

Semaine  
de la  
Santé Mentale



**Appel à participation**

*jusqu'au 23 juin 2023*

## **Semaine de la santé mentale en Wallonie**

du 9 au 15 octobre 2023 - 9<sup>e</sup> édition

# **Santé mentale & travail**

#Tou.te.sConcerné.e.s



[www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)

« S'il existe des options de prévention et de traitement efficaces, la plupart des individus présentant des troubles mentaux n'ont pas accès à des soins efficaces » (OMS, 2022)[1] . On le sait, les défis sont importants en matière d'accessibilité aux soins de santé mentale. Le CRéSaM souhaite apporter sa pierre à l'édifice et vous invite à contribuer à la programmation de la prochaine Semaine de la santé mentale en Wallonie, qui se déroulera du 09 au 15 octobre prochains.

Comme chaque année, les acteurs de santé mentale sont invités à proposer une activité qui permet de **faire connaître** la diversité des services d'aide et de soins disponibles en Wallonie (associations, services ambulatoires, dispositifs mobiles, hôpitaux, ...) ; **informer** sur la santé mentale et les troubles psychiques ; **sensibiliser** chacun·e à l'importance de prendre soin de sa santé mentale et d'accueillir la souffrance lorsqu'elle se présente ; **encourager le développement de regards pluriels sur la souffrance psychique, et sur les réponses proposées** pour y faire face. Par là, il s'agit de soutenir la déstigmatisation des problèmes de santé mentale et des soins de santé mentale (pratiques, acteurs, lieux...).

Comme lors des éditions précédentes, le CRéSaM invite également chacun·e à se mobiliser autour d'une thématique spécifique s'il le souhaite (au choix). Pour cette édition 2023, les questions de « **santé mentale et travail** » sous-tendront les activités de la semaine !

## En savoir plus sur la thématique 2023

### Santé mentale & travail

*"Et toi, tu fais quoi dans la vie ?"*

Loin d'être anodine, cette question adressée au détour d'une conversation appelle des réponses qui ne vont pas toujours de soi ... Les enjeux dans et autour du travail sont multiples et touchent à de nombreux pans de notre vie. « Pilier de notre société, il est dans toutes les bouches, que ce soit pour en vanter la valeur ou le conspuer, souhaiter son extension, sa transformation ou sa disparition ».[2] C'est un fait, notre société est organisée autour du travail !

Nombre de recherches en sciences humaines et sociales ont démontré que le travail représentait davantage qu'une seule source de revenus pour (sur)vivre. Ainsi, dans son versant positif, le travail peut être un sérieux atout sur le plan social. Les confinements liés à la pandémie de COVID-19 et le télétravail imposé ont souligné avec force que le travail peut fonctionner comme un véritable support social dans la vie de tous les jours : soutien entre collègues, renforcement de l'estime de soi, partage d'expériences personnelles, familiales, parentales, ... Le travail nous permet également de nous inscrire socialement, notamment en-dehors de la cellule familiale. Sur un plan psychologique, chacun·e de nous entretient un rapport subjectif au travail, et celui-ci engage toujours quelque chose de nous-même, de notre personnalité, de notre psychisme, de notre rapport au monde en tant que sujet, avec son lot d'aspirations et d'envies ... Pour bon nombre d'entre nous, le monde du travail s'avère ainsi être un terrain de premier choix pour répondre à notre besoin de reconnaissance (par soi-même et par les autres) et de sens ! Ces questions de sens sont d'ailleurs largement relayées par les médias depuis plusieurs mois.

« Le travail est donc encore une « machine à identité » (Saintsauvieu, 1985) et ce en dépit de la place prise par le chômage, le déclassement social et la précarité (Dubar, 2001). « Avoir » et « faire » un travail, « être du métier » continuent de produire des identités (Gaulejac, 2011), jusque et y compris pour celles et ceux qui sont chassés de l'emploi ou le rejettent volontairement »[3]. La pression sociale et morale autour de l'insertion par le travail n'est pas des moindres et peut engendrer, pour celles et ceux qui ne bénéficient pas d'une inscription officielle dans le monde du travail - jeunes demandeurs·euses d'emploi, chômeurs·euses, bénéficiaires du revenu d'insertion (RIS), malades, personnes handicapées, ... - un sentiment de honte ou de culpabilité, sans compter les risques accrus de manifester des troubles psychiques (dépression, anxiété, stress, ...).

On ne peut pas non plus faire l'impasse sur la souffrance au travail. Stress, harcèlement moral, burn-out, bore-out, suicide, abus d'alcool et de drogues sont les manifestations les plus connues de ce mal-être au travail[4], reprises sous le vocable désormais consacré de « risques psychosociaux au travail ». Pour tenter de limiter ces risques, *la loi belge du 4 août 1996 relative au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail (M.B. 18.9.1996)*[5] énonce quelques principes directeurs destinés à promouvoir le bien-être en contexte professionnel : hiérarchie soutenance, bonnes relations avec les collègues, autonomie (mais pas trop)... Les évolutions sociétales – notamment la digitalisation intensive et le télétravail – ont modifié notre rapport au travail et exigent dès lors de repenser ces facteurs de protection.

