

Qu'est-ce que le concept de santé et sécurité psychologiques?

Un nouveau concept a fait son entrée dans le domaine de la santé au travail : on parle maintenant de *santé et sécurité psychologiques*. Ce concept porte sur la protection de la santé et de la sécurité psychologiques des employés.



Un milieu de travail psychologiquement sain et sécuritaire est un milieu qui favorise le bien-être psychologique des employés et qui cherche activement à éviter de nuire à leur santé psychologique par négligence, insouciance ou de façon délibérée.



Même si la santé psychologique et la sécurité psychologique méritent tout autant d'être protégées, il importe de souligner que, d'un point de vue stratégique, le fait d'assurer la sécurité (dans le sens d'éviter des dommages psychologiques) est une condition préalable à la promotion de la santé.

La **santé psychologique** englobe notre capacité de penser, de ressentir et de nous comporter de manière à pouvoir performer efficacement dans notre milieu de travail, notre vie personnelle et la société en général. La **sécurité psychologique** est un peu différente – cette notion porte sur le risque de préjudice au bien-être psychologique auquel un employé peut être exposé. L'amélioration de la **sécurité psychologique** d'un milieu de travail nécessite la prise des précautions nécessaires pour écarter les préjudices ou les dangers pour la santé psychologique des employés.

Il est important de noter que les problèmes de santé psychologique couvrent un large spectre, qui s'étend des difficultés psychologiques légères, à une extrémité, aux troubles psychologiques graves, à l'autre extrémité. Les problèmes de santé psychologique les plus répandus en milieu de travail sont l'anxiété et la dépression, et ils sont majoritairement responsables des répercussions négatives sur les employés et les employeurs.

Les besoins, les droits et Protégeons la santé mentale au travail (PMST)

Protégeons la santé mentale au travail repose sur la prémisse voulant qu'un nombre fini de facteurs psychosociaux en milieu de travail influent sur la santé mentale ou psychologique de manière positive ou négative.

L'essence même de PSMT à titre de stratégie consiste à déterminer non seulement les facteurs qui *favorisent* la santé mentale mais encore ceux qui posent des *risques* pour la santé mentale, dans le but de *renforcer* les premiers et d'*atténuer* les derniers.

Autrement dit, PSMT est une méthode qui sert à appuyer certains besoins humains fondamentaux au travail et à y réagir de manière à ce que leur absence n'entraîne pas de risques pour la santé mentale.

Néanmoins, tous les besoins n'entrent pas dans cette catégorie protégée. Seuls les besoins auxquels on peut raisonnablement répondre en milieu de travail sont pertinents. On peut également comparer ces besoins fondamentaux aux droits qui sont protégés d'une manière ou d'une autre par la *Charte canadienne des droits et libertés* et par d'autres lois provinciales et fédérales.

Ainsi, le milieu de travail peut être perçu comme un acteur clé, à tout le moins, de la protection, et, peut-être aussi, de la promotion :

1. de la dignité et du respect de la personne (en réaction au besoin fondamental d'avoir un sentiment de valeur personnelle et d'estime de soi);
2. de la sécurité, de l'intégrité et de l'autonomie de la personne (en réaction au besoin de se sentir en sécurité, tant physique que psychologique);
3. de la justice organisationnelle (en réaction au besoin de sentir qu'on fait partie d'une communauté où la loi est appliquée de façon régulière et où des processus équitables sont respectés).

À un niveau ou à un autre, les facteurs psychosociaux décrits dans *Protégeons la santé mentale au travail* ont tous trait à la protection et à la promotion de ces trois grands groupes de besoins et de droits.