

# La santé mentale en OSBL d'habitation

Par Johanne Gadbois, M.A. TS Intervenante communautaire à la  
Fédération des OSBL d'habitation de l'Outaouais  
et Audrey Rourre, Responsable de la formation au RQOH



[rqoh.com](http://rqoh.com)

# PLAN DE LA FORMATION

## 1 - Survol rapide des définitions et élément de la santé mentale

## 2 - La santé mentale en milieu de travail

- Mettre en place des mesures pour améliorer notre santé mentale
- Favoriser la prévention organisationnelle
- Les principaux facteurs de risques en milieu de travail
- Le processus d'accompagnement d'un.e employé.e

## 3 - La santé mentale des locataires

- Diversités de la population du logement communautaire et la cohabitation
- Quels sont les éléments/situations qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale des locataires ?
- Pistes d'accompagnement pour les locataires

## 4 - Outils et ressources

# QUIZ SUR LA SANTÉ MENTALE

## VRAI OU FAUX

Près de 1 personne sur 10 souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie. **FAUX**

Les personnes faibles de caractère ou de nature paresseuse sont plus à risque. **FAUX**

La maladie mentale et la déficience intellectuelle sont intimement liées. **FAUX**

La majorité des personnes souffrant de troubles mentaux ne consultent pas. **VRAI**

Les personnes touchées par la maladie mentale sont, en général, plus pauvres et moins intelligentes. **FAUX**

La maladie mentale est la principale cause d'absentéisme au travail. **VRAI**

On ne peut rien faire pour une personne souffrant de maladie mentale. **FAUX**

La dépression fait plus de victimes que les accidents de la route. **VRAI**

## Les problèmes de santé mentale

- Peuvent survenir chez des personnes qui subissent des pertes importantes ou qui vivent des événements traumatisants.
- Ces situations sont susceptibles d'engendrer des perturbations mentales, émotionnelles ou comportementales, qui se trouvent en deçà de celles associées aux troubles mentaux.

## Le trouble mental

- Est un état de santé qui se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, ce qui perturbe son fonctionnement et lui entraîne de la détresse.

Sources : Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

<https://www.oiig.org/probleme-de-sante-mentale-et-trouble-mental-qu-est-ce-qui-les-distingue>

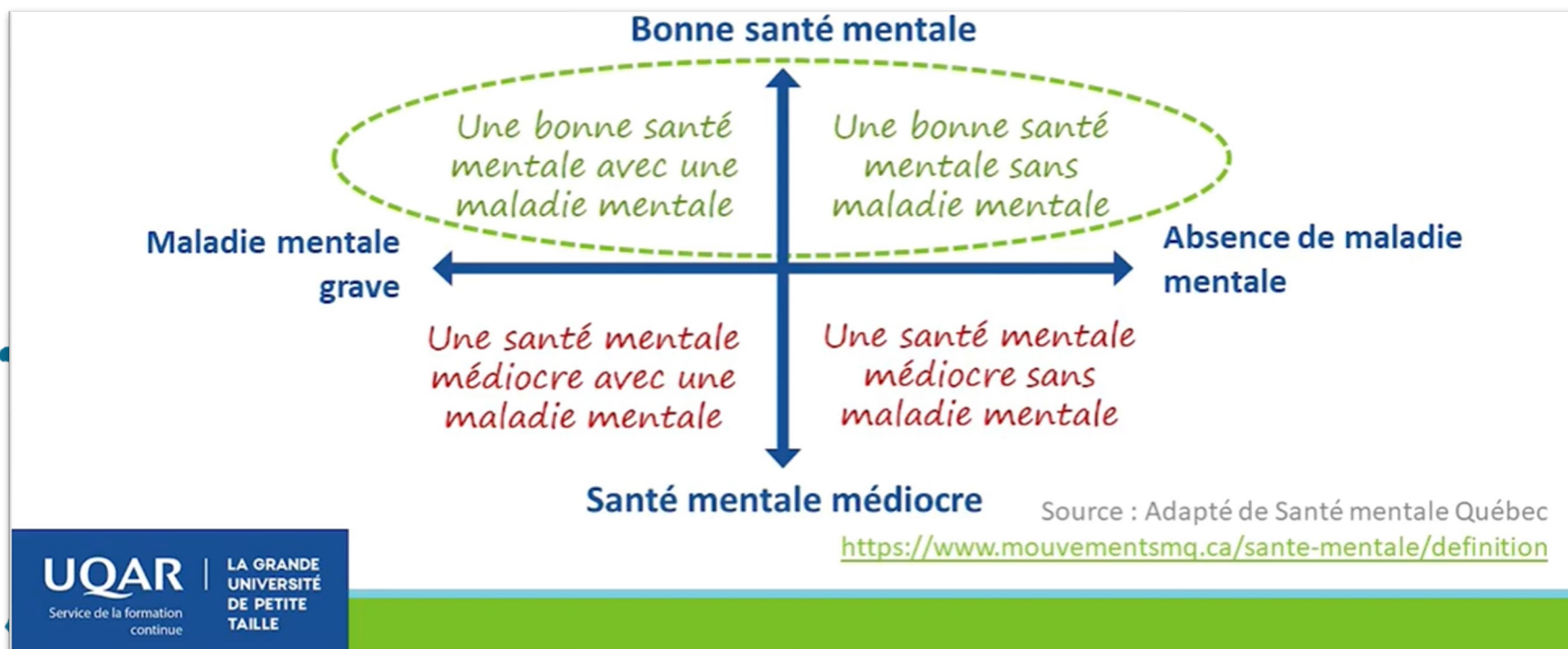
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/a-propos-troubles-mentaux> (Déc. 2021)



