



**DES SOLUTIONS
EXISTENT
POUR CONCILIER
HANDICAP PSYCHIQUE
& EMPLOI**

Une production réalisée à l'occasion de la journée mondiale
des troubles bipolaires le 30 mars dans le cadre du réseau des
réfèrents handicap animé par l'  **agefiph**

activ box
SENSIBILISATION & HANDICAP

SOMMAIRE

- 3** QUELQUES CHIFFRES CLÉS
- 4** QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE LE HANDICAP MENTAL, COGNITIF ET PSYCHIQUE ?
- 5** QU'EST-CE QUE LE HANDICAP PSYCHIQUE ?
- 9** ET AU TRAVAIL ALORS ?
- 11** FOCUS SUR LA DÉPRESSION
- 12** ET LE BURN-OUT ALORS ?
- 13** QUAND LA MALADIE PSYCHIQUE DEVIENT UN HANDICAP
- 14** JE SUIS CONCERNÉ, QUE PUIS-JE FAIRE ?
- 15** ET CONCRÈTEMENT, À QUOI VA ME SERVIR MA RQTH ?
- 16** COMMENT COLLABORER AVEC UN COLLÈGUE EN SITUATION DE HANDICAP PSYCHIQUE ?
- 17** POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

DES SOLUTIONS EXISTENT POUR CONCILIER HANDICAP PSYCHIQUE & EMPLOI

Nous tenions à remercier tout particulièrement Étienne GIROD, Denis TONDUT (Association Pep71) et Lucie CAUBEL (Clubhouse France) pour leurs précieuses contributions et le temps accordé lors de l'élaboration de ces supports.

QUELQUES CHIFFRES CLÉS



2ème cause

d'arrêt de travail
en France.



2 500 000

de français sont
touchés
par la **dépression**
chaque année.



1/4

de la population
connaîtra un **trouble**
psychique au cours
de sa vie.



600 000

personnes
sont atteintes de
schizophrénie.

Les troubles psychiques touchent en France 3 millions de personnes* et pourtant restent mal connus. Soit ils sont associés à des troubles passagers face auxquels il suffit de prendre sur soi pour aller mieux. Soit, à l'opposé, associés à la « folie », ils inquiètent.

Dans les deux cas, mal diagnostiqués, mal acceptés, mal perçus, les troubles psychiques sont difficilement pris en compte notamment dans l'emploi et sont à l'origine de graves difficultés pour les personnes concernées et leur entourage.

Et si, pour permettre à ceux qui souffrent de handicap psychique de s'intégrer dans l'entreprise, il fallait commencer par comprendre de quoi il s'agit ?

Dingue, non ?!

parano / schizo / mégalo / névrosé / hystérique ...

Ces insultes qui sont aussi des maladies mentales montrent à quel point ces maladies sont méconnues et inquiètent ... **Qui penserait traiter quelqu'un d'« espèce de diabétique » ?**



QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE LE HANDICAP MENTAL, COGNITIF ET PSYCHIQUE ?



Difficiles à distinguer pour les non-spécialistes, ces trois types de handicap ont en commun de toucher le cerveau. Leur principale différence concerne leurs répercussions sur les facultés intellectuelles.

LE HANDICAP MENTAL est la conséquence d'une déficience intellectuelle.

Les personnes concernées ont un retard intellectuel plus ou moins important. Le handicap mental se traduit par des difficultés de réflexion, de conceptualisation, de communication et de décision. Il est la plupart du temps présent à la naissance.

Exemples : trisomie 21, syndrome x fragile...

LE HANDICAP COGNITIF lui, se traduit par des difficultés de mobilisation des fonctions cognitives permettant d'acquérir et de traiter des informations (la lecture, la mémoire, la parole, la prise de décision...).

Exemples : troubles du déficit de l'attention, hyperactivité, troubles DYS, troubles du spectre autistique...

