



11 mai 2010

Semaine nationale de la santé mentale Retour sur les événements



C'est sous le thème « **Êtes-vous bien entouré? Un réseau, ça se construit** » que s'est déroulée la Semaine nationale de la santé mentale, du 3 au 9 mai 2010.

Pour l'occasion, nous vous avons demandé de remplir un court sondage sur la charge de travail. Étant donné l'intérêt des membres, nous laisserons le sondage en ligne accessible encore quelques jours. [Remplir le sondage](#)

Déjà, près de 850 membres ont répondu. Nous vous présentons aujourd'hui un bref aperçu des résultats préliminaires.

Résultats préliminaires du sondage

Le sondage nous indique que 25 % des spécialistes ayant répondu se sentent en surcharge de travail à chaque période de paie. Le même pourcentage de spécialistes dit se sentir souvent épuisé et pense au travail lorsqu'ils ne travaillent pas.

À la question « vous arrive-t-il de vous réveiller la nuit en pensant au travail ? », 12 % ont inscrit souvent ou toujours. Pour ce qui est de rapporter du travail à la maison, 5 % des répondants disent en apporter chaque semaine et 4 % affirme faire généralement plus de 10 heures de temps supplémentaire par période.

Ce qui est inquiétant, c'est que 18 % des membres sondés ne se sentent jamais ou rarement valorisés dans leur travail. Un critère qui, lié à un certain niveau d'épuisement et de surcharge de travail, peut mener à des troubles psychologiques, tels que la dépression et l'épuisement professionnel.

N'oubliez pas, la valorisation en milieu de travail ne passe pas nécessairement par les gestionnaires immédiats, féliciter ou encourager un collègue peut faire une grande différence.

Nous vous remercions de votre participation !

Archive

Lire les messages envoyés durant la Semaine de la santé mentale : [1^{er} message](#), [2^e message](#).