

## Instruções

<b>1</b>	Confira se os dados contidos na parte inferior desta capa estão corretos e, em seguida, assine no espaço reservado para isso. Se, em qualquer outro local deste Caderno, você assinar, rubricar, escrever mensagem, etc., será excluído do Exame.
<b>2</b>	Este Caderno contém 5 questões discursivas referentes à Prova da Língua Estrangeira escolhida pelo candidato. Não destaque nenhuma folha.
<b>3</b>	Se o Caderno estiver incompleto ou contiver imperfeição gráfica que impeça a leitura, solicite imediatamente ao Fiscal que o substitua.
<b>4</b>	Será avaliado apenas o que estiver escrito no espaço reservado para cada resposta, razão por que os rascunhos não serão considerados.
<b>5</b>	Escreva de modo legível, pois dúvida gerada por grafia, sinal ou rasura implicará redução de pontos.
<b>6</b>	Só será permitido o uso de dicionário FRANCÊS/FRANCÊS.
<b>7</b>	Use exclusivamente caneta esferográfica, confeccionada em material transparente, de tinta preta ou azul. Em nenhuma hipótese se avaliará resposta escrita com grafite.
<b>8</b>	Utilize para rascunhos, o verso de cada página deste Caderno.
<b>9</b>	Você dispõe de, no máximo, três horas, para responder as 5 questões que constituem a Prova.
<b>10</b>	Antes de retirar-se definitivamente da sala, devolva ao Fiscal este Caderno.

**Assinatura do Candidato:** \_\_\_\_\_

**As questões de 01 a 05, cujas respostas deverão ser redigidas EM PORTUGUÊS, referem-se ao texto abaixo.**

---

### **Prévenir la détresse, certes. Promouvoir le bien-être psychologique, certainement !**

*Par Estelle M. Morin, Psychologue  
Professeure titulaire, HÉC Montréal*

Les programmes de promotion de la santé mentale au travail sont de plus en plus populaires auprès des employeurs. Toutefois, la majorité d'entre eux consistent à prévenir la détresse psychologique dans le but de stimuler la présence au travail et l'engagement du personnel dans ses activités quotidiennes. Or, prévenir la détresse psychologique ne suffit pas pour promouvoir la santé mentale des employés. La Charte d'Ottawa de l'Organisation mondiale de la santé (1986) définit ainsi la promotion de la santé mentale : un ensemble d'activités visant à rendre capables les personnes de prendre en charge leur santé et de l'améliorer.

En effet, la santé mentale n'est pas simplement l'absence de troubles mentaux. « *Elle est un état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, travaille avec succès de manière productive et peut apporter sa contribution à la communauté.* » (Organisation mondiale de la santé, 2007.)

La santé mentale comporte donc deux facettes: la détresse et le bien-être psychologique. La colère ou l'irritabilité, l'anxiété et l'épuisement sont des états typiques de la détresse psychologique, auxquels s'ajoutent une tendance à se dévaloriser et une inclination à s'isoler, à rester à l'écart, à ne pas s'engager dans des activités avec les autres. Éprouver ces symptômes durant une quinzaine de jours peut être un signe de détresse. En revanche, ne pas les ressentir ne signifie pas pour autant que l'on va bien.

Le bien-être psychologique est souvent associé au bonheur: le sentiment d'équilibre et de vitalité accompagné d'un sentiment de valeur personnelle en sont les caractéristiques. À ces états s'ajoutent le sentiment de maîtrise et d'efficacité personnelle, la recherche de relations et le besoin de s'engager dans des projets avec les autres.

Ainsi, il est possible de prévenir la détresse psychologique sans pour autant stimuler le bien-être psychologique (Massé *et al.*, 1998). C'est une distinction importante à faire, d'autant plus que de plus en plus d'employeurs mettent en avant des programmes dits de « promotion de la santé mentale ».

### **Le sens du travail et la santé mentale**

En psychologie, il est admis que le sens est nécessaire à l'hygiène mentale de l'être humain: l'individu a besoin d'une raison d'être, d'avoir un but, des valeurs ou des idéaux, sans lesquels il connaîtrait une condition de détresse que Viktor Frankl (1967) qualifie de « *spirituelle* ». Celui-ci laisse entendre que le sens accomplit trois fonctions : comme les valeurs et les idéaux, il oriente les attitudes et les conduites de l'individu; comme un *boomerang*, il confronte l'individu à des épreuves et à des passages de sa vie, afin de le forcer à accomplir son destin; il permet la compréhension de l'existence et l'intégration de la personnalité.

Sans cette intégration, il est fort difficile, pour un individu, d'avoir une histoire qui soit intelligible et un but dans la vie qui soit logiquement associé à cette histoire. De la même façon, le sens qu'une personne donne à son travail a un effet important sur son état psychologique et sa disposition à s'engager dans l'organisation.