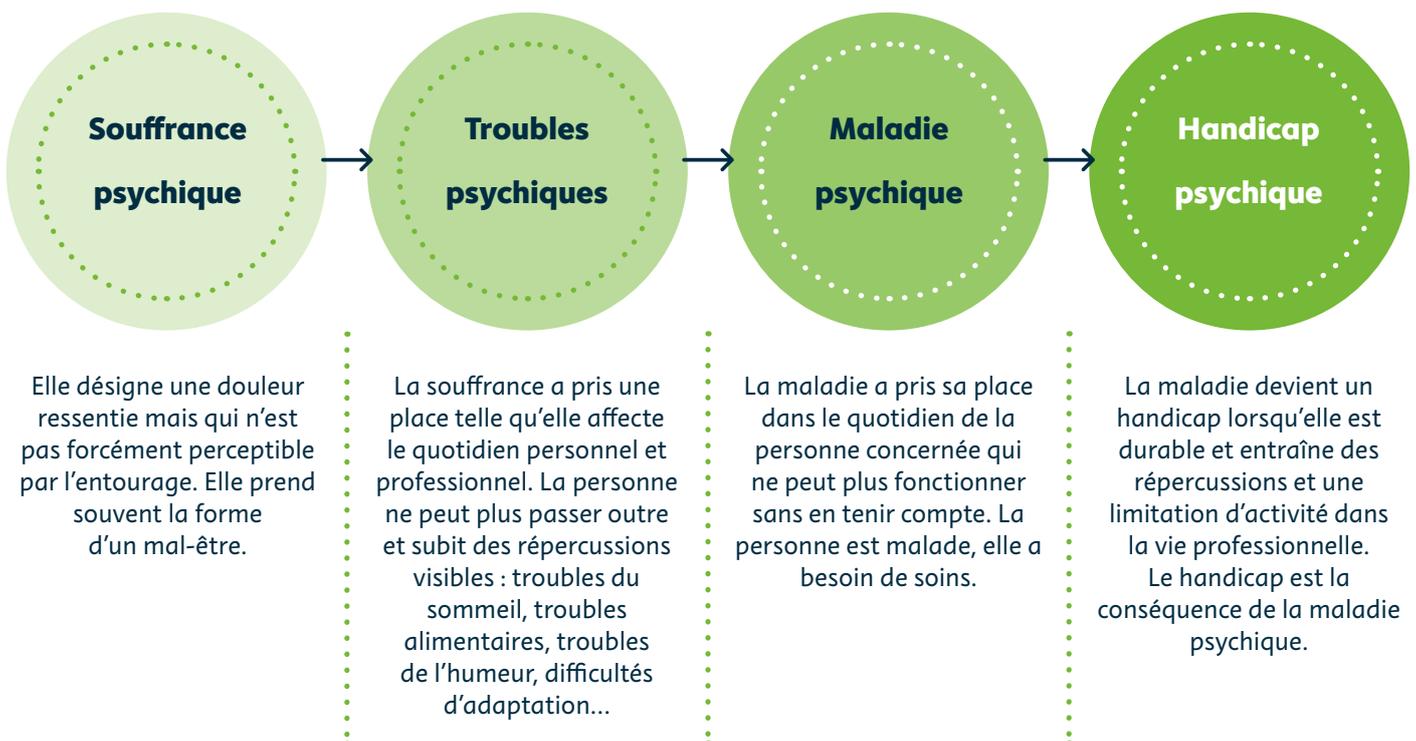
Dans le cas du **HANDICAP PSYCHIQUE**, les capacités intellectuelles sont préservées. Elles peuvent être cependant plus difficiles à mobiliser selon l'état émotionnel de la personne et/ou du fait des effets secondaires de certains traitements. Les maladies psychiques se déclenchent pour la grande majorité entre 15 et 25 ans.

QU'EST-CE QUE LE HANDICAP PSYCHIQUE ?

Le handicap psychique se caractérise principalement par un déficit relationnel et des difficultés de concentration. Il est la conséquence d'une maladie psychique qui affecte la pensée, l'humeur ou le comportement et cause de la détresse et de la souffrance.

Il existe différentes phases préalables à la maladie psychique. L'apparition de troubles peut être progressive et se traduire par des changements d'attitude, une désocialisation progressive et une perte d'intérêt pour des activités quotidiennes.

De la souffrance au handicap psychique, les conséquences pour la personne n'ont pas la même gravité. On parle de handicap lorsque les troubles sont à l'origine d'une limitation d'activité ou d'une restriction de participation à la vie en société subie par la personne.



Source : « Qu'est-ce que le handicap psychique ? » D'après la classification internationale DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual – Revision 4).

QU'EST-CE QUE LE HANDICAP PSYCHIQUE ?

Il existe quatre grandes familles de troubles psychiques.