L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme une composante essentielle de la santé

### DÉFINITION:

« État de bien-être permettant de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie et de contribuer à la vie de sa communauté ».





Près de 20 % de la population du Québec, soit une personne sur cinq, sera affecté par un trouble mental au cours de sa vie.

Selon l'Institut national de santé publique du Québec, moins de la moitié des personnes qui sont affectées par un trouble mental consultent un professionnel.

Source : Site gouvernement du Québec [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca)  
INSPQ <https://www.inspq.qc.ca/>



# Recette du stress

---

C    Contrôle faible  
I    Imprévisibilité  
N    Nouveauté  
E    Égo menacé

## Les réactions de stress :

- Physique
- Émotionnelle
- Cognitive
- Comportementale

Source : Centre d'études sur le stress humain (2019)

<https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

**UQAR**  
Service de la formation  
continue

LA GRANDE  
UNIVERSITÉ  
DE PETITE  
TAILLE

## **Certains groupes de personnes peuvent avoir des réactions plus fortes au stress :**

- Personnes âgées et celles avec des maladies chroniques
- Enfants et adolescents
- Personnes avec des problèmes de santé mentale ou d'utilisation de substances
- Personnes qui ont tendance à s'inquiéter par rapport à leur santé
- Personnes vivant seules ou dont le réseau social est faible
- Personnes qui ont déjà expérimenté un événement traumatique

Source : Site gouvernement du Québec : quebec.ca

[https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02\\_vo17\\_no1.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02_vo17_no1.pdf)








## Facteurs qui influencent la santé mentale

- Les caractéristiques biologiques et génétiques;
- Les caractéristiques personnelles;
- L'environnement social;
- Le milieu de vie;
- Le milieu de travail;
- Le contexte économique;
- Le contexte sanitaire.

Maintenir une bonne santé mentale, c'est essayer d'établir un certain équilibre dans divers aspects de sa vie :

- Social;
  - Physique;
  - Mental;
  - Économique;
  - Spirituel;
  - Emotionnel.
- 

Source : Site gouvernement du Québec : quebec.ca

[https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02\\_vol7\\_no1.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02_vol7_no1.pdf)

## SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE SANTÉ MENTALE FRAGILISÉE

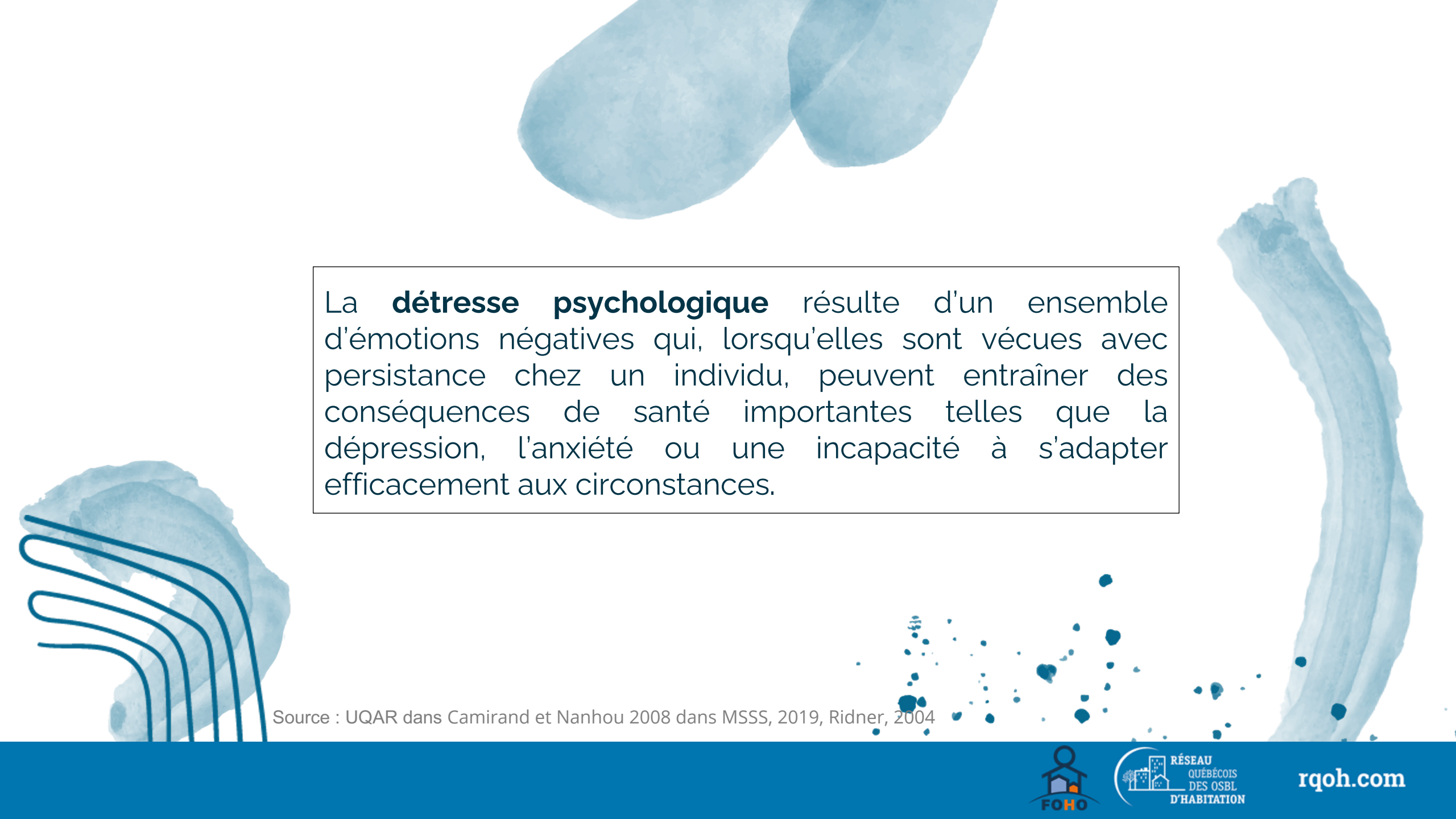
- Une tendance à l'isolement;
- Une augmentation de la consommation ou une consommation abusive de drogue ou d'alcool;
- L'arrêt de la médication;
- La désorganisation, c'est-à-dire une difficulté marquée à s'organiser et à fonctionner comme à l'habitude;
- Une façon différente de s'exprimer; elle peut tenir des propos étranges, inhabituels ou qui n'ont pas de sens;
- Des pertes de mémoire;
- Une difficulté à maintenir ses obligations familiales, professionnelles et sociales.

Source : Site gouvernement du Québec : quebec.ca

## SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE SANTÉ MENTALE FRAGILISÉE

- Une perte d'appétit;
- Une grande fatigue ou un épuisement;
- De l'insomnie ou de l'hypersomnie (dormir trop);
- Des nausées;
- Des étourdissements;
- De la tristesse;
- De l'euphorie (état de très grande excitation);
- De la difficulté à se concentrer.

Source : Site gouvernement du Québec : quebec.ca



La **détresse psychologique** résulte d'un ensemble d'émotions négatives qui, lorsqu'elles sont vécues avec persistance chez un individu, peuvent entraîner des conséquences de santé importantes telles que la dépression, l'anxiété ou une incapacité à s'adapter efficacement aux circonstances.

