



chazai wamba

BUSINESS LAW FIRM FOR AFRICA

LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : UN MYTHE ?

22 June 2023

LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : UN MYTHE ?

—
22 juin 2023

La santé mentale au travail est devenue un sujet de plus en plus important à mesure que les effets du stress au travail et des troubles de la santé mentale sur les employés sont devenus plus évidents. Il peut être utile de mieux comprendre ce qu'est la santé mentale au travail, l'impact du stress au travail sur notre santé mentale et la manière de promouvoir la santé mentale au travail.

L'importance de la santé mentale sur le lieu de travail est souvent négligée, mais elle a un impact significatif sur la productivité, la satisfaction au travail et le bien-être général des employés. Une étude de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a révélé que les troubles mentaux tels que l'anxiété et la dépression figurent parmi les principales causes d'invalidité dans le monde et peuvent entraîner une baisse de la productivité et de l'absentéisme sur le lieu de travail (OMS, 2017)¹. En outre, la pandémie de la COVID-19 a mis en évidence l'importance de la santé mentale sur le lieu de travail, car de nombreux employés ont été contraints de travailler à domicile et ont de ce fait été confrontés à un isolement et à un stress accru (Wang et al., 2020)².

Selon l'OMS, la prévalence des troubles mentaux au Cameroun est estimée à environ 10%, la dépression étant le trouble le plus courant (OMS, 2020)³. Le fardeau des maladies mentales est particulièrement lourd pour les populations vulnérables telles que les femmes, les enfants et les réfugiés⁴.

Le système de santé mentale au Cameroun est confronté à d'importants défis, notamment l'insuffisance des ressources, l'accès limité aux soins et la stigmatisation des maladies mentales. En termes de ressources, le pays souffre d'une grave pénurie de professionnels de la santé mentale, avec seulement un psychiatre pour 1,5 millions d'habitants⁵. En outre, les services de santé mentale sont concentrés dans les zones urbaines, ce qui rend l'accès aux soins difficile pour les habitants des zones rurales. La stigmatisation qui entoure la maladie mentale est également un obstacle important aux soins, de nombreuses personnes hésitant à demander de l'aide par crainte de la discrimination et de l'exclusion sociale⁶. Comme nous le constatons malheureusement le plus souvent en Afrique et plus particulièrement au Cameroun, le fait qu'un individu adopte un comportement peu orthodoxe est généralement expliqué par ses contemporains par des raisons surnaturelles.

Selon une étude récente, la prévalence des troubles mentaux au Cameroun est la plus élevée chez les femmes et les jeunes adultes. L'étude a révélé que la prévalence de la dépression était la plus élevée chez les femmes âgées de 18 à 24 ans, avec un taux de prévalence de 32,6%. En outre, l'étude a révélé que la prévalence des troubles anxieux était la plus élevée chez les femmes âgées de 25 à 34 ans, avec un taux de prévalence de 31,3%.

¹ Organisation mondiale de la santé (2017). Dépression et autres troubles mentaux courants : Estimations sanitaires mondiales.

² Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. et Ho, R. C. (2020). Réponses psychologiques immédiates et facteurs associés au cours de la phase initiale de l'épidémie de maladie à coronavirus de 2019 (COVID-19) parmi la population générale en Chine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.

³ Organisation mondiale de la santé. (2020). Profil de pays de l'Atlas 2020 de la santé mentale : Cameroun

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

Malgré les défis auxquels est confronté le système de santé mentale, des efforts sont déployés pour améliorer la santé mentale au Cameroun. Le gouvernement a élaboré une politique nationale de santé mentale et un plan stratégique pour guider le développement des services de santé mentale dans le pays (Ministère de la santé publique, 2014). En outre, plusieurs organisations travaillent à l'amélioration de la santé mentale au Cameroun, notamment l'Association camerounaise pour la protection et l'éducation de l'enfant (CAPEC) et l'Association nationale camerounaise pour le bien-être familial (CAMNAFAW), qui fournissent toutes deux des services de santé mentale aux populations vulnérables.