Dans son dernier rapport sur la santé mentale au travail (OMS, 2022)[6], l'Organisation Mondiale de la Santé estime qu'en permanence, ce sont 15 % des adultes en âge de travailler qui souffrent d'un trouble mental. Côté belge, entre 2016 et 2021 « le nombre de personnes en incapacité de travail de longue durée en raison d'un trouble mental (toutes causes confondues) a augmenté de 30,97 %, avec une augmentation de 46,35 % pour cause de dépression ou de burnout. Les femmes représentent 68% des cas d'invalidité pour burnout ou dépression »[7].

Ces chiffres nous invitent à questionner les possibilités qu'ont les personnes en incapacité/invalidité pour raisons psychiques de retrouver un emploi. Ils soulèvent dans le même temps la nécessité d'envisager d'autres façons de s'inscrire socialement, "d'apporter sa pierre à l'édifice" et d'être reconnu·e pour "cela". Nous l'avons déjà dit, le travail peut être un puissant vecteur d'inclusion et d'épanouissement mais aussi source d'exclusion et de souffrance ; ce paradoxe et cette complexité exigent que nous explorions les différentes voies dans et autour du travail – des plus classiques aux plus alternatives.

Le travail interroge et confronte. Il vient toucher de près ou de loin à nos valeurs, à nos ambitions, mais aussi à nos limites. Il est le champ où s'invitent les possibles mais aussi la (dure) réalité du quotidien. Un "lieu de vie" dont les frontières se redessinent et où s'inscrivent les histoires singulières, en écho aux évolutions de la société.

Nous invitons, chacun·e à son échelle, à se saisir de la thématique « santé mentale & travail » pour la mettre en lien avec ses expériences, qu'elles soient professionnelles ou personnelles. Tout au long de cette semaine, il s'agira de découvrir les initiatives concrètes développées sur le terrain en matière de bien-être au travail, de faire le point sur les réalités belges en termes d'emploi et de santé mentale, mais également de nous questionner sur notre propre rapport au travail.

Vous l'aurez compris, pour cette 9e édition nous nous rencontrerons autour d'une thématique dense, complexe, et tout aussi passionnante !

[1] Site internet de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), [Troubles mentaux \(8 juin 2022\)](#), page consultée le 24/01/23.

[2] DUJARIER, M-A., 2021, Troubles dans le travail. Sociologie d'une catégorie de pensée, PUF (postface).

[3] DUJARIER, M-A., 2021, Troubles dans le travail. Sociologie d'une catégorie de pensée, PUF, p.14.

[4] Site Internet du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale, [Les risques psychosociaux au travail](#), page consultée le 17/01/23.

[5] Site internet du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale, [Loi du 4 août 1996 relative au bien-être des travailleurs](#), page consultée le 26/01/23.

[6] Site internet de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), [Lignes directrices sur la santé mentale au travail](#), page consultée le 26/01/23.

[7] Site Internet de l'Institut National Maladie-Invalidité (INAMI), [Incapacité de travail de longue durée : Combien de burnouts et de dépressions de longue durée ? Quel coût pour l'assurance indemnités ? - INAMI \(fgov.be\)](#), page consultée le 22/01/23.

## Quelques angles d'approche de la thématique



**Des questions à explorer, à partager, à revisiter !  
A partir de vos propres expériences ou en vous associant  
à d'autres acteurs.**

- Comment comprendre l'impact des mutations du travail sur l'organisation du travail et notre santé mentale ?
- Travailler exige une disponibilité psychique, quelle que soit la nature de notre travail. Comment ménager notre santé mentale et en prendre soin ? Comment rester disponible psychologiquement au regard des exigences que recouvrent les autres sphères de notre vie (vie privée, familiale, loisirs, engagements citoyens, ...) ? Comment trouver l'équilibre ?
- Les questions de sens et de reconnaissance au travail semblent prendre de plus en plus de place. Comment ces questions se posent-elles aujourd'hui pour les professionnels de la santé mentale, de l'aide et du soin ?
- Comment promouvoir le bien-être au travail ? Quelles sont les expériences prometteuses sur le terrain ?
- Lorsque les premières difficultés se présentent au travail, comment empêcher que la situation ne s'aggrave ? Comment dire les souffrances au travail ? Comment en parler ?
- Comment et par qui sont prises en charge les souffrances au travail ? Quelles sont les pratiques et comment les travailleurs·euses sont-ils accompagné·e·s sur le plan de leur santé mentale ?
- Quelles sont les possibilités de retour au travail pour les personnes en invalidité pour raisons psychiques ? Existe-t-il des alternatives aux voies plus classiques ?
- Que nous disent les personnes vivant avec un trouble psychique ?
- Quels discours, représentations et modèles de travail peut-on soutenir pour sortir du mécanisme d'exclusion et de non-reconnaissance de celles et ceux qui n'entrent pas dans les voies classiques de l'insertion socioprofessionnelle ?
- Comment les questions de santé mentale et de travail se déclinent-elles selon le genre ?