LA SCHIZOPHRÉNIE ET LES TROUBLES PSYCHOTIQUES

Ils se traduisent par des hallucinations et des délires dont la personne malade n'a pas conscience. Contrairement aux idées reçues, le schizophrène ne se prend pas pour un autre, mais il perçoit la réalité d'une manière très différente de ceux qui l'entourent.



LES TROUBLES ANXIEUX

regroupent des troubles divers dont :

- **Les phobies**, c'est-à-dire des peurs intenses, irraisonnées déclenchées par un objet, un animal ou une situation (être enfermé dans le cas de la **claustrophobie**, se trouver dans un lieu public avec **l'agoraphobie**...).
- **Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)** qui se traduisent par exemple par une obsession de la saleté, conduisant certaines personnes à se laver les mains plusieurs centaines de fois par jour.

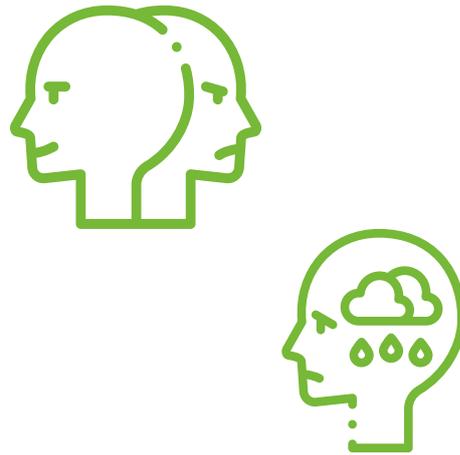


QU'EST-CE QUE LE HANDICAP PSYCHIQUE ?

LES TROUBLES DE L'HUMEUR

Les plus fréquents, sont :

- **Les troubles bipolaires** (autrefois appelés maladie maniaco-dépressive) qui se caractérisent par des phases d'hyperactivité, avec des comportements excessifs auxquelles succèdent des phases de très grande dépression.
- **Les troubles dépressifs majeurs** qui provoquent une tristesse intense et une douleur morale. La personne est extrêmement pessimiste, se dévalorise, culpabilise, etc.



LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

concernent les personnes qui adoptent des conduites « déviantes » par rapport à ce qui est attendu dans la vie courante, et notamment en entreprise. C'est le cas par exemple des personnes paranoïaques qui font preuve de suspicions irrationnelles et d'une incapacité à croire les autres.

Au-delà des définitions précises, il existe différentes formes d'un même trouble et des degrés de sévérité très variables. Chaque situation est unique.

QU'EST-CE QUE LE HANDICAP PSYCHIQUE ?

Quelles sont les causes des troubles psychiques ?

D'origines très diverses, les troubles psychiques résultent souvent de **l'apparition d'un événement traumatisant** comme la perte d'un proche, une pression trop forte et continue, des situations de stress permanentes, un divorce, une maladie, une agression...



Écouter, parler, échanger sont les premières étapes pour être bien accompagné.

La bonne nouvelle ? **Aujourd'hui, les modalités de prise en charge, les traitements, permettent le plus souvent, de retrouver un équilibre**, de vivre en société et de travailler avec des troubles psychiques.

Focus

Guérit-on d'une maladie psychique ?

Se rétablir d'une maladie psychique ne signifie pas « guérir » mais plutôt retrouver l'espoir et la confiance permettant le retour à une vie active. La personne apprend à gérer la maladie et à reconnaître les signes d'une rechute et à les prévenir grâce au suivi psychosocial et aux thérapies qui lui sont proposés.

ET AU TRAVAIL ALORS ?

Savoir identifier les troubles psychiques chez un collègue et adopter les bons réflexes et les bonnes approches pour collaborer avec lui est essentiel à sa bonne intégration dans l'entreprise.

Quelles difficultés rencontrent les personnes en situation de handicap psychique, au quotidien, dans l'emploi ?

Dans l'entreprise, le principal problème est lié à l'écart entre :

- **Les attentes de l'entreprise** en matière de comportement, de productivité...
- **Et le comportement du collaborateur en situation de handicap psychique** qui peut avoir des difficultés à s'adapter, à anticiper, à faire face à des situations nouvelles et à entrer en relation avec les autres.