Source : UQAR dans Camirand et Nanhou 2008 dans MSSS, 2019, Ridner, 2004



# La santé mentale en milieu de travail

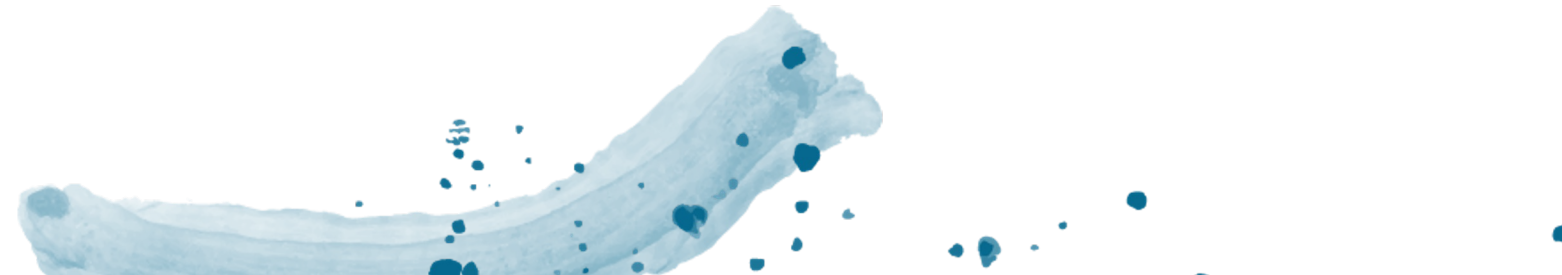


[rqoh.com](http://rqoh.com)



## MISE EN CONTEXTE DES FORMATIONS EN SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL

**5 formations en santé mentale en milieu de travail** ayant mobilisé en février et mars 2021 8 regroupements de la région de l'Outaouais, dont **258 inscriptions et 220 participants;**

- **Formation de Carl Brouillette**, M. SC., ergothérapeute, formateur à l'UQO et enseignant à l'Université de Sherbrooke sur la **Santé mentale en milieu de travail: sensibilisation et intervention**, le 8 février 2021.
  - Formation de **Richard Sévigny, ps. Ed., Ph.D.**, et directeur de **l'Envol-SRT** et **Alexandre Grandmaitre**, agent d'intégration à l'Envol-SRT, **Les risques psychosociaux au travail en contexte de pandémie**, février et mars 2021.
- 



## OBJECTIFS DE LA FORMATION DE CARL BROUILLETTE (2021)

- Identifier les facteurs organisationnels ayant un impact sur la santé mentale afin de favoriser la prévention;
- Reconnaître les signes et les symptômes dans un milieu de travail;
- Être en mesure d'accompagner un membre du personnel.

# ÉLÉMENTS POUR CONVAINCRE NOTRE EMPLOYEUR DE METTRE EN PLACE DES MESURES POUR AMÉLIORER NOTRE SANTÉ MENTALE

## Définition de la santé mentale au travail

“La santé mentale au travail est la santé mentale de l'individu (bien-être émotionnel) en lien avec le milieu de travail. Elle concerne la façon dont les caractéristiques du milieu de travail (lieux physiques, ambiance d'égalité entre les employés, horaire de travail, etc.) influencent la santé mentale.” (Sévigny, 2021, p.3)

Sources : Richard Sévigny, l'Envol, 2021, p.3





# ÉLÉMENTS POUR CONVAINCRE NOTRE EMPLOYEUR DE METTRE EN PLACE DES MESURES POUR AMÉLIORER NOTRE SANTÉ MENTALE

## Les incidences des conditions de travail sur la santé mentale

- Le coût à l'échelle mondiale: 1 000 milliards par année;
- Le harcèlement et les violences au travail signalés;
- Mise en place de mesures en milieu de travail: efficacité et le sentiment de satisfaction des employés;
- Chaque dollar distribué: gain de 4\$ en termes de productivité.

Sources : OMS, cité par Richard Sévigny, l'Envol, 2021, p.4



# ÉLÉMENTS POUR CONVAINCRE NOTRE EMPLOYEUR DE METTRE EN PLACE DES MESURES POUR AMÉLIORER NOTRE SANTÉ MENTALE

## Les principales motivations pour intervenir sur les facteurs de risque du travail (RPS)

- Prévenir et réduire les effets négatifs sur la santé psychologique;
- Répondre aux devoirs et responsabilités législatives (LSST, article 51);
- Atténuer les coûts économiques de la santé qui ont des répercussions sur la productivité au travail.