La santé mentale est un aspect essentiel de la santé et du bien-être en général, mais elle est souvent négligée dans la profession juridique.

Selon une étude de l'American Bar Association (ABA), 28% des avocats souffrent de dépression, 19% d'anxiété et 23% de stress chronique (ABA, 2020). L'étude a également révélé que les avocats sont plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale que la population générale, l'abus de substances étant un problème important (ABA, 2020)⁷.

Il devient donc crucial de prendre plusieurs mesures pour promouvoir la santé mentale sur le lieu de travail. L'un des moyens les plus efficaces de promouvoir la santé mentale consiste à créer un environnement de travail positif, favorable et inclusif. Cela peut inclure l'accès des employés à des ressources de santé mentale telles que des services de conseil (OMS, 2020). En outre, les organisations peuvent promouvoir la santé mentale en proposant des modalités de travail flexibles et en favorisant l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, ce qui peut aider les employés à gérer le stress au travail et à améliorer leur bien-être général (OMS, 2020).

Les stratégies efficaces de gestion de la santé mentale comprennent la création d'une culture de soutien et de compréhension (en encourageant la culture des activités de renforcement de l'esprit d'équipe, par exemple, que nous voyons de plus en plus dans nos entreprises locales), la promotion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, la mise à disposition de ressources pour le soutien de la santé mentale et la création d'endroits sûrs où les employés se sentent à l'aise pour demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale sans craindre d'être stigmatisés ou d'avoir des conséquences négatives sur leur carrière. Ces objectifs peuvent être atteints grâce à des campagnes de sensibilisation, des programmes de formation et des groupes de soutien.

Il y a ce piège populaire du perfectionnisme, dans lequel la plupart d'entre nous semblent *s'obstiner* à tomber, afin d'être considérés comme des personnes performantes ou ambitieuses (ceci dû notamment à l'absorption erronée d'informations sur les médias sociaux), au prix d'une perte d'équilibre et de concentration sur ce qui devrait réellement compter.

En conclusion, la santé mentale sur le lieu de travail est une question importante qui peut avoir un impact significatif sur la productivité des employés, leur satisfaction au travail et leur bien-être général. Le stress au travail contribue de manière significative aux problèmes de santé mentale chez les employés, mais les organisations peuvent prendre plusieurs mesures pour promouvoir la santé mentale, notamment en créant un environnement de travail favorable et en offrant un accès aux ressources en matière de santé mentale et à des modalités de travail flexibles. En promouvant la santé mentale sur le lieu de travail, les organisations peuvent améliorer le bien-être et la productivité des employés, ce qui peut avoir un impact positif sur la réussite de l'organisation.

Il devient donc important de réévaluer ce qui est vraiment important pour nous et la manière dont nous parvenons à un sentiment de bien-être personnel tout en atteignant nos objectifs. Nous devrions prendre soin de nous !

⁷American Bar Association. (2020). The Prevalence of Substance Use and Other Mental Health Concerns Among American Attorneys. <https://www.americanbar.org/groups/law>

Références :

- Organisation mondiale de la santé. (2017). Dépression et autres troubles mentaux courants : Estimations sanitaires mondiales
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. et Ho, R. C. (2020). Réponses psychologiques immédiates et facteurs associés au cours de la phase initiale de l'épidémie de maladie à coronavirus de 2019 (COVID-19) parmi la population générale en Chine. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(5), 1729.
- Organisation mondiale de la santé. (2020). Profil de pays de l'Atlas 2020 de la santé mentale : Cameroun
- American Bar Association. (2020). The Prevalence of Substance Use and Other Mental Health Concerns Among American Attorneys. <https://www.americanbar.org/groups/law>

Auteur :

Michèle Boulleys, *responsable des opérations* du cabinet d'avocats Chazai Wamba.