Pour Jesper Isaksen (2000), le sens du travail est perçu comme un état de satisfaction engendré par la perception de cohérence entre la personne et le travail qu'elle accomplit. C'est d'ailleurs ainsi que nous avons défini le sens du travail: un effet de cohérence entre le sujet et le travail qu'il accomplit, le degré d'harmonie ou d'équilibre qu'il atteint dans sa relation avec le travail (Morin, 1996). D'après l'analyse qu'il a faite des vingt-huit entrevues réalisées avec des employés du secteur de la restauration, huit caractéristiques du travail contribuent à lui donner un sens: la possibilité de s'identifier à son travail et à son milieu de travail; la possibilité d'avoir de

bonnes relations avec les autres et de se préoccuper de leur bien-être; le sentiment que le travail est utile et qu'il contribue à l'accomplissement d'un projet important; le sentiment que le travail accompli est important pour les autres, qu'il est bénéfique pour autrui; la possibilité d'apprendre et le plaisir de s'accomplir dans son travail; la possibilité de participer à l'amélioration de l'efficacité des processus et des conditions de travail; le sentiment d'autonomie et de liberté dans l'accomplissement de son travail; le sentiment de responsabilité et de fierté du travail accompli.

Jesper Isaksen (2000) a également observé que les sujets qui donnaient un sens à leur travail supportaient mieux le stress que les autres.

Le XXI<sup>e</sup> siècle offre des occasions de promouvoir la santé mentale au travail. L'essor des nouvelles technologies, la globalisation des échanges, les départs en retraite et l'insertion des nouvelles recrues venues d'ici et de l'étranger, les enjeux que posent les changements climatiques et l'émergence des pays comme le Brésil, la Russie, l'Inde et la Chine, entraîneront des changements importants dans les valeurs et dans les modes d'organisation du travail. Tous ces changements favoriseront, espérons-le, le développement de la conscience collective et redonneront ainsi une place importante à la dignité humaine et à la démocratie dans nos sociétés.

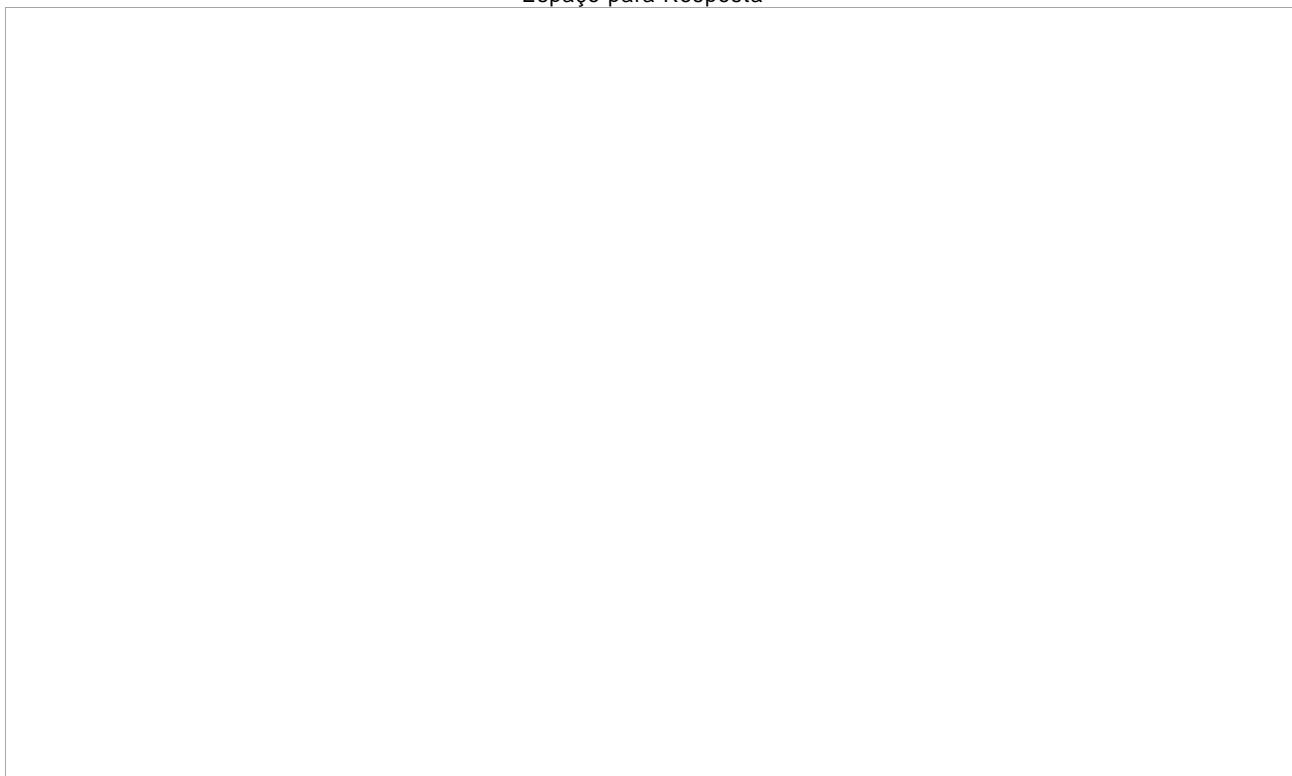
---

Disponível em: <[www.cairn.info/revue-le-journal-des-psychologues-2010-10-page-38.htm](http://www.cairn.info/revue-le-journal-des-psychologues-2010-10-page-38.htm)>. Acesso em 20 mar. 2018. [Adaptado].

