

## Emploi et santé mentale, une relation complexe

La santé mentale est un aspect important de la santé globale et a un impact significatif sur la qualité de vie des individus, qui touche des personnes de tous âges, de tous milieux et de tous niveaux de revenu. Selon l'OMS, la santé mentale est «un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté». En Suisse, la santé mentale est un sujet de préoccupation croissant et à la mode, en particulier en ce qui concerne le lien entre le travail et la santé mentale, qui reste complexe et multidimensionnel.

Lien complexe et en constante évolution, dont les facteurs les plus connus dépendent, notamment, de la génétique, des expériences de vie et de l'environnement d'une personne. Si on questionne les gens à ce sujet, ils vont vous parler du stress de la vie quotidienne, du manque de soutien social, de la pression pour réussir, des discriminations, auxquels s'ajoute la stigmatisation associée à la santé mentale. En termes de chiffre, actuellement la Suisse compte une personne sur cinq qui souffre d'un trouble mental, dont la dépression et les troubles anxieux, sont les plus courants.

### Délimiter travail et vie privée

Le travail a un impact significatif sur la santé mentale, avec des effets à la fois positifs et négatifs. Parmi les aspects positifs, le travail offre un sentiment d'accomplissement, de structure et de routine, des interactions sociales, des défis et de l'apprentissage, renforce l'identité et le sentiment d'appartenance. La structure et l'accomplissement au travail favorisent l'estime de soi et la confiance en soi, tandis que l'appartenance sociale et l'identité individuelle renforcent le bien-être personnel. Cependant, le travail peut également entraîner des répercussions négatives sur la santé mentale.



FREEPIK

Le stress excessif, la charge de travail élevée, le manque de contrôle, les mauvaises relations professionnelles, l'insécurité de l'emploi, le harcèlement et l'épuisement professionnel sont autant de facteurs qui peuvent entraîner de l'anxiété, de la pression, de la dévalorisation de soi et de la fatigue. Il est crucial de reconnaître et de gérer ces impacts négatifs pour favoriser un environnement professionnel plus sain.

Promouvoir une meilleure santé mentale au travail implique à la fois des mesures individuelles, collectives et organisationnelles. La gestion du stress, l'établissement de limites entre vie professionnelle et vie privée et le développement des compétences en communication sont des actions essentielles au niveau individuel.

Au niveau organisationnel, la création d'une culture d'entreprise positive, la promotion du dialogue et la mise en place de politiques de soutien aux employés peuvent contribuer à améliorer l'environnement de travail. En adoptant ces stratégies, les entreprises peuvent accroître leur productivité, réduire leurs coûts et améliorer le bien-être global de leur personnel.

### Développer l'intelligence émotionnelle

Par ailleurs, il est important de reconnaître que certains traumatismes et les adversités de la vie peuvent avoir un impact significatif sur le bien-être mental. Ces expériences sont souvent très personnelles et peuvent être difficiles à définir,

avec des réactions différentes d'une personne à l'autre. Il est crucial de chercher du soutien et des stratégies d'adaptation si ces expériences ont un impact négatif sur son bien-être mental.

Malgré les progrès réalisés et l'engagement soutenu du gouvernement en faveur de la mise en place de la stratégie nationale sur la santé mentale, ainsi que le lancement de plusieurs initiatives ces dernières années, il serait opportun de développer des actions individuelles et collectives au sein des entreprises, visant à accompagner et à renforcer l'intelligence émotionnelle.

En effet, en intégrant des programmes de formation et de sensibilisation à l'intelligence émotionnelle au sein des entreprises et des institutions, nous pourrions mieux préparer les individus à faire face aux défis émotionnels du monde du travail. De plus, en favorisant le développement de compétences telles que la gestion des émotions, la communication empathique et la résolution de conflits, nous contribuerions à créer des environnements de travail plus sains et plus épanouissants pour tous.

En combinant ces actions avec des mesures organisationnelles telles que la promotion d'une culture d'entreprise positive et la mise en place de politiques de soutien aux employés, nous pourrions véritablement progresser vers un avenir où la santé mentale au travail est une priorité et où chacun se sent soutenu et épanoui dans son environnement professionnel.

DAVID GIRARDIER

CAP CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL  
WWW.CAP-PRO.CH



## OFFRES D'EMPLOI



Le Syndicat d'agglomération de Delémont met au concours le poste de:

**Directeur/directrice technique  
du Syndicat d'agglomération de Delémont, 80 à 100 %**

**Missions et tâches:**  
La directrice ou le directeur technique assure le pilotage des Projets d'agglomération (PA) et la mise en œuvre du plan directeur régional et des autres projets de l'agglomération. Elle ou il assume les tâches générales de suivi financier et administratif et établit les conventions de financement. Elle ou il est responsable de la communication et de l'information concernant les projets en cours, et assume les tâches administratives liées aux activités du Conseil d'agglomération, des commissions et des assemblées.

**Exigences :**  
Titre universitaire ou EPF (master) dans les domaines liés au développement territorial (géographe, architecte, ingénieur ou formation jugée équivalente), compétences avérées dans les domaines de l'urbanisation et des transports, excellente capacité à communiquer et à négocier, aisance rédactionnelle, sens aigu de l'organisation et des priorités, orientation résultats.

Les informations détaillées de ce poste sont disponibles sur le site internet [www.agglod.ch](http://www.agglod.ch) ou en scannant ce code QR.




Dans le cadre du développement important de nos activités dans le secteur de la haute précision et pour renforcer notre équipe, nous engageons immédiatement ou à convenir un

**mécanicien ou polymécanicien H/F**

**Description:**

- Fabrication de diverses pièces pour machines-outils
- Préparation de l'outillage de production
- Réglages et mise en train des prototypes ou de séries
- Maintenir la qualité et le contrôle des pièces produites
- Fournir la maintenance bas niveau des machines
- Assurer l'amélioration continue

**Profil:**

- Mécanicien ou polymécanicien avec CFC ou titre jugé équivalent
- Expérience en usinage sur machine CNC 3 axes et 5 axes
- Connaissances des outils de contrôle usuels
- Connaissances des commandes Heidenhain et Fanuc

**Compétences:**

- Sens des responsabilités
- Autonomie
- Minutie, précision et rigueur
- Capacité d'analyse
- Envie et facilité d'apprentissage
- Esprit d'équipe

Vous êtes intéressé et motivé pour rejoindre notre équipe? Envoyez votre dossier complet (CV, lettre de motivation, certificats de travail et diplômes).

E-mail: [admin@valprecision.ch](mailto:admin@valprecision.ch)  
Adresse: Valprécision SA, route de Chippis 81, 3966 Chalais  
Contact: +41 27 458 15 76



Faire un don c'est contribuer au bonheur de quelqu'un.


