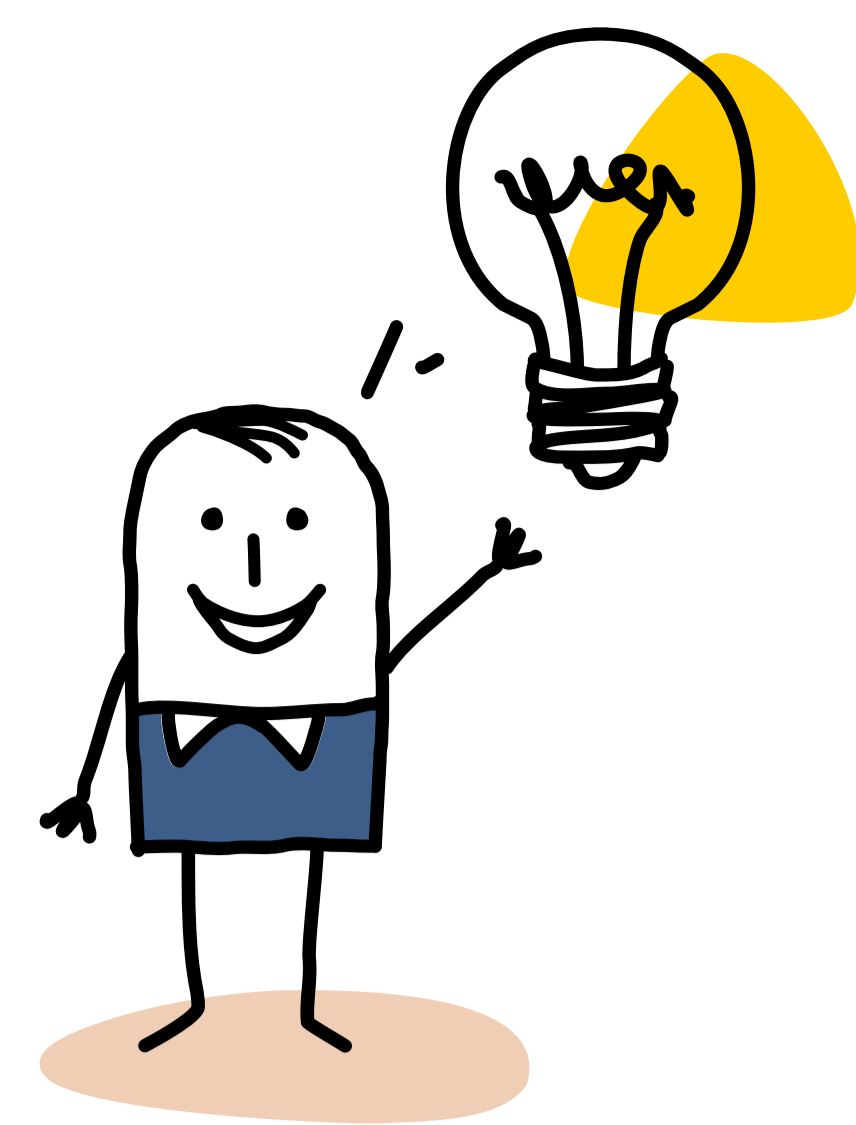
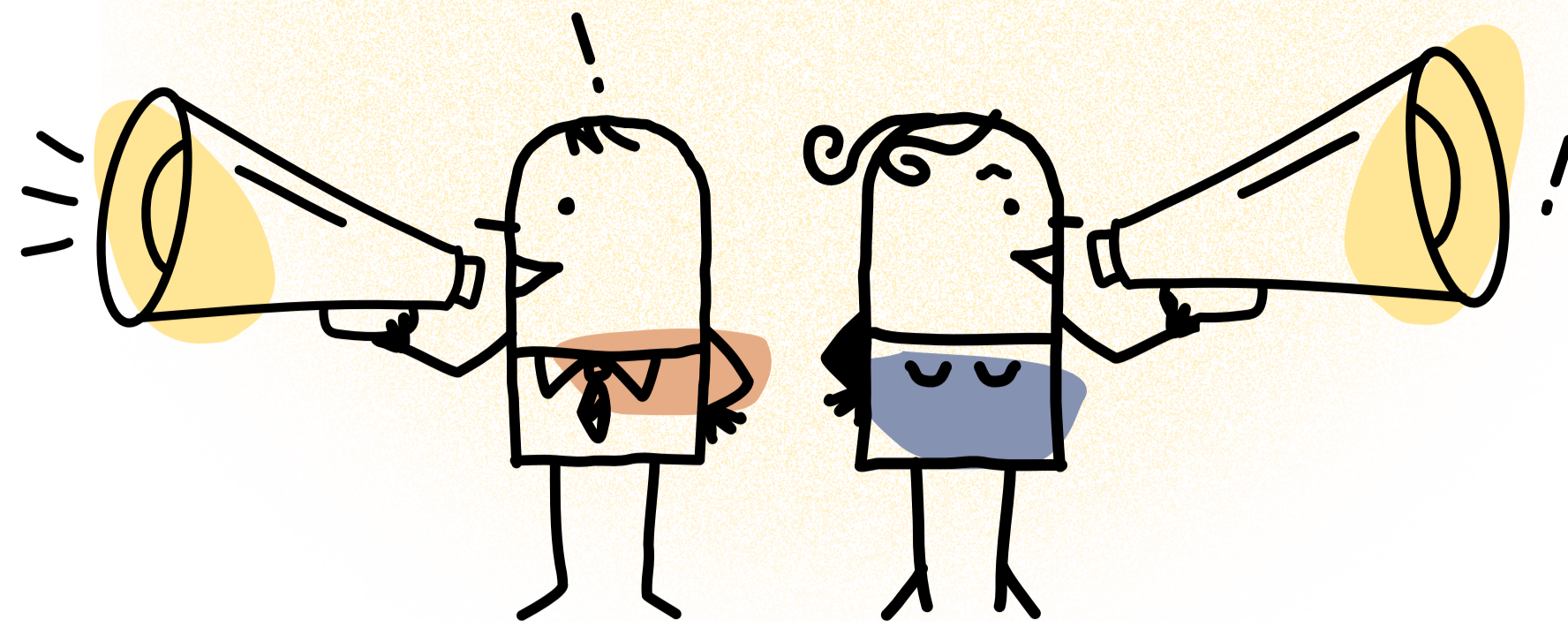