Sources : Richard Sévigny, l'Envol, 2021, p.11

# FAVORISER LA PRÉVENTION ORGANISATIONNELLE

## Carl Brouillette (2021) identifie 13 facteurs psychosociaux

- Soutien psychologique;
- Culture organisationnelle;
- Clarté du leadership et des attentes au travail;
- Courtoisie et respect;
- Compétences et exigences psychologiques;
- Croissance et perfectionnement;
- Reconnaissance et récompenses;
- Participation et influence;
- Gestion de la charge de travail;
- Engagement;
- Équilibre;
- Protection de la sécurité psychologique;
- Protection de la sécurité physique.

Sources : Repéré sur <https://www.psmt.ca/>

# IDENTIFIER ET RECONNAÎTRE EN MILIEU DE TRAVAIL LES RISQUES ET SIGNES LES PLUS COURANTS (SÉVIGNY, 2021)

- Présentéisme;
- « Brown out »;
- Burn out;
- Culture éthique;
- L'usure de compassion.

## PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE DU TRAVAIL

- La charge de travail trop élevée;
- Le peu d'autonomie décisionnelle;
- Le peu de reconnaissance;
- Le peu de soutien social du supérieur et des collègues;
- Le harcèlement psychologique [et les autres formes de violence].

Sources : RPS, cité par Sévigny, 2021, p.10



# LE PROCESSUS D'ACCOMPAGNEMENT D'UN.E EMPLOYÉ.E

## Processus d'intervention et 5 étapes

- Première étape: Préparation de la rencontre;
- Deuxième étape: Discussion initiale (OSBD);
- Troisième étape: Considération des besoins;
- Quatrième étape: Rencontre et ébauche du plan de travail;
- Cinquième étape: Suivi continu.

Sources : Carl Brouillette, Santé mentale en milieu de travail: sensibilisation et intervention (document inédit) 2021, p.70-84

# La santé mentale des locataires



## DISCUSSION

Diversités de la population du logement  
communautaire et la cohabitation

## EN CONTEXTE DE LOGEMENT

QUELS SONT LES ÉLÉMENTS/SITUATIONS QUI PEUVENT AVOIR UN IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE DES LOCATAIRES?

- L'insalubrité;
- Les mésententes et les conflits;
- Les finances;
- Les difficultés de mobilité;
- Le/la propriétaire;
- Les problèmes de couples/colocations/etc.;
- L'inactivité;
- L'isolement;
- L'environnement (bruit, pollution, etc.);
- Le réseau social;
- La discrimination;
- Le voisinage.

## APPRENDRE AUX LOCATAIRES À RECONNAITRE LES SYMPTÔMES QU'ILS PEUVENT RESSENTIR :

- Une perte d'appétit;
- Une grande fatigue ou un épuisement;
- De l'insomnie ou de l'hypersomnie (dormir trop);
- Des nausées;
- Des étourdissements;
- De la tristesse;
- Irritabilité et agressivité;
- Inquiétudes et insécurité;
- Sentiment d'être dépassé par les événements;
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens;
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère
- De l'euphorie (état de très grande excitation);
- De la difficulté à se concentrer.



## Donner des balises afin de savoir quand demander de l'aide à un.e professionnel.le ou intervenant.e

- Revoir les signes et symptômes de stress et détresse psychologique
- Les symptômes durent depuis un certain temps;
- Les crises d'anxiété se répètent;
- Éprouver de la détresse;
- Sentir que le réconfort des proches ne suffit plus;
- Avoir de la difficulté à accomplir les activités de tous les jours;
- Les proches se rendent compte que la personne a besoin d'aide et le lui disent.
- Les symptômes physiques.

Source : Site gouvernement du Québec : quebec.ca  
[https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02\\_vol7\\_no4.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02_vol7_no4.pdf)

## ÉDUCER LES LOCATAIRES SUR LES MESURES À ADOPTER POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

- Prendre le temps de bien manger;
- S'assurer de dormir suffisamment;
- Bouger ou faire de l'exercice tous les jours;
- Faire des activités favorisant la détente et le bien-être;
- Réduire sa consommation de stimulants;
- Diminuer sa consommation d'alcool, de drogues et de tabac;
- Entretenir son réseau social;
- Entretenir des relations positives avec son entourage;
- Participer régulièrement à des activités de loisir qui plaisent et trouver du temps pour les faire;
- Évitez de rester seul ou de s'isoler.

