Parlez-vous de votre santé psychologique dans votre milieu de travail ?

Même si certaines organisations préfèrent ne consulter que des professionnels de la santé lors de formations et d'ateliers sur la santé psychologique, il serait important de proposer une alternative plus ludique aux groupes de travailleurs qui voudraient en parler dans leur milieu de travail. Si les personnes ayant un équilibre psychologique fragile éprouvent le désir d'échanger sur leur santé et leurs difficultés de parcours avec leurs collègues et amis, ils aimeraient le faire dans une ambiance qui leur permettrait d'être à l'aise. Pourquoi ne pas offrir des espaces de rencontres n'ayant à priori aucun objectif de guérison mais dont le seul but serait simplement de discuter entre adultes consentants des mêmes problèmes d'ordre psychologique générés par les mêmes pratiques de travail ? Ces rencontres pourraient, assurément, diminuer la stigmatisation des personnes qui reviennent au travail après un long congé de maladie. A l'exemple des Anges de Lac Mégantic (bénévoles qui sillonnaient la ville pour écouter la détresse des citoyens après la tragédie), nous pourrions simplifier notre approche et être plus créatifs face à une détresse en expansion, et ce, dans tous les secteurs d'activités professionnelles.

Il se peut que l'aide aux plus fragiles passe beaucoup plus par le jeu, l'entraide et l'écoute active que l'application d'une grille d'analyse psychométrique ou du DSM 5 par un professionnel de la santé dans un contexte de pratique privée. Toutes les interventions pour soutenir autant la population aux prises avec une catastrophe qu'une entreprise en période de crise et pour diminuer la détresse psychologique doivent être révisées sous l'angle de l'innovation et de la créativité. Car la consultation avec un professionnel de la santé est temporaire alors que la participation à notre milieu est une préoccupation constante à toutes les époques de notre vie active. Comme il faut toujours réintégrer un groupe de travail après une consultation avec un professionnel de la santé, la création d'espaces de discussion à caractère ludique pourrait contribuer à réinventer, au

quotidien, une nouvelle façon de réfléchir en groupes sur la santé psychologique de tous et chacun.

L’approche 55 icônes propose un jeu sérieux qui permet aux personnes de tous âges de mieux se connaître grâce à des images abstraites servant de courroie de transmission pour parler de soi en groupe. Que ce soit une personne scolarisée ou non, un cadre supérieur ou un travailleur saisonnier, la santé psychologique, par exemple, peut être abordée plus simplement car les interventions des participants(es) sont transposées dans un langage imagé facilement mémorisable. Le jeu procure ainsi un terrain fertile pour dédramatiser des sujets difficiles en créant un dénominateur commun pour les échanges au moyen de 55 archétypes insérés dans l’interface du jeu.

L'approche 55 icônes vise l’expression de soi et la réflexion en groupe sur la consolidation d’équipes, la créativité et la détresse psychologique en utilisant le potentiel imaginatif des individus. Elle valorise l’imagination pour trouver des solutions et même soutenir des réflexions complexes à plusieurs niveaux. Les transformations sociales frappant de plein fouet tous les travailleurs, il faudra bien prendre le temps de discuter des malaises qu’elles occasionnent, qui perturbent constamment la cohésion des équipes et minent la bonne volonté participative en général. Il faut se forger de nouveaux points de repères capables de modifier notre perception d’une réalité trop souvent occultée par la peur d’être stigmatisé.

Michel Delage