



Sous la direction de **Dominique Therrien,**
Jean-Paul Dautel et **Richard Sévigny**

2026 | 180 pages

Collection **Sciences infirmières** sous la direction
de Frédéric Banville et Johanne Hébert

978-2-7605-6437-4

42,00 \$

PAPIER

LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

Concilier travail et santé pour qu'aucun talent ne soit oublié

Cet ouvrage explore les obstacles bien réels que rencontrent des travailleuses et travailleurs vivant avec un trouble mental – et surtout, les solutions qu'ils ont développées pour poursuivre leur parcours professionnel. Il plonge au cœur de récits inspirants et montre comment ces personnes ont appris, souvent par essais et erreurs, à ajuster leurs façons d'être et d'agir pour concilier responsabilités professionnelles et bien-être. À partir de leurs stratégies concrètes – retours graduels, routines stabilisantes, gestion de l'anxiété ou des émotions, dévoilements partiels, ancrages de pleine conscience, soutien d'un proche ou d'une professionnelle – le livre met en lumière quatre leviers essentiels : un traitement ajusté, une psychothérapie adaptée, la pleine conscience et un réseau de soutien solide. Il aborde également les enjeux du maintien en emploi, le rôle des milieux de travail à cet égard, de même que la prévention primaire des atteintes à la santé mentale. Des recommandations pratiques sont proposées aux milieux de travail pour accompagner ces enjeux à la fois individuels et relationnels.

Ce livre inspirera toute personne souhaitant mieux comprendre et soutenir la conciliation travail-santé mentale en contexte socioprofessionnel.



INTRODUCTION

CHAPITRE 1 Apprendre à concilier le travail et la santé pour se maintenir en emploi en présence d'un trouble mental

1. L'exercice de la citoyenneté et le rétablissement par le travail
2. La participation au travail
3. Les facteurs de maintien en emploi et la conciliation travail-santé
4. Le handicap et la santé psychologique au travail : une évolution législative en transition
5. Les troubles mentaux en contexte socioprofessionnel
6. Le soutien à l'emploi

CHAPITRE 2 L'apport de personnes en rétablissement : apprendre à gérer ses symptômes cliniques et son passé pour mieux concilier le travail et la santé

1. L'expérience d'Isabelle, adjointe administrative
2. L'expérience de Lucien, directeur adjoint en entretien de bâtiments
3. L'expérience de Karine, trieuse dans une entreprise de recyclage

CHAPITRE 3 Quatre piliers pour apprendre à concilier travail et santé

1. L'autoformation
2. Les quatre piliers de l'autoformation
3. Les projets d'autoformation
4. Les modes d'autoformation

CHAPITRE 4 Le rôle de l'infirmière praticienne spécialisée : bien plus que prescrire un traitement pharmacologique pour être fonctionnel au travail

1. Être infirmière en pratique avancée en santé mentale et en soins de première ligne
2. Les compétences en pratique infirmière avancée
3. Résistances, attentes et inconforts dans le soutien à l'autoformation
4. Les stratégies d'intervention mises en œuvre par les IPS
5. Les enjeux et perspectives : pour une reconnaissance accrue du rôle des IPS

CHAPITRE 5 La pleine conscience et la psychothérapie comme piliers de l'autoformation

1. Le rôle de la pleine conscience pour soutenir les projets d'autoformation
2. La contribution de la pleine conscience au processus de rétablissement
3. Les contributions de la psychothérapie pour soutenir les projets d'autoformation

CHAPITRE 6 Le travail de santé pour soutenir les apprentissages individuels et collectifs

1. Le travail de santé
2. Les obstacles au dévoilement
3. La décompensation comme révélateur brutal du trouble de santé mentale

CHAPITRE 7 Les situations de dévoilement comme occasions d'apprentissage et de transformation individuelles et organisationnelles

1. Remplacer la santé au cœur de l'organisation du travail
2. L'imputabilité collective
3. Une synthèse des solutions individuelles et collectives
4. Établir des ponts entre les travailleurs en rétablissement et les entreprises

CONCLUSION

DOMINIQUE THERRIEN est professeur au Département des sciences infirmières de l'Université du Québec en Outaouais depuis 2015, infirmier clinicien en santé mentale et chercheur anthropologue.

JEAN-PAUL DAUTEL est avocat et, depuis 2023, professeur en santé et sécurité au travail au Département de relations industrielles de l'Université du Québec en Outaouais.

RICHARD SÉVIGNY est psychoéducateur spécialisé en santé mentale adulte et chargé de cours en travail social à l'Université du Québec en Outaouais.

Avec la collaboration de Julien Bédard, Annie Devault, Erhel Diard, Mélanie Dufour-Poirier, Mathieu Filion, Alessandra Joyal Boudreau, Frédéric Lepage, Isabelle Malette, Lucien, Sarah Marchand-Lacoursière, Karine Molloy et Anne Schweitzer.