**Questão 1**

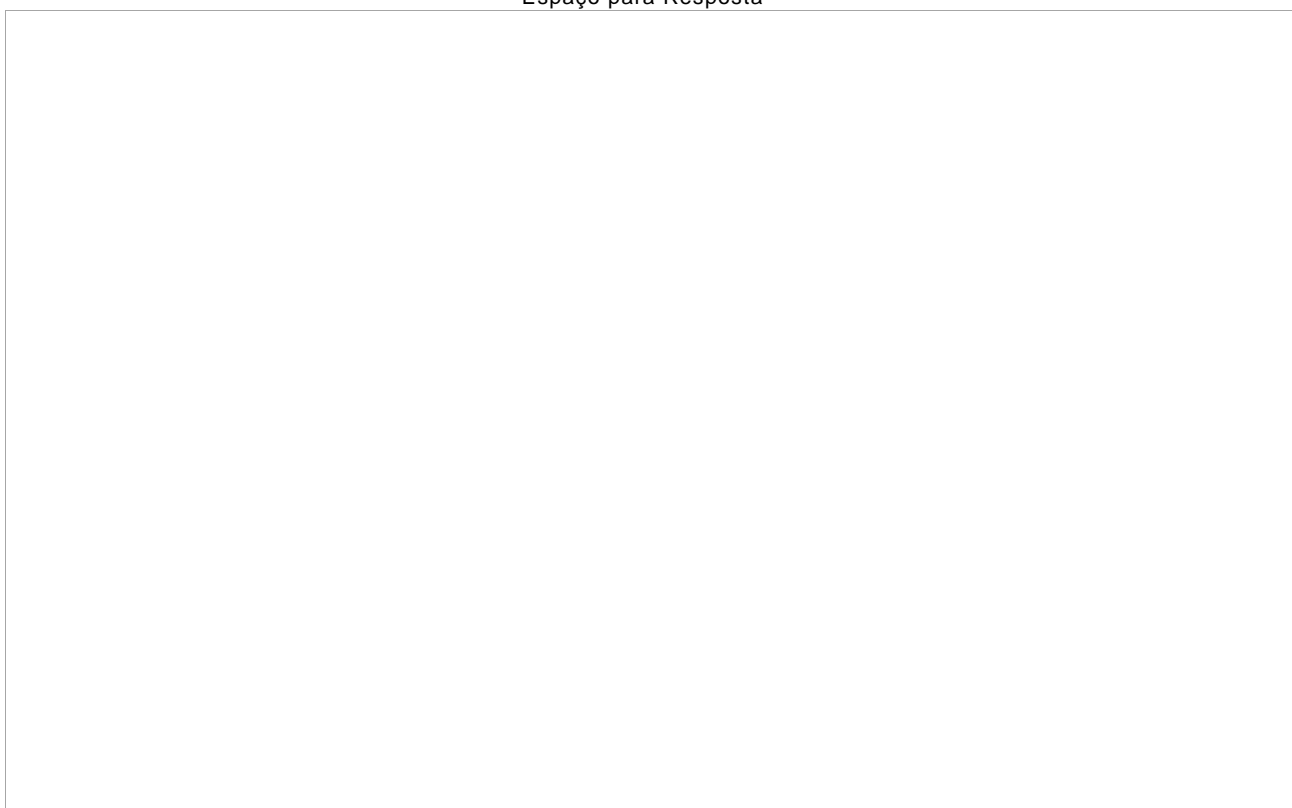
Como a Organização Mundial da Saúde define a saúde mental?

Espaço para Resposta

**Questão 2**

Caracterize e exemplifique os aspectos da saúde mental.

Espaço para Resposta



### Questão 3

Explique a relação entre prevenção de conturbações psicológicas, bem-estar psicológico e sentido para a vida.

Espaço para Resposta



### Questão 4

No estudo realizado com trabalhadores do setor gastronômico, Jasper Isaksen procurou verificar a relação dos indivíduo com o trabalho e os fatores que davam sentido ao trabalho realizado. Identifique no texto:

- A)** a metodologia utilizada para realizar o estudo;
- B)** os resultados obtidos.

Espaço para Resposta