LES DIFFICULTÉS LES PLUS OBSERVÉES AU POSTE DE TRAVAIL

- **Gestion du stress / angoisse**
 Crainte permanente, comportement de fuite et d'évitement, conduite décalée, consommation d'alcool ou de drogues.
- **Gestion du temps de travail / rythme / productivité**
 Difficultés à respecter les horaires, à tenir les cadences, perte de confiance, démotivation...
- **Gestion de l'environnement de travail**
 Difficultés de communication, intégration difficile dans l'équipe, conflits fréquents...
- **Gestion de l'attention, mémoire, concentration**
 Difficultés à intégrer de nouvelles consignes, fatigue.
- **Gestion des changements et des imprévus**
 Perte de repère = déstabilisation, crise d'angoisse.



Ces difficultés peuvent apparaître progressivement, parfois isolément ou groupées... Elles doivent alerter quand on les observe chez un collègue ou pour soi-même.

ET AU TRAVAIL ALORS ?

Évidemment, nous pouvons tous avoir un « passage à vide », un moment « où tout ne va pas pour le mieux », mais quand ces moments durent et s'installent, il est important d'en parler.

En parler à un collègue, à son responsable, aux responsable des ressources humaines ou au médecin du travail, permet :

- de mettre des mots sur des maux,
- d'être bien accompagné,
- aux collègues d'adopter les bonnes attitudes,
- d'adapter l'environnement de travail,
- de mieux vivre au travail sa situation de handicap.



FOCUS SUR LA DÉPRESSION

LA DÉPRESSION C'EST QUOI ?

La dépression se manifeste par de la tristesse, une perte d'intérêt ou de plaisir, des sentiments de culpabilité ou de faible estime de soi. **Elle peut provoquer des troubles du sommeil ou de l'appétit, une sensation de fatigue et un manque de concentration. Contrairement à une simple baisse de moral, c'est une vraie maladie qui a des répercussions importantes sur le travail et la vie quotidienne. Dans les cas les plus graves, elle peut conduire au suicide.**

LA DÉPRESSION EN CHIFFRES



**La dépression touche
2,5 millions de français
chaque année.**



**En France, on estime que près d'une
personne sur cinq a souffert ou souffrira
d'une dépression au cours de sa vie.**

Chiffres UNAFAM Santé Publique France

LES 9 SYMPTÔMES MAJEURS DE LA DÉPRESSION

- 
- Sentiment de tristesse sans motif
 - Désintérêt marqué pour la quasi-totalité des activités
 - Perte ou prise de poids
 - Troubles du sommeil
 - Ralentissement général ou agitation
 - Fatigue
 - Sentiment de dévalorisation
 - Diminution de la capacité de raisonnement et/ou de concentration
 - Idées récurrentes de mort ou de suicide

ET LE BURN-OUT ALORS ?



Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, est défini par la Haute Autorité de Santé comme un état « d'épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».

La personne en burn-out ne parvient plus à gérer les situations de stress qui se présentent à elle. Le burn-out n'est pas considéré comme un trouble psychique à proprement parler. **Il peut être reconnu comme une maladie professionnelle ou être un premier pas vers la dépression s'il n'est pas soigné.**

QUELLE ATTITUDE ADOPTER?

Dès que les premiers signes du burn-out se manifestent, **il est important d'en parler à son responsable et, lorsque ce n'est pas possible, au référent handicap, à l'assistante sociale, au service de santé au travail...** Il est aussi important de consulter son médecin traitant.



QUAND LA MALADIE PSYCHIQUE DEVIENT UNE SITUATION DE HANDICAP !

Les maladies psychiques et leur traitement peuvent avoir des conséquences importantes sur la vie des personnes et notamment sur leur capacité à continuer à exercer normalement une activité professionnelle. Elles peuvent être reconnues comme des situations de handicap à part entière.

Lorsque la maladie psychique dure plusieurs mois, voire plusieurs années et a des retentissements importants sur la vie professionnelle, elle peut être reconnue comme une situation de handicap et donner lieu à une Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH).



Le handicap psychique se caractérise par des difficultés cognitives, relationnelles et comportementales qui peuvent nécessiter un aménagement de la situation de travail de la personne concernée. Peuvent être, par exemple, envisagés :

- Un aménagement des horaires de travail avec par exemple la mise en place d'un temps partiel thérapeutique,
- La mise en place d'un tutorat,
- La réorganisation du travail autour d'objectifs à court terme pour faciliter la concentration,
- Une évolution des pratiques managériales (management bienveillant, reconnaissance, ...).

JE SUIS CONCERNÉ, QUE PUIS-JE FAIRE ?

Si vous êtes concerné par un handicap psychique, qui a des répercussions importantes sur votre activité professionnelle, vous pouvez demander le statut de « travailleur handicapé ».



