

## Les principaux symptômes et manifestations du mal- être au travail

Le mal-être au travail se traduit par une souffrance qui engendre des effets néfastes sur la santé physique et mentale des salariés.

### >>> Comment identifier les symptômes et manifestations du mal-être ?

La personne en proie au mal-être peut ressentir :

- **des troubles psychiques émotionnels** : démotivation croissante, désinvestissement, changements de comportement (repli sur soi, doutes sur ses compétences, dévalorisation), hypersensibilité et irritation, état de stress chronique,
- **des troubles physiques** : troubles du sommeil provoquant une fatigue chronique, troubles de l'attention, brûlures gastriques (« boule au ventre »), diminution de la concentration, troubles musculo-squelettiques avec douleurs, tension artérielle et troubles cardiovasculaires, prise ou perte soudaine de poids, maux de tête, nausées, vertiges,
- **des troubles comportementaux** : recours à des produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques, produits dopants), perte de l'empathie, violence envers autrui, difficultés relationnelles ou agressivité.

Bien souvent, par peur des conséquences, les salariés refusent d'admettre leur mal-être au travail et continuent à travailler jusqu'à la dépression et à l'épuisement professionnel (ou burnout).

### >>> Comment détecter un salarié ou collaborateur en état de mal-être ?

**Des indices peuvent alerter l'entourage :**

- La personne se plaint-elle de manquer d'énergie pour accomplir son travail ?
- Fait-elle part de problèmes de concentration ?
- Est-elle facilement irritable ?
- Dévalorise-t-elle le travail qu'elle accomplit, sa propre efficacité et ses compétences ?
- Manifeste-t-elle des signes de désinvestissement professionnel ?
- Se plaint-elle de douleurs, de fatigue ?
- Fait-elle l'objet d'absences et d'arrêts de travail récurrents ?

Un changement dans l'attitude du salarié ou du collaborateur, un repli sur soi, un désengagement inhabituel sont autant de signaux qui doivent interpeller l'entourage professionnel.

**La personne** peut, d'elle-même, **exprimer une souffrance** provoquée, par exemple, par des mésententes avec ses collègues ou sa hiérarchie, la cadence ou le contenu du travail, le contact avec le public.

La souffrance au travail peut également être **détectée lors d'une consultation en médecine du travail**.