



المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
 oOxloX oloC8O | tCO8toM | t8/AO+ X +L8Ox
 Institut National des Conditions de Vie au Travail

Royaume du Maroc

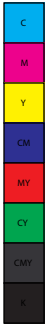
Ministère de l'Inclusion Economique,
 de la Petite Entreprise, de l'Emploi
 et des Compétences



المملكة المغربية
 وزارة الاقتصاد
 والمسئولة العمومي والتشغيل والكفاءات
 +RBAE4 tE:VOFO
 +L:ALUO4 | 308AX M:CO4A tCO@H4
 +C8W84tA SOUO8E A +01X:O

La santé mentale au travail

La santé mentale, élément essentiel du bien-être au travail



Définition

La santé mentale au travail représente un état de bien-être psychique permettant à l'individu de réaliser son potentiel de façon productive et contributive et de s'adapter aux contraintes liées à son travail. Elle est le résultat d'une interaction équilibrée entre l'individu et la qualité de son environnement de travail.

Cet équilibre peut être compromis par un ensemble de risques dits risques psychosociaux (RPS). Ceux-ci regroupent un ensemble de phénomènes de nature psychologique qui impactent la santé mentale des travailleurs.



Métiers les plus exposés

Tout métier peut être exposé à des risques psychosociaux qui sont propres à l'environnement de travail. Cependant, certains métiers sont fréquemment considérés comme étant à haut risque :

- Professions de la Santé et du Social
- Métiers de l'Éducation
- Métiers de service et hospitalité
- Professions à haute responsabilité
- Agents de Sécurité, Policiers et Gendarmes
- Combattants au front

Facteurs déclenchants

- Surcharge de travail, objectifs irréalistes
- Conflits, harcèlement moral, manque de reconnaissance
- Exigences temporelles élevées, horaires décalés
- Manque de clarté des rôles, incertitude sur l'emploi, ambiance de transformation permanente
- Contact avec des publics en souffrance

Pathologies associées

- Burn-out et épuisement professionnel
- Troubles du sommeil et fatigue chronique
- Troubles musculosquelettiques (TMS) liés au stress prolongé
- Maladies cardiovasculaires (hypertension, infarctus)
- Addictions (tabac, médicaments, etc.)
- Cas extrêmes : suicide lié au travail.

Moyens de prévention

- Organiser le travail pour éviter la surcharge et les horaires imprévisibles
- Favoriser l'autonomie, la participation et la reconnaissance des salariés
- Sensibilisation des managers à l'écoute et à la bienveillance
- Promotion de l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle
- Mettre en place des cellules d'écoute et des dispositifs d'alerte
- Formation à la gestion du stress et des émotions au travail
- Sensibilisation aux signaux d'alerte (fatigue, irritabilité, isolement)
- Accès à un soutien psychologique (médecin du travail, psychologue, assistantes sociales, associations)



Réglementation applicable

Code du travail marocain :

Article 24 : l'employeur est tenu de prendre toutes les dispositions nécessaires pour préserver la sécurité, la santé et la dignité des salariés dans l'accomplissement de leurs tâches.

Article 318 et 321 : le rôle du médecin du travail est de veiller à la santé des salariés, y compris la santé mentale.

Un environnement de travail sain, respectueux et bienveillant est un facteur de performance durable et de bien-être collectif.

Écoute et empathie : des clés pour un environnement de travail sain



www.incvt.ma



المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
Institut National des Conditions de Vie au Travail