



Santé mentale

Il est important que l'employeur soit attentif à la santé mentale de ses salariés.

Identifier les premiers signaux pouvant être révélateurs d'un trouble psychique permet de **prévenir une crise** et d'**accompagner au mieux le salarié**.

Les difficultés rencontrées pourraient nécessiter une prise en charge voire un arrêt de travail.

Dans le cadre d'une reprise après un arrêt maladie, l'employeur peut solliciter le Service de Prévention et de Santé au Travail afin d'avoir des informations sur l'accompagnement le plus approprié à mettre en place.

Signes avant-coureurs

■ Changements comportementaux

- Isolement soudain, retrait social inhabituel,
- Diminution de l'initiative ou de la motivation (aboulie),
- Négligence de l'hygiène ou de l'apparence,
- Comportements inadaptés ou incohérents (rire sans raison, gestes étranges),
- Conduites addictives ou augmentation des consommations d'alcool, tabac, stupéfiants,
- Augmentation de l'absentéisme avec ou sans arrêt.

■ Altérations cognitives et émotionnelles

- Difficultés de concentration,
- Discours désorganisé, propos confus ou incohérents,
- Réponses inappropriées aux sollicitations,
- Affect émoussé ou réactions émotionnelles disproportionnées, hypersensibilité,
- Pensées négatives persistantes ou exaltation de l'humeur,
- Irritabilité inhabituelle,
- Baisse de la productivité et de la performance,
- Erreurs et/ou oublis fréquents.

■ Signes physiques

- Fatigue inexpiquée,
- Troubles du sommeil,
- Modification de l'appétit,
- Maux de tête, douleurs,
- Palpitations,
- Apparition de plaques ou rougeurs cutanées de type psoriasis ou eczéma.

■ Signes psychotiques émergents

- Paroles évoquant des idées délirantes (persécution, toute puissance, influence extérieure),
- Réactions à des hallucinations auditives (regarder dans le vide, parler seul, se boucher les oreilles),
- Méfiance excessive envers les collègues ou la hiérarchie.

Facteurs déclenchants fréquents en milieu professionnel

- Stress intense ou prolongé,
- Conflits interpersonnels non résolus,
- Changements organisationnels brusques,
- Charge de travail excessive ou imprévisible,
- Isolement professionnel (ex. : télétravail prolongé).

Rappel de la conduite à tenir

- Collaborer avec le médecin du travail pour envisager des aménagements temporaires du poste si nécessaire.
- Éviter toute stigmatisation : il est essentiel de préserver la confidentialité et de ne pas alimenter des peurs infondées.
- Favoriser un climat de confiance : un retour bien accompagné est souvent un facteur de stabilisation.
- Maintenir un dialogue régulier avec le salarié.

Il est important de souligner que ce type de trouble ne remet pas en cause les compétences professionnelles du salarié, mais nécessite une attention particulière à son rythme et à son environnement de travail.

