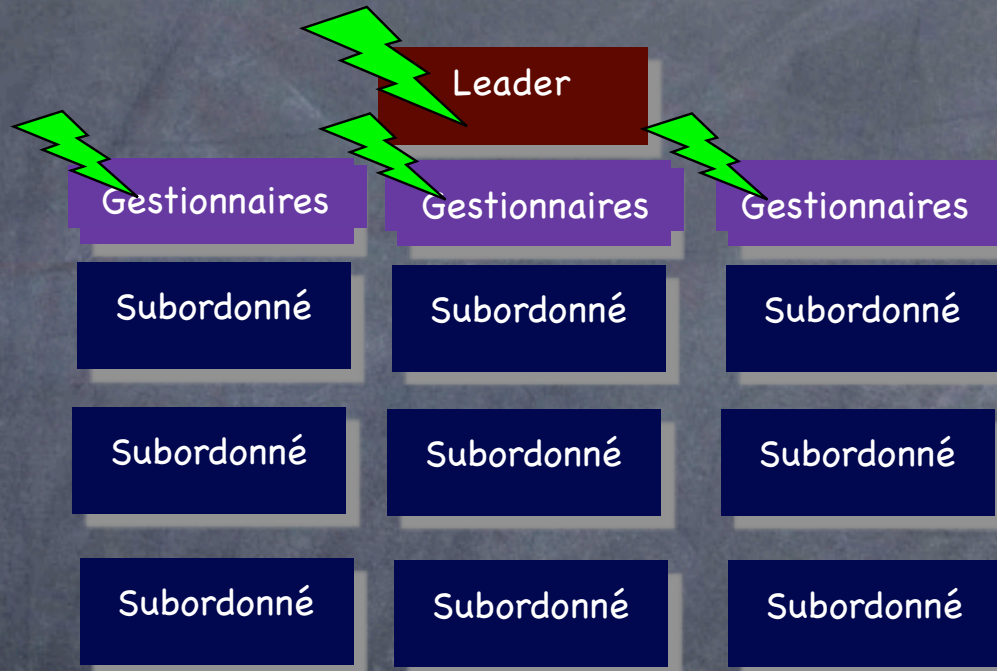
2. HIERARCHIE SOCIALE



Trop Simple.....

LE RÉSULTAT DÉPEND DE LA STABILITÉ
DE LA HIERACHIE.....

HIERARCHIE INSTABLE.....





Stress et Genre

Différences Hommes-Femmes face au stress



-Les hommes réagissent au stress psychologique de manière plus importante que les femmes

MAIS

IMPORTANCE DU TYPE DE SUPPORT SOCIAL...

- Support du conjoint : Femmes plus stressées que hommes
- Support d'un ami du même sexe : Hommes plus stressés que femmes



Stress et Débordement

www.stresshumain.ca