Vous devez engager une démarche de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).



Retirez le dossier auprès de la MDPH.



Remplissez-le avec votre médecin traitant.



Puis déposez-le auprès de la MDPH.



Vous pouvez transmettre le récépissé de votre demande à votre employeur en attendant votre RQTH officielle.

« Est considérée comme travailleur handicapé (...) toute personne dont les possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi sont effectivement réduites par suite de l'altération d'une ou plusieurs fonctions (...) ».

Art. L5213-1 du code du travail

**Cette démarche est
totalement personnelle
et confidentielle**

ET CONCRÈTEMENT, À QUOI VA ME SERVIR MA RQTH ?

Vous pouvez communiquer votre statut de travailleur handicapé au médecin du travail et au référent handicap de votre entreprise.

La prise en compte de votre statut dans l'entreprise vous permet de bénéficier d'un ensemble de droits, d'aides et de services et notamment la possibilité de bénéficier de l'aménagement de votre poste pour compenser votre handicap.



Avec le référent handicap de l'entreprise et le médecin du travail, vous pouvez solliciter l'Agefiph et le Cap Emploi dans votre région pour identifier et mettre en œuvre les solutions qui vous permettront de compenser votre handicap à votre poste.



De quels types de services et d'aides financières, vous et votre employeur pouvez bénéficier ?

Des aides financières et des conseils de spécialistes pour aménager votre situation de travail à votre retour dans l'entreprise mais également à l'avenir si votre poste évoluait ou si votre handicap s'aggravait.

COMMENT COLLABORER AVEC UN COLLÈGUE EN SITUATION DE HANDICAP PSYCHIQUE ?

Face à un collègue qui présente des signes de troubles psychiques, la règle d'or est le dialogue.

Un principe souvent difficile à suivre alors même que la personne concernée cherchera précisément à se couper de tout échange.

POUR BIEN COLLABORER AVEC UN COLLÈGUE SOUFFRANT DE TROUBLES PSYCHIQUES

QUELQUES PRINCIPES

- Le considérer avant tout comme un collègue au-delà de sa situation de handicap
- L'aider et l'accompagner pour qu'il puisse être autonome dans son travail, même s'il n'en exprime pas le besoin
- Parce qu'il est généralement plus sensible au stress, il est important d'adapter son environnement avec, par exemple, un poste de travail dans un endroit calme.

QUELQUES CONSEILS

ÉVITEZ DE :

- porter un jugement, notamment en minimisant ses angoisses et ses phobies ou en le dévalorisant auprès d'un collègue,
- faire preuve d'agacement ou vous montrer irritable,
- couper la relation par crainte de la difficulté.

EFFORCEZ-VOUS DE :

- prendre en compte ses angoisses et ses phobies,
- établir une relation de confiance,
- lui proposer des repères fixes, réguliers et rassurants,
- faire preuve de patience et de respect,
- ajuster votre attitude à son degré d'autonomie,
- créer un climat rassurant.



Si le travail peut être à l'origine de troubles psychiques, il est également l'endroit idéal pour retrouver de la confiance dans un cadre structurant les relations sociales.

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET



L'INTERVENTION DE LUCIE CAUBEL AU TEDXCELSA

www.youtube.com

DES FILMS

A star is born, Happiness therapy, Mommy, Gilbert Grape...

DES SÉRIES

Homeland, Les Soprano, Euphoria, Crazy ex-girlfriend, Mental, SKAM, série documentaire « Dans ma tête », ...

DES LIVRES ET DES BANDES DESSINÉES

Goupil ou face (Lou Lubie), Journal d'une bipolaire, Ensemble on aboie en silence (Gringe)...

DE LA MUSIQUE

Une playlist faite par le blog « Comme des fous »

www.commedesfous.com

DES PERSONNALITÉS CONCERNÉES

Lady Gaga, Jim Carrey, Benoît Poelvoorde, Winston Churchill, Marilyn Monroe, Britney Spears...



activ box

SENSIBILISATION & HANDICAP

Retrouvez plus d'informations sur le site

www.agefiph.fr



Découvrez le témoignage de Dassault Système



Découvrez le témoignage d'Arkema



Découvrez le témoignage de Vinci Autoroutes



Découvrez le témoignage de GFI Informatique



Découvrez le témoignage de Aggelos



Et beaucoup d'autres dans le centre de ressources du site agefiph.fr