

Santé mentale et travail

Que faire au quotidien ?

Le travail peut avoir des effets **bénéfiques** sur notre **santé mentale** (améliorer l'estime de soi, renforcer notre sentiment d'avoir notre place dans la société, etc.). Mais **il peut aussi être à l'origine de problèmes** de santé mentale. **Comment la préserver ?**

S'autoriser des pauses régulières

S'étirer, s'hydrater, écouter de la musique, sortir marcher, etc.

Se permettre de dire "Je ne sais pas" lorsque c'est le cas

Porter notre attention sur nos réussites

Essayer différentes façons de sortir d'un conflit avec un-e collègue

Par exemple en demandant à une troisième personne de nous y aider

Saisir les occasions de rendre service à nos collègues, tant que ça n'alourdit pas notre charge

Lorsque nous adoptons des comportements aidants cela peut être gratifiant pour nous

Se protéger au mieux dans les situations stressantes

Prioriser ses tâches, reconnaître ses limites, s'autoriser à dire non, etc.

Des moyens d'agir...

Demander de l'aide et laisser les autres nous aider

Décomposer ses tâches

Séparer en plusieurs actions une tâche trop imposante



Au travail, notre bien-être **dépend de nombreux facteurs** sur lesquels **nous n'avons pas le pouvoir d'agir directement**, par exemple la situation financière de l'entreprise qui nous emploie, les conditions de travail. Cependant, il existe des **moyens d'agir**, au quotidien et à notre échelle, pour mieux préserver notre santé mentale.

La loi impose des **obligations à l'employeur** en matière de santé mentale. Ces dispositions figurent dans le **Code du travail**.



Pour se renseigner sur **les obligations des employeurs** et **les ressources disponibles** :

