

# SANTÉ MENTALE & travail

#Tou.te.sConcerné.e.s

semainesantementale.be



## Dossier de presse



**Coup de projecteur sur les problématiques de santé mentale au travail à travers plus de 80 activités locales organisées par des services de santé mentale, des hôpitaux, des associations, de nombreux acteurs de l'emploi (Forem, INAMI, CPAS, etc) mais aussi le monde culturel avec du théâtre et du cinéma !**

Le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) organise une Semaine de la santé mentale en Wallonie du 9 au 15 octobre 2023 sur le thème **Santé mentale & travail**

Alors qu'on parle de plus en plus de bien-être, d'épanouissement et de réalisation de soi au travail, yoga et pleine conscience en entreprise, sens au travail, alignement à ses propres valeurs..., le mal-être semble avoir gagné du terrain ces dernières années. La problématique est complexe, c'est pourquoi cette semaine sera l'occasion de donner la parole, et une visibilité, à une riche diversité d'acteurs aux prises avec les problématiques de santé mentale au travail.

Des initiatives porteuses émergent sur le terrain, que le grand public et les professionnels de l'aide et des soins pourront découvrir à travers des ateliers, webinaires, conférences, expos, soirée slam, speed dating, maraîchage, ...

Une semaine pour informer, sensibiliser et découvrir les aides disponibles. Une semaine à ne pas manquer !

### "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 » (Dujarier, M-A., Postface)[1].

« 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 » (Dujarier, M-A, p.14)[1].

C'est un fait, notre société est organisée autour du travail !



## Le travail, source d'épanouissement et d'insertion sociale

Les recherches en psychologie du travail ont démontré que le travail représentait davantage qu'une source de revenus. Le travail est un puissant instrument de reconnaissance lorsqu'il est valorisé, jugé «*beau et utile*» pour reprendre les mots du psychiatre et psychanalyste français, Christophe Dejours. 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 et de sens. Ces questions de sens au travail sont d'ailleurs largement relayées par les médias depuis plusieurs mois.

Avec les confinements et le télétravail imposés par la pandémie de COVID-19, certains d'entre nous ont pu expérimenter avec force l'idée que le travail permet une inscription sociale en dehors de la cellule familiale, et 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, ...



*Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, les Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS) vous proposeront différents outils de réflexion pour continuer à cheminer en équipe et à valoriser les compétences de tous.tes au travail :*

- *Namur - 9 au 13 octobre par le CLPS de Namur*
- *Liège - 9 octobre par le CLPS de Liège*
- *Mons - 12 octobre par le CLPS de Mons-Soignies*

## Le burn-out en Belgique : qu'en savons-nous aujourd'hui ?

Pourtant, malgré les nombreuses vertus que l'on peut attribuer au travail, aujourd'hui le mot «*burn-out*» est dans toutes les bouches et n'épargne aucune conversation.

Mais qu'en savons-nous réellement aujourd'hui ?

- En 2010, une étude réalisée à la demande du SPF Emploi[2] concernant le burn-out au sein de la population active belge pointait une prévalence de 0,8 % (ce qui représente à l'époque près de 19 000 travailleurs à travers la Belgique).
- Depuis lors, aucune étude récente n'a été réalisée. Aujourd'hui, ce sont les chiffres concernant les invalidités (incapacités de travail de plus d'un an) qui révèlent une augmentation de 46% des personnes absentes au travail pour cause de dépression ou de burn-out. En d'autres termes, une personne sur quatre est en invalidité pour cause de dépression ou burn-out; les femmes représentant 68% des cas de burn-out ou de dépression[3].
- Une étude réalisée en 2022 par Sécurex et la KULeuven, auprès de 24 801 employeurs et 208 176 travailleurs dans le secteur privé, montre que la tendance à long terme du taux d'absentéisme reste historiquement élevée. Entre 2019 et 2022, le pourcentage de jours d'absence attribués par les médecins-contrôles à des problèmes de santé mentale a fortement augmenté, passant de 27,6 % à 32,7 %.





Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, plusieurs conférences et activités seront organisées sur la thématique du burn-out. Des moments utiles pour démystifier, préciser et partager les connaissances scientifiques sur le burn-out. Mais aussi des rencontres avec des professionnels de la santé qui prennent en charge cette problématique, parfois peu ou mal connue du grand public.