## MYTHES & RÉALITÉS



### MYTHE N° 1

« Les problèmes de santé mentale ne concernent pas le monde du travail »

#### RÉALITÉ

Entre 2011 et 2016, le nombre d'affection psychique reconnues au titre d'une maladie professionnelle a été multiplié par 7.

### MYTHE N° 2

« Les problèmes de santé mentale c'est privé, cela n'a pas d'impact sur la sphère professionnelle »

#### RÉALITÉ

L'impact des problèmes de santé mentale est fort : absentéisme, chômage, mais aussi éloignement du marché du travail ou orientation trop précoce vers les régimes d'invalidité.

### MYTHE N° 3

« En situation de chômage, les femmes sont plus fragiles que les hommes »

#### RÉALITÉ

Toute personne concernée par une situation de chômage prolongée peut être fragilisée psychologiquement.

### MYTHE N° 4

« Le chômage n'a aucun impact sur la santé mentale »

#### RÉALITÉ

En France, on note que l'apparition de troubles psychiques augmente significativement avec la durée du chômage. L'expérience de chômage peut induire une diminution de la confiance en soi et un découragement, qui impactent la santé mentale.

### MYTHE N° 5

« Les personnes souffrant de troubles psychiques sont incapables de travailler »

#### RÉALITÉ

L'amélioration des traitements et de la qualité de vie permet à un grand nombre de personnes de travailler en milieu ordinaire.

### MYTHE N° 6

« Il n'existe aucune solution pour aider les personnes en situation de handicap psychique à trouver un emploi »

#### RÉALITÉ

Des dispositifs d'insertion professionnelle apparaissent (ex : job coaching, ESAT de transition, ou hors les murs). Les entreprises sont de plus en plus sensibilisées à l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap psychique.

### MYTHE N° 7

« Le travail n'est pas bénéfique pour les personnes souffrant de troubles psychiques »

#### RÉALITÉ

L'emploi peut être une aide importante dans le parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique. Les personnes ayant (re)trouvé un emploi voient leur état de santé s'améliorer.

### MYTHE N° 8

« Le travail c'est la santé ! »

#### RÉALITÉ

Le travail peut avoir des effets bénéfiques sur notre santé mentale (utilité sociale, estime de soi...). Mais il peut aussi être à l'origine de problèmes de santé mentale ou aggraver des troubles psychiques existants.

### MYTHE N° 9

« L'emploi n'est pas une préoccupation pour les personnes qui ont des idées suicidaires »

#### RÉALITÉ

18 % des personnes ayant eu des idées suicidaires déclarent que leur emploi est plus important que tout le reste, contre 5 % en population générale.

### MYTHE N° 10

« Le burn-out et le bore-out ne sont pas des maladies professionnelles, c'est une nouvelle mode »

#### RÉALITÉ

Le travail peut être à l'origine de souffrance prenant la forme du syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out. Les situations de travail qui mettent en danger notre santé mentale sont nommées risques psychosociaux (RPS).

### MYTHE N° 11

« On ne peut pas prévenir les risques psychosociaux (RPS). On ne peut agir que si la personne est déjà en souffrance »

#### RÉALITÉ

L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour « assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs : actions de prévention des risques professionnels, actions d'information et de formation, mise en place d'une organisation et de moyens adaptés ».

### MYTHE N° 12

« Il faut vraiment être fragile psychologiquement pour faire une dépression à cause de son travail »

#### RÉALITÉ

Le travail a connu de profondes transformations, qui peuvent engendrer des effets néfastes pour la santé mentale : intensification du rythme, précarisation, automatisation, télétravail, etc.

# Santé mentale et emploi