Wellness – Mental Health at Work Picture This – French



Cette image montre un employé submergé par le stress à son bureau, entouré de piles de documents et se tenant la tête, frustré. Sa posture et son expression traduisent une fatigue mentale, un problème courant dans les environnements de travail très stressants. Lorsque la charge de travail est déséquilibrée et que le soutien fait défaut, les employés peuvent souffrir d’épuisement professionnel, d’anxiété et de dépression.

La santé mentale au travail doit être traitée avec autant de sérieux que la sécurité physique. Les employeurs doivent promouvoir le bien-être en définissant clairement les attentes en matière de charge de travail, en effectuant des contrôles réguliers et en donnant accès à des ressources en matière de santé mentale. Des mesures simples

telles que des pauses, des horaires flexibles et une communication ouverte peuvent réduire la tension psychologique. Ignorer la santé mentale sur le lieu de travail n’affecte pas seulement le bien-être individuel, cela réduit également la productivité et augmente l’absentéisme au sein de l’équipe.