

Troubles psy au travail : en parler ou pas ?

Travail. Le 10 octobre, c'est la Journée mondiale de la santé mentale, souvent taboue en entreprise. Pour la sociologue Claire Le Roy-Hatala, en parler, c'est « ouvrir un champ des possibles solutions ».

Entretien

Claire Le Roy-Hatala, sociologue des organisations et autrice de *La vérité sur les troubles psychiques au travail* (Payot Psy, 304 pages, 21 €, e-book : 15,99 €).

Vous travaillez depuis quinze ans sur le handicap et les troubles psychiques dans l'emploi.

Qu'est-ce qui a changé depuis ?

À l'époque, le sujet n'existait pas en entreprise. Aujourd'hui, il fait peur. Avec la crise sanitaire, on a tous pris conscience qu'on avait une santé mentale et qu'elle était potentiellement vacillante. Que cela avait nécessairement un impact sur notre quotidien et donc sur notre travail. Mais la croyance qu'avoir des troubles psychiques est forcément grave et empêche de travailler persiste.

Comment l'expliquer ?

Plus de 13 millions de personnes sont touchées chaque année par un trouble psychique. Mais la dimension éducative fait défaut. On a eu beaucoup de messages de santé publique sur l'importance de manger des fruits et légumes, de faire 10 000 pas par jour... Moins sur les signaux montrant que notre santé mentale est mise à l'épreuve.

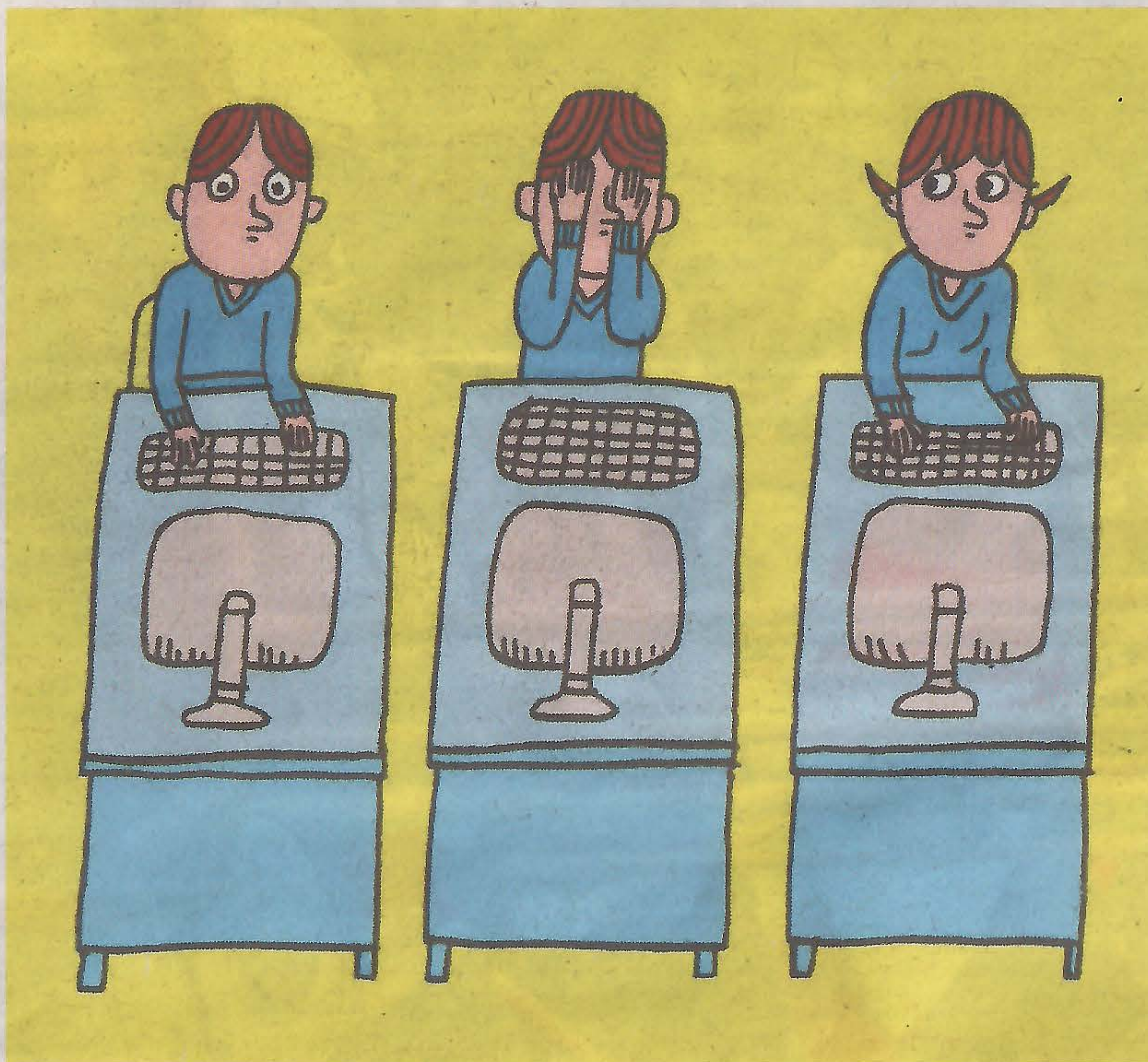


PHOTO : CHARLES DUTERTRE

D'autant plus en entreprise, où les actions de prévention se concentrent plutôt sur la santé physique...

Cela ne fait pas si longtemps que la loi en France indique que l'employeur a l'obligation de préserver

la santé physique et mentale des travailleurs. Sans compter que les ressources humaines et managers sont assez démunis, ils manquent d'outils de prévention. « La fresque pour parler de la santé mentale » en est un.

Faut-il vraiment en parler, alors qu'on sait que cela expose à une présomption de moindre compétence, voire à de la discrimination ?

Parler de ses troubles psychiques, c'est ouvrir un champ des possibles solutions. C'est aussi une forme de reprise du pouvoir d'agir. Mais il y a des environnements de travail avec une plus grande acceptabilité du sujet. C'est ça qu'il faut sentir, c'est à chacun de juger. Les gens ont souvent peur d'être mis au placard – ce qui est parfois une réalité. Mais ce qu'on voit aussi, c'est que lorsqu'ils arrivent à en parler, des espaces de reconnaissance et d'aménagement au travail naissent.

Si on décide d'en parler, comment s'y prendre ?

Je conseille d'en parler à des collègues ou des supérieurs directs. Ce qui casse les stéréotypes, c'est le fait d'être en relation. Il vaut mieux ne pas parler des troubles ou de la maladie, qui ne disent pas grand-chose de vous, mais plutôt de leurs répercussions au quotidien. Ensuite, vous pouvez dire ce qui vous aide, en essayant de faire en sorte que cela se répercute le moins possible sur le travail des autres.

Propos recueillis par
Charlotte HERVOT.