



BOURGOGNE FRANCHE-COMTE

Par CJPublié le 14/03/2017 à 16:15 Mis à jour le 14/03/2017 à 19:42

Stress, anxiété, burn out... Du 10 au 26 Mars, focus sur la santé mentale et le travail



Du 10 au 26 Mars c'est la 28^{ème} édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale. Cette année, il est question de l'influence des problèmes liés au monde du travail sur le psychisme des individus. A Dijon de nombreux rendez-vous sont au programme pour en parler.

"Les problèmes de travail sont devenus l'une des principales causes d'absentéisme au travail et de retraite anticipée. La récession économique actuelle et ses effets sur le marché du travail vont probablement aggraver les problèmes d'emploi et de qualité de la vie chez les personnes atteintes de troubles mentaux et leur famille." (OMS, 2010)

C'est un constat : nous vivons dans une époque où tout s'accélère. De nombreux salariés se sentent soumis à une pression difficilement supportable : trop de choses à faire, trop de tâches à accomplir, des objectifs à atteindre, des horaires extensibles.

Une multitude de causes peuvent générer du stress et conduire à l'épuisement professionnel : tensions, harcèlement, travail précaire, surmenage... Le burn-out va de pair avec l'augmentation des exigences de flexibilité, de mobilité et de responsabilités.

Devant cet état de fait, nombre d'entreprises ont compris l'intérêt de veiller au bien-être de leur personnel et ont mis en place une prévention des risques psycho-sociaux.

A contrario, le travail a également des effets bénéfiques : il donne une identité sociale, un statut, et une bonne estime de soi.

Chez les jeunes, les difficultés d'accès à la formation et à l'emploi les rendent particulièrement vulnérables à la souffrance psychique.

De manière générale, la perte de travail et le chômage sont associés à un risque accru de troubles psychiques (stress, anxiété, dépression, addictions, etc.)



© France 3 Bourgogne

La 28ème édition des Semaines de l'Information sur la Santé Mentale s'intéresse à ce problème de société qui peut toucher tout le monde.

A Dijon, le [Centre Hospitalier de La Chartreuse](#), le [Conseil local de santé mentale](#), l'[Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques](#) ont établi [un programme](#) de rencontres pour échanger sur ce sujet.

- [des conférences](#) comme par exemple « Le harcèlement moral au travail » le 22 mars
- [des journées Portes Ouvertes](#) qui vous permettent de découvrir certaines structures ; "l'unité du sommeil du Centre Hospitalier de La Chartreuse" le 17 mars
- [des actions culturelles](#) : à la Fontaine d'Ouche le 14 mars, une pièce de théâtre « Dans la joie et la bonne humeur » de Sylvain Levey suivie d'un débat sur la souffrance au travail / à

Quetigny une pièce de théâtre "Le travail... Pourquoi pas moi !"- Les Comédiens Associés le 16 mars

- [des rencontres](#) et en particulier le [PSY TOUR](#), une opération inédite pour sensibiliser la population à la maladie mentale.

A la médiathèque de Longvic, notre équipe de reportage est allée assister à une séance étonnante : une bibliothèque vivante. Le principe est de choisir un livre, mais c'est une personne qui vient raconter comme un chapitre de sa vie, une sorte de témoignage qui ouvre ensuite une discussion. Ces personnes font partie d'un groupe soumis à des discriminations liées aux addictions, et à la santé mentale/psychique