

Webinaire thématique :

Vivre une dépression ou un épuisement professionnel : particularités des diagnostics et enjeux pour les travailleurs et les employeurs

Par **Laurie Kirouac**

Chercheure régulière, CR-CSIS

Professeure associée, École de réadaptation de la Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke –campus Longueuil



**GROUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ**

En étroite collaboration avec



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Les opinions exprimées dans ce document ne représentent pas nécessairement les opinions de Santé Canada

Problèmes de santé mentale en milieu de travail

EQCOTESST* :

-**18%** des travailleurs présentent un niveau élevé de **détresse psychologique**

-**7,4%** des travailleurs présentent des **symptômes dépressifs** liés au travail

-50% se sont absentés 11 jours ouvrables ou plus

-25% se sont absentés 60 jours ouvrables ou plus

*Vézina, St-Arnaud, Stock, Lippel et Funes, 2011

Sondage Towers Watson*:

-**problèmes de santé mentale**= l'un des trois principaux motifs de demandes de prestation d'**invalidité de courte et de longue durée** dans plus de **83%** des entreprises sondées

[*https://www.towerswatson.com/fr-CA/Press/2011/11/Les-investissements-dans-la-sante-des-employes-generent-une-plus-grande-productivite](https://www.towerswatson.com/fr-CA/Press/2011/11/Les-investissements-dans-la-sante-des-employes-generent-une-plus-grande-productivite)



En étroite collaboration
avec



Commission de
la santé mentale
du Canada

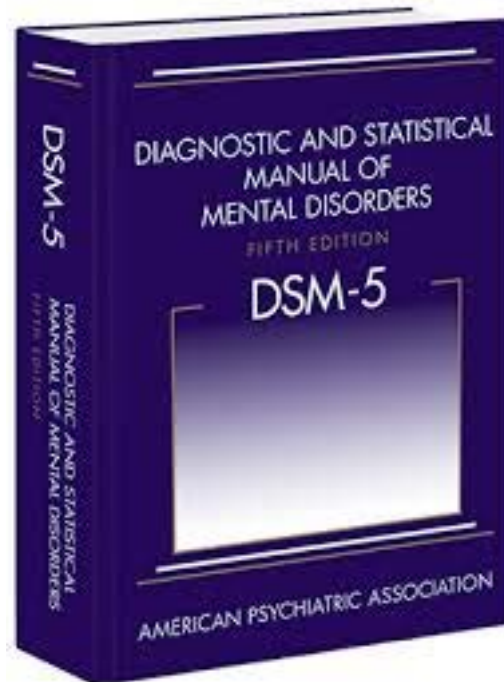
Mental Health
Commission
of Canada

Problèmes de santé mentale: tous les travailleurs sont à risque

Dans les pays industrialisés, souffrent d'épuisement professionnel (burnout):

- les médecins (West *et al.*, 2018; Freeborn, 2001)
- les travailleurs sociaux (Evans *et al.*, 2006)
- les infirmières (Adriaenssens, De Gucht, & Maes, 2015; Gomez- Urquiza *et al.*, 2016)
- les enseignants (Fernet, Chanal & Guay, 2017; Hultell, Melin & Gustavsson 2013; Skaalvik & Skaalvik, 2009)
- les policiers (Lavallée *et al.*, 1988)
- les membres du clergé (Doolittle, 2007)
- les agents carcéraux (Lavoie, Connolly & Roesch, 2006; Schaufeli & Peeters, 2000)
- les facteurs (Geldart *et al.*, 2018)
- les athlètes universitaires (Raedeke & Smith, 2001; Gould *et al.*, 1997)
- les vétérinaires (Wallace, 2017)

Épuisement professionnel, dépression et trouble d'adaptation: *de quoi parle-t-on ?*



Épuisement professionnel, trouble d'adaptation et dépression: « *confusion* » dans l'usage des diagnostics

Des « pathologies » aux causes (étiologie) pourtant différentes...

- Événements de vie
- Environnement où apparaît le trouble (par exemple, l'environnement de travail)
- Condition psychologique

Dépression et épuisement professionnel : des significations sociales et connotations différentes

- Différences dans la perception qu'ont les travailleurs d'eux-mêmes
- Différences dans la perception qu'ont les collègues et supérieurs des travailleurs concernés par ces diagnostics, au moment de leur retour au travail
...dépression = risque plus grand de stigmatisation

Prévalence de l'épuisement professionnel au Québec et au Canada: *quelques chiffres*

- **Médecins (Qc)** : 47,6 % des femmes et 44,6 % des hommes *présentaient un stade avancé d'épuisement professionnel* (Crépeau, 2003)
- **Médecins (Canada)** : 46% des médecins souffraient d'un stade *avancé d'épuisement professionnel* (Boudreau et al., 2006)
- **Infirmières (Canada)** : *près de 50% des infirmières présentaient les symptômes associés à un stade avancé d'épuisement professionnel* (Spence Laschinger et al., 2009)
- **Enseignant-e-s (Qc)** : 60% présentaient des symptômes d'épuisement professionnel au moins 1 fois par mois; 20 % au moins 1 fois par semaine (Houlfort et Sauvé, 2010)

Qu'est-ce qui au travail et dans la **société** aurait significativement **changé**, dans les **dernières décennies**, pour qu'autant de travailleurs/travailleuses soient aujourd'hui en **détresse psychologique**, voire même en phase avancée d'**épuisement professionnel** ?



En étroite collaboration
avec



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Du surmenage professionnel au burnout/épuisement professionnel : miroir des difficultés du travail d'hier et d'aujourd'hui (1)

-Jusqu'aux années 1960...

