



LEVER LE VOILE SUR L'INVISIBLE

LA SANTÉ MENTALE

LA SANTÉ MENTALE EN QUESTION

La santé mentale fait partie de notre santé globale. Elle évolue tout au long de la vie et dépend de nombreux facteurs.

Les troubles psychiques sont souvent invisibles. Ils peuvent notamment se manifester par des **troubles anxieux, une dépression, des troubles bipolaires, des TOC ou d'autres difficultés psychiques. Fatigue, irritabilité, démotivation, perte de confiance, isolement ou difficultés de concentration peuvent être des signaux d'alerte.**

Il est possible de travailler avec un trouble psychique. Des accompagnements et des aménagements peuvent être mis en place selon les besoins.

Parler de sa santé mentale, c'est déjà agir. Écouter, dialoguer et demander de l'aide sont essentiels.

Nous avons tous un rôle à jouer pour faire tomber les préjugés et favoriser un environnement professionnel bienveillant et respectueux.

VOUS ÊTES CONCERNÉ ?

Si votre santé mentale affecte votre vie professionnelle, pensez à la RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé). Elle peut permettre de bénéficier d'un accompagnement et d'aménagements adaptés.

Parce qu'un suivi médical régulier ne suffit pas toujours face aux exigences du quotidien professionnel, ce statut offre un véritable filet de sécurité. Il garantit la confidentialité absolue de votre diagnostic tout en ouvrant droit à des solutions concrètes avec le médecin du travail. En faire la demande, c'est choisir de protéger votre équilibre durablement.

BESOIN DE CONSEILS ?

LA CFE-CGC EST À VOS CÔTÉS SUR TOUS LES SUJETS LIÉS AU HANDICAP.



Stéphanie Fougères

stephanie.fougeres@laposte.fr

06 34 29 57 11



C'est en en parlant que j'ai compris que je n'étais pas seule.
Témoignage anonyme d'une CBP (BGPN)

Je me suis sentie concernée assez tard par ma santé mentale. Pendant longtemps, j'ai essayé de tout gérer seule, en pensant qu'il fallait simplement tenir le coup et être forte. Pourtant, les signaux étaient là : pleurs fréquents, fatigue, perte de confiance et progressivement perte de sens dans mon travail.

Le déclic est venu lors d'un rendez-vous professionnel où j'ai complètement bloqué. Mon corps m'avait alerté avant que je puisse mettre des mots sur ce qui m'arrivait. C'est en en parlant que j'ai compris que je n'étais pas seule.

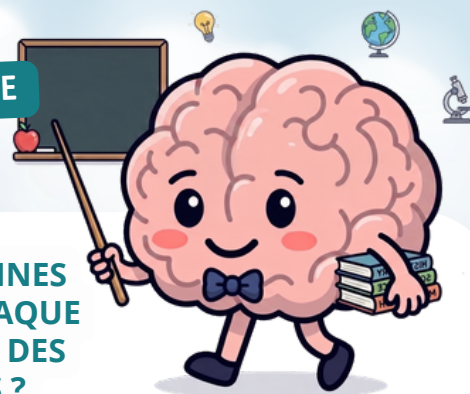
J'ai ensuite bénéficié de l'accompagnement de plusieurs professionnels de santé.

Avec le recul, mon conseil est simple : ne pas attendre. Dès les premiers signes, il faut en parler, demander de l'aide et accepter de se faire accompagner. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse : c'est prendre soin de soi.



TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

PRENEZ 2 MINUTES POUR FAIRE LE POINT DE MANIÈRE LUDIQUE



1. LA SANTÉ MENTALE CONCERNE UNIQUEMENT LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES PSYCHIATRIQUES.

A - VRAI B - FAUX

8

2. COMBIEN DE PERSONNES SONT CONCERNÉES CHAQUE ANNÉE EN FRANCE PAR DES TROUBLES PSYCHIQUES ?

A - 3 millions | B - 13 millions | C - 23 millions | D - 33 millions

8

3. QUELLES SONT LES PRINCIPALES MANIFESTATIONS DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ?

A - Euphorie et excitation
B - Perte de mémoire uniquement
C - Perte de confiance et isolement
D - Fatigue intense, baisse d'efficacité, détachement émotionnel

0

4. QUEL MESSAGE EST LE PLUS ADAPTÉ FACE À UNE PERSONNE EN DIFFICULTÉ ?

A - « Tu n'es pas le seul à avoir des problèmes. »
B - « Tu prends les choses trop à cœur. »
C - « Si tu veux en parler, je suis là. »
D - « Force-toi, ça va passer. »

0

5. QUELS FACTEURS FAVORISENT LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL ?

A - Des objectifs clairs et atteignables
B - Un bon équilibre vie professionnelle/vie personnelle
C - Un rythme de travail adapté
D - Un management favorisant l'autonomie

A,B,C ET D

6. QUI PEUT AIDER EN ENTREPRISE ?

A - Un collègue ou manager
B - Les RH
C - Le médecin du travail
D - Un représentant de proximité
E - Toutes ces personnes

3

7. LA RQTH PEUT PERMETTRE À UN SALARIÉ CONFRONTÉ À DES DIFFICULTÉS DE SANTÉ MENTALE DE :

A - Bénéficier d'aménagements de son poste
B - Être accompagné dans son parcours professionnel
C - Faciliter le maintien dans l'emploi
D - Toutes ces réponses

0



100%
PRESENTE

100%
AVEC VOUS