**Ces questions ne sont pas exhaustives !**

**Vous avez des choses à dire, des questions à soulever, des réflexions à partager, des initiatives à faire découvrir ?**

**Répondez à l'appel à participation jusqu'au 23 juin 2023 !**

## Comment participer ?

Nous vous invitons à proposer une activité qui sera portée par votre institution/service, seule ou en collaboration avec d'autres. Le CRéSaM vous soutiendra dans la préparation de votre événement et la communication autour de celui-ci.

Votre activité/événement doit avoir lieu entre le 09 et le 15 octobre 2023 en Wallonie, et rencontrer (a minima) un des quatre objectifs de la Semaine de la santé mentale :

• • • • • • • • • • Faire connaître la diversité des services d'aide et de soins disponibles en Wallonie.  
*C'est l'occasion de mieux faire connaître votre service, et pourquoi pas sous un autre jour !*

• • • • • • • • • • Informer sur la santé mentale et sur la souffrance psychique  
*En ce compris sur la thématique « santé mentale & travail » si vous le souhaitez mais ce n'est pas obligatoire !*

• • • • • • • • • • Sensibiliser chacun-e à l'importance de prendre soin de sa santé mentale et d'accueillir la souffrance lorsqu'elle se présente  
*Votre activité peut donc s'adresser aux professionnels, usagers des services/institutions, tout comme au grand public !*

• • • • • • • • • • Encourager le développement de regards pluriels sur la souffrance psychique et sur les réponses proposées pour y faire face  
*Tous les prétextes sont bons pour parler santé mentale et briser les tabous !*

**Votre activité peut s'inscrire dans la thématique spécifique 2023 « santé mentale & travail » mais ce n'est pas obligatoire.**

### **Soyez créatif !**


Votre activité peut prendre des formes différentes : une journée portes-ouvertes pour mieux faire connaître votre service, un atelier créatif, une exposition, une conférence sur la thématique « santé mentale & travail », une séance d'information sur votre service et les aides disponibles, une balade contée, un atelier-débat, une projection de cinéma, une représentation théâtrale, une activité de sensibilisation, un webinaire, ...


Réfléchissez en équipe et proposez-nous la formule qui vous convient !

- Nous vous invitons à lire attentivement **le règlement** pour en savoir plus sur les objectifs de la Semaine de la santé mentale, les critères de recevabilité pour votre activité et les modalités concrètes de participation.
- Vous avez jusqu'au 23 juin 2023 pour répondre à l'**appel à participation** : [cliquez ici](#) !



## Bon à savoir !

 Le CRéSaM est disponible pour vous accompagner dans la préparation de votre événement, n'hésitez pas à nous contacter, nous avons différents outils à votre disposition : boîte-à-outils pour votre communication, pense-bête pour vous aider à préparer votre événement, mise en réseau, ...

 Pour votre bonne information, le CRéSaM organisera sa journée d'étude le 10 octobre à Namur (La Bourse) sur les questions de santé mentale & travail.





**Nouveauté** : cette année, nous vous proposons aussi des **séances d'information** par visioconférence (excepté la première séance que nous vous proposons en présentiel à Namur) afin de répondre à vos questions et tout savoir sur la Semaine de la santé mentale.

Notez bien les dates et [inscrivez-vous ici](#).

- Jeudi 23 février de 10h30 à 12h30 au CRéSaM, Boulevard de Merckem 7 à 5000 Namur
- Jeudi 16 mars de 13h00 à 14h00 (via ZOOM)
- Lundi 10 avril de 13h00 à 14h00 (via ZOOM)
- Mardi 16 mai de 9h30 à 10h30 (via ZOOM)
- Lundi 12 juin de 13h00 à 14h00 (via ZOOM)

En dehors de ces séances d'information, nous restons à votre disposition pour répondre à vos questions et réfléchir ensemble, n'hésitez pas à nous contacter !

## *A retenir*

- Consultez le règlement de notre appel à participation [en cliquant ici](#)
- Faites-nous parvenir vos propositions avant le 23 juin [en cliquant ici](#)

## Contacts

Julie Delbascourt

Responsable de projets - 081/25.31.49  
j.delbascourt@cresam.be

Audrey Crucifix

Chargée de communication - 081/20.72.45  
a.crucifix@cresam.be

Marie Lambert

Codirectrice - 081/20.72.41  
m.lambert@cresam.be

 [www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)



CRéSaM asbl  
Centre de Référence en Santé Mentale  
agréé et subventionné  
par la Région Wallonne  
Bd de Merckem, 7 à 5000 Namur  
[www.cresam.be](http://www.cresam.be)