Source : Site gouvernement du Québec : quebec.ca  
[https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02\\_vol7\\_no1.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02_vol7_no1.pdf)

# OUTILS ET RESSOURCES



[rqoh.com](http://rqoh.com)

## POUR LA SANTÉ DES LOCATAIRES

Mouvement santé mentale Québec : [7 astuces pour se recharger](#)

[Dormez là-dessus](#)

Association canadienne pour la santé mentale : [Trousse pédagogique](#)

Laboratoire Vitalité : [Aller mieux à ma façon](#)

Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes :  
[Coffret à outils](#)

IWK Health Center : [Trousse d'outils pour la santé mentale des mères:](#)  
[Ressource pour la collectivité](#)

UQAR : [Webinaire gratuit sur les Premiers secours psychologiques pour](#)  
[réduire la détresse lors de pandémie](#)



## POUR IMPLANTER DES ACTIONS PRÉVENTIVES EN MILIEU DE TRAVAIL

Formation de **Carl Brouillette**, M. SC., ergothérapeute, formateur à l'UQO et enseignant à l'Université de Sherbrooke sur la **Santé mentale en milieu de travail: sensibilisation et intervention**, le 8 février 2021, document inédit, 85 pages.

Formation de **Richard Sévigny**, ps. Ed., Ph.D., et directeur de **l'Envol-SRT et Alexandre Grandmaitre**, agent d'intégration à l'Envol-SRT, **Les risques psychosociaux au travail en contexte de pandémie**, février-mars, document inédit, 45 pages.

Envol-SRT, Les services aux employeurs de l'Envol-SRT Gatineau

La norme CAN/CSA-Z1003-13/BNQ 9700-803 (2013), Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail

Protégeons la santé mentale au travail (PSMT)

Mesures de prévention à l'intention des employeurs. Les risques psychosociaux du travail (RPS) en bref



# POUR IMPLANTER DES ACTIONS PRÉVENTIVES EN MILIEU DE TRAVAIL

COSME, Réseau communautaire en santé mentale, par Louise Hébert, chargée de projet. Boîte à outils-  
Partie 1. **Télétravail et outils collaboratifs à l'usage des organismes communautaires en santé mentale pour traverser la crise de la COVID-19**

COSME, Réseau communautaire en santé mentale, par Louise Hébert, chargée de projet. Boîte à outils-  
Partie 2. **Intervenir à distance à l'usage des organismes communautaires en santé mentale pour traverser la crise de la COVID-19**

COSME, Réseau communautaire en santé mentale, par Louise Hébert, chargée de projet. Boîte à outils-  
Partie 3. **L'importance de prendre soin de soi à l'usage des organismes communautaires en santé mentale pour traverser la crise de la COVID-19**

COSME, Réseau communautaire en santé mentale, par Louise Hébert, chargée de projet. Boîte à outils-  
Partie 4. **Gérer dans l'incertitude à l'usage des organismes communautaires en santé mentale pour traverser la crise de la COVID-19**

La ligne d'écoute LÉO: 1 855 768-7LEO (1-855 768-7536)



The background features several large, overlapping blue watercolor-style shapes in the upper left and lower right. On the right side, there are several curved, parallel blue lines that resemble a stylized wave or a series of concentric arcs. At the bottom left, there is a cluster of small, dark blue dots of varying sizes.

**MERCI!**



[rqoh.com](http://rqoh.com)

# RÉFÉRENCES

1. Ordre des infirmières et infirmiers du Québec, <https://www.oiiq.org/probleme-de-sante-mentale-et-trouble-mental-qu-est-ce-qui-les-distingue>, 2020
2. Gouvernement du Québec, <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/a-propos-troubles-mentaux>, 2021
3. Gouvernement du Québec, [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca), 2022
4. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), <https://www.inspq.qc.ca/>, 2022
5. Université du Québec à Rimouski, Formation gratuite sur les Premiers secours psychologique pour réduire la détresse lors de pandémie, 2021
6. Gouvernement du Québec, Investir pour l'avenir, [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02\\_vol7\\_no1.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/bulletinPag/14-289-02_vol7_no1.pdf), 2015
7. Richard Sévigny, l'Envol, 2021, p.3
8. Organisme mondial de la santé (OMS), cité par Richard Sévigny, l'Envol, 2021, p.4
9. Protégeons la santé mentale au travail, <https://www.psmt.ca/>, 2020
10. Les principales motivations pour intervenir sur les facteurs de risque du travail (RPS), cité par Sévigny, 2021, p.10
11. Carl Brouillette, Santé mentale en milieu de travail: sensibilisation et intervention (document inédit) 2021, p.70-84
12. Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal, Le logement : Un déterminant majeur de la santé mentale, <https://acsmmontreal.qc.ca/wp-content/uploads/2017/02/ACSM-rapport-logement-sante-mentale.pdf> 2017.