Difficultés du travail :

- Travail parcellisé
- Rythmes effrénés
- Tâches répétitives et monotones

...qui usent et fatiguent les ouvriers...

« Pathologie » du travail :

-Surmenage professionnel

Déf.

« conséquence d'une activité dont le rythme est exagéré et prolongé, sans moment de détente, sans possibilité de récupération réparatrice » (Bize et Goguelin, 1956)

...touche les travailleurs de tous les métiers...

Du surmenage professionnel au burnout/épuiement professionnel: miroir des difficultés du travail d'hier et d'aujourd'hui (2)

- *Surmenage professionnel : jusqu'aux années 1960...*
- *Épuiement professionnel/burnout : à partir des années 1970...*

Difficultés du travail: des similarités

- conditions et charges de travail éreintantes

Difficultés du travail: quelques différences

- envahissement de la vie personnelle par le travail
- « crise » ou vide existentiel

Épuisement professionnel: définitions cliniques (1)

- **H.J. Freudenberger** : psychologue américain et l'un des premiers à décrire le syndrome d'épuisement professionnel (années 1970)

Déf. clinique de l'épuisement professionnel :

« **Idéal déçu** » qui intervient lorsqu'on a épuisé « ses ressources psychiques et mentales », généralement « en s'évertuant à atteindre un but irréalisable qu'on se fixe ou que les valeurs de la société nous imposent. »

« un état de fatigue ou de frustration causé par le **dévouement à une cause, à un mode de vie ou à une relation qui n'a pas répondu aux attentes.** » (Freudenberger, 1980)

Épuisement professionnel: définitions cliniques (2)

- **C. Maslach**: psychologue américaine et l'une des grandes spécialistes de l'épuisement professionnel, encore à ce jour

Déf. clinique de l'épuisement professionnel :

« un état émotionnel dans lequel le travailleur perd ses sentiments de positivité, de sympathie et son respect envers la clientèle » et associé à une « **baisse du sentiment d'accomplissement personnel** » (Maslach, 1978).

L'épuisement professionnel « miroir » des difficultés du travail d'aujourd'hui

- conditions et charges de travail éreintantes
- envahissement de la vie personnelle par le travail; difficile conciliation travail-vie personnelle
- « crise » existentielle quand le « dévouement personnel » au travail ne procure pas d'« épanouissement personnel »

Comment expliquer que ces difficultés du travail et ces définitions cliniques du burnout coïncident avec l'expérience que de plus en plus d'individus font du travail de nos jours ?

Intensification de la mobilisation subjective : nouvelle exigence du travail

- Nouveaux modes de production

combinent le renforcement de la standardisation et
l'importance des « soft skills » :

capacités interpersonnelles et capacités liées aux
traits de personnalité (sens de l'initiative, créativité,
autonomie, intelligence émotionnelle, etc.)

... déplacement des exigences physiques vers des exigences
mentales et même émotionnelles...

Intensification de la mobilisation subjective : nouvelle attente des travailleurs

Les « rétributions expressives » ou la « rémunération intrinsèque » du travail de + en + valorisées et recherchées par les travailleurs :

reconnaissance, travail intéressant, épanouissement personnel et développement de soi *par* le travail, etc.

(Hughes, Lowe et Schellenberg, 2003; Mercure et Vultur, 2010)

...déplacement des attentes matérielles (salaire, avantages sociaux, etc.) vers des attentes aussi « expressives »...

... déplacement des exigences physiques vers des exigences mentales et même émotionnelles...



... déplacement des attentes matérielles (salaire, avantages sociaux, etc.) vers des attentes aussi « expressives »...



Nouveaux risques psychosociaux du travail

*S'accomplir personnellement au travail et vivre un épuisement professionnel :
les deux pôles du phénomène d'intensification de la mobilisation subjective
au travail ?*

Conclusion

Quoi retenir pour poursuivre la réflexion et l'action ?

- À propos de la non-reconnaissance de l'épuisement professionnel comme diagnostic officiel (DSM V) : « l'arbre cache-t-il la forêt » ?
- Conséquences de cette non-reconnaissance pour les travailleurs
- Pistes pour les acteurs en prévention primaire :
 - mesures favorables à une meilleure conciliation entre vie personnelle et travail
 - horaires souples
 - emplois du temps pas trop chargés

PÉRIODE DE QUESTIONS



En étroite collaboration
avec



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Les opinions exprimées dans ce document ne représentent pas nécessairement les opinions de Santé Canada



**GROUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ**

En étroite collaboration avec



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Vous remercie de votre participation à ce webinaire et vous invite à consulter les divers sites suivants pour en apprendre davantage sur la santé globale en milieu de travail :

- <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/focus-areas/sante-mentale-en-milieu-de-travail>
- <https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/service/documentation/>

Ce webinaire sur la santé mentale fait partie d'une série de quatre. Voyez les webinaires passés ou réservez ces dates à votre agenda :
27 juin, 31 octobre, 28 novembre et 27 février 2019.

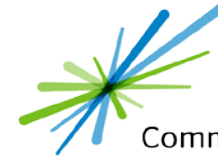
Visitez :

<https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/service/webinaires/>



GROUPE
ENTREPRISES
EN **SANTÉ**

En étroite collaboration avec



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Question sur le contenu :
laurie.kirouac@usherbrooke.ca

commissionsantementale.ca

613 683.3755

webinar@commissionsantementale.ca

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada

groupeentreprisesensante.com

514 787.0180

info@groupeentreprisesensante.com