- Charleroi – 9 octobre – Par l'hôpital de jour psychiatrique du [Grand Hôpital de Charleroi](#) «Et si on parlait burn-out?»
- Tournai – 10 octobre – Au [CRP Les Marronniers](#) – Conférence de Briec Denis
- Mouscron – 10 octobre – Par le [Centre Laurent Maréchal & le Centre Hospitalier de Mouscron \(CHM\)](#) «Quelles voies pour traiter la souffrance au travail?»
- Liège - 12 octobre – Par [la Clinique du Stress et du Travail \(CITES\) & le CRéSaM](#) - «Burn-out: qu'en savons-nous aujourd'hui?»
- Visioconférence – 9 octobre [par Union Clinique](#) - «Au-delà du burn-out, le syndrome qui cache les psychopathologies du travail»

## Burn-out dans le secteur de l'aide et des soins ?

### **Le personnel hospitalier, une population à risque**

Depuis la crise sanitaire, le personnel hospitalier est régulièrement cité comme population particulièrement à risque de souffrance psychique. «Crise des vocations», formes d'organisation managériales, perte de sens, ...

La pénurie actuelle de médecins et d'infirmiers en milieu hospitalier semble confirmer le mal-être au travail dans les soins de santé ou, en tous les cas, un malaise d'envergure ! À la demande du SPF Santé Publique, en 2023 Sciensano a lancé l'étude-pilote «[Be.well.pro](#)» visant à cartographier le bien-être psychologique lié au travail des professionnels de la santé et de l'aide sociale.



Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale en Wallonie, une riche programmation faite de conférences, cinéma et théâtre, mettra au cœur des débats la santé mentale des soignants:

- Namur – 9 octobre - [Théâtre «Urgence!»](#) dans le cadre du festival Prendre Soins Namur
- Sambreville – 9 octobre - Par l'unité de Psychologie du [CHR - site Sambre](#) – «Prendre soin des soignants après la crise sanitaire et la cyberattaque sous l'angle des responsables»
- Namur – 10 octobre à La Bourse - Journée [d'étude](#) du [CRéSaM](#) «Quelle place pour la santé mentale au travail?»



- Namur – 10 octobre - Au [cinéma Caméo de Namur](#), documentaire suivi d'une rencontre-débat avec le réalisateur et des intervenants hospitaliers: « En attendant la deuxième vague » de Christophe Hermans
- Namur – 12 octobre - À l'hôpital psychiatrique « [Beau Vallon](#) »: « Équilibre émotionnel au cœur des soins : Le sens du travail à l'hôpital, une des clés pour un mieux-être professionnel »
- Namur – 12 octobre – Par le [Collectif OXO](#): Quand la souffrance de l'autre devient contagieuse : le stress vicariant chez les professionnels de l'aide et des soins »
- Mons – 13 octobre à l'[UMons](#) – Journée d'étude « Le travail rime-t-il encore avec la santé? »

## La loi bien-être au travail et la prévention des risques psychosociaux

Si les problématiques de burn-out sont souvent évoquées de prime abord, la souffrance au travail renvoie aussi à d'autres réalités: stress, abus d'alcool et de drogues sur le lieu de travail, harcèlement moral et sexuel ou encore, suicide.

« Selon les enquêtes nationales belge sur les conditions de travail[4], portant en 2015 sur 2500 travailleurs belges et en 2021 sur 4198 travailleurs belges, au cours des 12 derniers mois :

- 33% ressentent la plupart du temps ou toujours du stress au travail (2015) ;
- 9% ont fait l'objet d'intimidation, de violence ou de harcèlement moral (2021);
- 11% ont fait l'objet de menaces ou violences verbales (2021) ;
- 2% ont fait l'objet d'attentions sexuelles non désirées (2021) ».

» **33% des travailleurs belges ressentent du stress**

Générateurs de souffrances, ces « risques psychosociaux au travail » font l'objet de [campagnes de sensibilisation](#) par le SPF Emploi et intègrent la loi « bien-être au travail » depuis 2014.

En effet, pour tenter de limiter les risques que nous encourons par le fait même de travailler, *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]*

légifère sur certaines dimensions relatives à la santé et la sécurité des travailleurs (sécurité, hygiène, ergonomie,...) et, depuis 2014, pointe un certain nombre de facteurs de protection au travail, qui sont autant de points névralgiques auxquels être attentif dans les organisations : hiérarchie soutenance, bonnes relations avec les collègues, autonomie et responsabilités (mais pas trop), ... Les services externes de prévention et protection au travail (SPPT) et les personnes de confiance font désormais partie des acteurs-clefs de la prévention psychosociale au travail.

La digitalisation intensive et le télétravail exigent que nous repensions ces facteurs de protection. La prévention des risques psychosociaux au travail constitue aujourd'hui un vrai challenge pour le monde du travail, qu'il s'agit d'éprouver à présent dans des actions concrètes au sein des organisations de travail. Ces challenges concernent tant les employeurs que les travailleurs!





Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale en Wallonie, différentes activités seront organisées pour mieux comprendre la prévention des risques psychosociaux au travail :

- Namur - 9 & 10 octobre – Conférences et ateliers [par le CHR - site Sambre](#)
- Namur - 10 octobre à La Bourse - Journée d'étude du [CRéSaM](#) « Quelle place pour la santé mentale au travail ? »
- Namur - 11 octobre – Petit-déjeuner chez [Liantis](#) (Service externe de Prévention et de Protection au Travail - SPPT) « Mieux comprendre le rôle du SPPT en matière de santé mentale »
- En visioconférence - Par l' [APEF](#) - 11 ou 13 octobre - « Présentation d'une boîte à outils concernant la prévention primaire du burnout et des risques psychosociaux dans le non-marchand »

Une focale spécifique sera également mise sur la santé mentale des indépendants et des agriculteurs.trices :

- [Agricall Wallonie asbl](#) réalisera une campagne de sensibilisation sur les réseaux sociaux, du 9 au 15 octobre
- [Un pass dans l'impasse asbl](#) proposera une sensibilisation spécifique pour intervenir comme sentinelle auprès des indépendants et entrepreneurs en détresse – le 9, 11 et 13 octobre au Centre de Formation Solidaris à Namur (Saint-Servais)

## Des services de soins spécialisés en santé mentale pour accompagner les personnes en souffrance

Si le médecin généraliste constitue bien souvent la première personne auprès de qui tout un chacun peut se tourner lorsque le travail n'est plus possible, des professionnels plus spécialisés peuvent ensuite prendre le relais pour nous accompagner, à différents moments de notre parcours de vie. Les [services de santé mentale \(SSM\)](#) et les [psychologues conventionnés \(PPL\)](#) sont des services accessibles aux citoyens qui souhaitent un soutien psychologique.

Sur le territoire wallon, différents acteurs et services accompagnent plus spécifiquement les personnes *dans et vers* le travail, que ces souffrances soient passagères, inscrites dans une certaine durée, légères, modérées ou sévères. Parmi ces acteurs, certains hôpitaux et Centres de Rééducation Fonctionnelle (C.R.F.).



Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, vous aurez la possibilité de découvrir les accompagnements proposés par des acteurs de santé mentale spécialisés sur les questions de souffrance et travail :

- Charleroi – 9 octobre – « Et si on parlait burn-out ? » Par l'hôpital de jour psychiatrique du [Grand Hôpital de Charleroi](#)
- Mons – 12 octobre – Par le [CRF Impulso](#) « L'impulsion... au bon moment »
- La Louvière – 10 octobre ou 13 octobre – « Journée d'immersion au [C.R.F. Alba](#) »
- Liège -12 octobre - « Burn-out: qu'en savons-nous? » Par [la Clinique du Stress et du Travail \(CITES\) & le CRéSaM asbl](#)

## L'insertion socioprofessionnelle et la santé mentale se rencontrent

» **15% des adultes en âge de travailler souffrent d'un trouble mental**

Dans son dernier rapport sur la santé mentale au travail ([OMS, 2022](#)), 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.

Si le burn-out occupe largement le devant de la scène médiatique, les difficultés psychiques ne concernent pas que les travailleurs.euses!

L'absence de travail peut être tout aussi préjudiciable pour notre santé mentale. C'est que la pression sociale et morale autour du travail n'est pas des moindres... Elle 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...

Déterminant majeur de notre santé, la qualité de nos conditions d'existence (logement, accès aux soins de santé, support social,...) influence de facto notre santé mentale. La précarité grandissante des personnes qui bénéficient de revenus de remplacement (chômage, mutuelle, CPAS) ne les met pas non plus à l'abri de difficultés sur le plan de la santé mentale.

En Wallonie, les acteurs de l'insertion socioprofessionnelle témoignent d'une augmentation des problèmes de santé mentale chez les personnes qu'ils accompagnent. Ainsi, ils adaptent leurs pratiques pour tenter de répondre aux besoins des personnes vivant une problématique de santé mentale, que celle-ci soit diagnostiquée ou non. Des intervenants psychosociaux se sont spécialisés en proposant des accompagnements qui tiennent compte des problématiques de santé mentale vécues par les bénéficiaires.



*Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale en Wallonie, des services se mobilisent pour partager leurs pratiques et mieux se faire connaître du grand public et des professionnels de l'aide et des soins :*

- Charleroi le 12 octobre (ou en visio le 10 octobre) - Organisé par [le Forem](#) - « Des psys au Forem, pour quoi faire ? »
- Webinaire - 13 octobre - Organisé par [l'INAMI](#) - « L'INAMI présente le trajet "Retour au Travail" dans le cadre de l'incapacité de travail »
- Enghien - 11 octobre - Organisé par l' [E.T.A. d'Enghien](#) - « Journée découverte pour les écoles et habitants d'Enghien sur les Entreprises de Travail Adapté (E.T.A.) »
- Liège - 12 octobre - Organisé par l'asbl [Article23](#) - « Un autre modèle de prise en charge du public en santé mentale vers et dans l'emploi »



## Troubles de la santé mentale et travail : c'est possible !

Dans beaucoup de domaines, les représentations ont la peau dure. Une idée qui circule fréquemment est qu'il n'est pas possible de travailler et de vivre avec un trouble de la santé mentale diagnostiqué. Les associations de patients se mobilisent pour casser les clichés! Comme pour tout un chacun, les parcours de vie et les trajectoires professionnelles ne sont pas toujours linéaires. Déconstruire les représentations et valeurs dominantes attachées au travail constitue également un travail important pour les intervenants psychosociaux, afin de réouvrir le champ des possibles et retrouver du sens lorsqu'on traverse des difficultés sur le plan de la santé mentale.



*Dans le cadre de la prochaine Semaine de la santé mentale en Wallonie, vous aurez la possibilité de rencontrer des associations et des services qui questionnent les évidences et partagent leurs expériences personnelles en matière de travail et de troubles de la santé mentale. N'attendez plus, partez à leur rencontre!*

- Par [l'asbl Le Funambule](#): « Trouble bipolaire et travail : c'est possible! »
  - Libramont - [9 octobre à 19h](#)
  - Charleroi - [13 octobre à 19h](#)
- Ottignies-LLN - 12 octobre - Par le réseau 107 BW et ses partenaires « [Le travail, c'est la santé...mentale?](#) »
- Liège - 11 octobre - Par [l'AIGS et ses partenaires](#): « Santé mentale et travail : Interdépendance ? Complémentarité ? Exclusion ? Equilibre ? »
- Liège - 12 octobre - Par [ISOSL & Plateforme psychiatrique liégeoise](#) « La Pair-Aidance et le Rétablissement : une (r)évolution qui amène du sens dans le travail »

Toute la programmation sur  
[www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)

Contact : [cresam@cresam.be](mailto:cresam@cresam.be) - 081/25.31.40

Chargée de communication : Audrey Crucifix - [a.crucifix@cresam.be](mailto:a.crucifix@cresam.be) - 081/20.72.45

Responsable de projet : Julie Delbascourt - [j.delbascourt@cresam.be](mailto:j.delbascourt@cresam.be) - 081/25.31.49



**Du 9 au 15 octobre, + 80 activités** seront organisées par des acteurs de santé mentale pour vous faire découvrir leurs missions et les ressources qu'ils développent au service de la santé mentale.

Cinéma, théâtre, ateliers bien-être, conférences, petit-déjeuner, jeux, webinaires ... des activités destinées aussi bien au grand public qu'aux professionnels de l'aide et du soin.

Il y en aura pour tous les âges et tous les goûts, composez votre semaine selon vos disponibilités et vos envies !



**Une journée d'étude le mardi 10 octobre à Namur** autour de la thématique "Santé mentale et travail": interventions en plénière, tables-rondes et présentation de projets développés sur le terrain.

**Rendez-vous le jeudi 12 octobre à Bruxelles pour une soirée Slam** organisée en partenariat avec la Ligue Bruxelloise pour la santé mentale



Avec le soutien de Partenamut



Dans le cadre d'un partenariat avec la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale, la Semaine de la santé mentale s'exporte aussi à Bruxelles. Plus d'infos en cliquant ici : <https://lbsm.be/>

## Notes de bas de page



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

[2] 2009-2010, [Recherche sur le burn-out au sein de la population active belge](#), SPF Emploi, Travail et Concertation sociale, I.Hansez et al.

[3] <https://www.inami.fgov.be/fr/statistiques/indemnites/Pages/incapacite-travail-longue-duree-combien-burn-outs-depressions.aspx>, Page consultée le 28/07/2023

[4] Rapport sur la qualité de l'emploi et du travail en Belgique en 2021 (2023, KULeuven/ULB/VUB/ULg).  
Source : <https://emploi.belgique.be/fr/projets-de-recherche/2023-analyse-des-donnees-belges-sur-les-conditions-de-travail-recueillies-par>

[5] [Loi du 4 août 1996 relative au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail \(belgique.be\)](#)