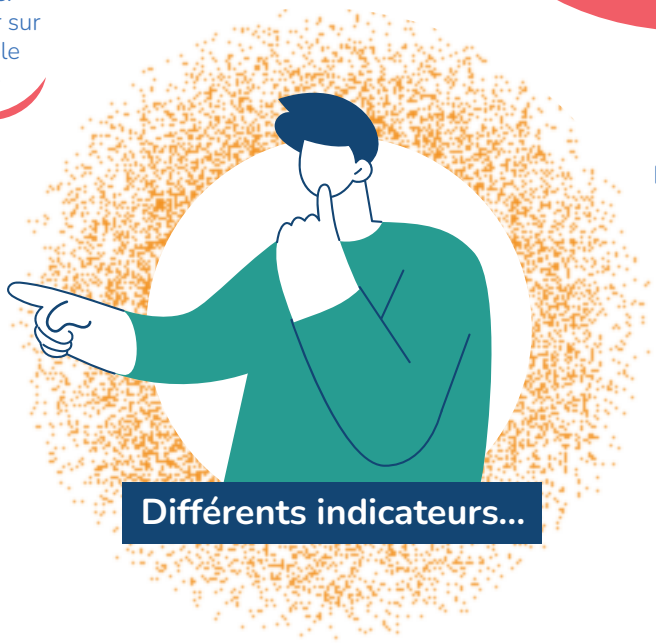
PSYCOM
Santé Mentale Info

Santé mentale et travail
Des signes auxquels prêter attention

Il n'est pas forcément évident de réaliser que nous nous trouvons dans une **situation de souffrance au travail**.
Nous pouvons cependant **prêter attention à certains signes** et, en cas de doute, **en parler** à notre entourage ou au médecin du travail.

Changements dans nos émotions ou nos comportements
Se sentir plus nerveux, irritable, angoissé, agressif, triste. Pleurer souvent, se replier sur soi-même, trouver difficile de travailler en équipe



Différents indicateurs...

Difficultés à réaliser ses tâches
Se sentir moins efficace dans son travail, avoir du mal à se concentrer, commettre des erreurs, des oublis, etc.

Modifications des habitudes alimentaires
Augmentation ou perte d'appétit, grignotage, repas sautés, etc.

Signes physiques
Maux de tête, douleurs musculaires ou articulaires, insomnies, palpitations, etc.

Consommation inhabituelle de certaines substances
Besoin de consommer des produits ou des médicaments pour « tenir le coup » : café, tabac, alcool, drogue, somnifères, anxiolytiques, etc.

De **mauvaises conditions de travail** ou une situation conflictuelle peuvent entraîner des **problèmes de santé mentale**.
Elles peuvent aussi augmenter les symptômes, si on vit avec un trouble psychique.
C'est pour cela qu'il est important de **connaître les signes de mal-être** pour pouvoir agir le plus tôt possible.
En cas de souffrance au travail, nous pouvons trouver du soutien et des **solutions adaptées** à la situation.
Nous pouvons solliciter des personnes à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise.

*Pour découvrir **quoi faire en cas de souffrance** au travail :*

©PSYCOM - octobre 2026 - Création graphique Mathilde Fournier - ©Faune, Alice Savoie / Cnap