



## Éliminez la stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale au travail Sept moyens de créer un milieu de travail propice au bien-être mental

La maladie mentale touche un Canadien sur cinq<sup>1</sup>; nous sommes donc tous concernés, de près ou de loin. Des stratégies de traitement efficaces existent, mais face à la stigmatisation qui accompagne la maladie mentale, les personnes atteintes renoncent trop souvent à parler de leur maladie ou à se faire aider. Voici quelques mesures qui vous aideront à éliminer les préjugés et à créer un environnement propice à la santé mentale au travail.

### 1. Première étape : comprendre

Lorsqu'on parle de santé mentale, il est important de faire une distinction entre un problème et une maladie. Dans les deux cas, la personne atteinte a réellement besoin de soutien.

Un **problème de santé mentale** désigne tout problème lié à la santé mentale, qu'il ait ou non été diagnostiqué officiellement.

La notion de « **maladie mentale** » est généralement utilisée uniquement s'il y a eu un diagnostic officiel; la personne atteinte a d'importantes difficultés à fonctionner normalement. Elle peut décrire une maladie chronique causée par plusieurs facteurs :

- > **Prédisposition génétique** héritée d'un membre de la famille biologique qui souffre d'une maladie mentale.
- > **Exposition** à des stressseurs ou toxines avant la naissance, ou à des événements traumatisants.
- > **Altération de la chimie du cerveau** par des changements physiques causés par des blessures traumatiques au cerveau ou par la toxicomanie.
- > **Environnement social**, notamment les stressseurs à la maison ou au travail.

Il est possible de vivre avec une maladie mentale et de se rétablir. Cela ne signifie pas nécessairement qu'on en guérisse complètement. La personne atteinte peut se trouver dans un état stable et mener une vie normale, qu'elle manifeste ou non des symptômes. Si l'un de vos collègues vous fait part de ses inquiétudes sur sa santé mentale, encouragez-le à consulter un professionnel. En effet, plus vite il le fera, meilleurs seront les résultats.

### 2. Recherchez des moyens d'aider

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) souligne 13 facteurs qui ont une incidence sur la santé et la sécurité psychologiques au travail. Rendez-vous sur [mentalhealthcommission.ca](http://mentalhealthcommission.ca) pour visionner une série de vidéos et comprendre comment elles s'appliquent à votre milieu de travail.

### 3. En finir avec les mythes sur la maladie mentale

Pour lutter contre les préjugés, il faut d'abord en revenir aux faits : la maladie mentale est un réel problème de santé qui peut être traité. Rendez-vous sur le site [cmha.ca](http://cmha.ca) et consultez l'article Les mythes au sujet des maladies mentales publié par l'Association canadienne pour la santé mentale.

Pour réduire l'incidence de la maladie mentale sur nos collectivités et nos milieux de travail, nous devons d'abord nous informer et remettre en question nos propres préjugés et comportements. Dénoncez la stigmatisation dont vous êtes témoin et partagez vos connaissances avec les autres pour les aider à comprendre le sujet.

### 4. Parlez de vos inquiétudes sur votre santé mentale et encouragez les autres à en faire de même

Le fait d'en parler augmente la probabilité d'obtenir l'aide et les soins dont vous avez besoin, mais les répercussions potentielles sur votre travail pourraient vous inquiéter. Co-operators a établi un partenariat avec l'Université de Regina pour trouver la meilleure approche pour un employeur de créer un environnement qui encourage les employés à divulguer sans crainte un problème de santé mentale.

Selon l'étude, il est important de :

1. Veiller à ce que la santé mentale ait une place aussi importante au travail que la santé physique.
2. Informer les gestionnaires sur la santé mentale, notamment sur les symptômes, les traitements et l'incidence sur le comportement et le rendement au travail.
3. Aider les gestionnaires à se sentir à l'aise de discuter des problématiques de santé mentale avec les employés.
4. Trouver des personnes disposées à parler de leurs expériences positives en public ou en privé.
5. S'assurer que les employés se sentent valorisés et responsabilisés et sont informés des accommodements possibles au travail.
6. Faire preuve d'empathie lorsque l'on discute des symptômes de santé mentale et de leurs effets sur le rendement au travail.
7. Inviter régulièrement le personnel à parler des conditions de travail stressantes et des déclencheurs au travail.
8. Encourager le personnel à soutenir les employés qui souffrent d'une maladie mentale et veiller à ce que les mesures d'aide appropriées soient en place.

### 5. Collaborez avec les gestionnaires pour créer une culture propice au bien-être

Mettez en place des programmes et des politiques qui contribuent à créer un milieu de travail sécuritaire où tous les employés peuvent prendre leur santé en main et se sentir à l'aise. Si vous n'en avez pas encore, renseignez-vous sur les programmes et ressources tels que le Programme d'aide aux employés (PAE) dont vous pourriez faire bénéficier toute votre entreprise.

### 6. Aidez-vous vous-même

Tirez parti des services de santé mentale offerts et apprenez-en le plus possible sur votre état de santé. Ces ressources peuvent vous aider à améliorer votre bien-être; vous pourriez même servir de modèle pour d'autres personnes qui souffrent.

### 7. Impliquez-vous

Utilisez votre pouvoir électoral pour soutenir les lois et pratiques qui font la promotion de l'intégration et luttent contre la discrimination à l'égard des personnes atteintes d'une maladie mentale. Passez du temps avec des personnes souffrant de maladies mentales et apprenez à vous connaître mutuellement. Le bénévolat au sein d'un organisme communautaire est une excellente façon de tisser des liens.



Pour vous renseigner sur la mise en place d'un régime d'assurance groupe automobile\* et habitation de Co-operators pour vos employés ou membres, visitez [cooperatorsassurancegroupe.ca/fr-CA/insure-my-group](http://cooperatorsassurancegroupe.ca/fr-CA/insure-my-group). Vous pouvez aussi communiquer avec nous sans attendre; nous nous ferons un plaisir de vous aider à trouver la bonne solution en fonction des besoins de votre entreprise.

<sup>1</sup> <https://cmha.ca/fr/propos-de-l-acsm/information-rapide-la-sante-mentale-la-maladie-mentale>

Co-operators<sup>MD</sup> est une marque déposée du Groupe Co-operators limitée, utilisée sous licence. Les produits d'assurance groupe automobile et habitation sont souscrits par la Compagnie d'assurance COSECO et administrés par H.B. Gestion d'assurance collective Ltée, des sociétés du Groupe Co-operators limitée. Les rabais, les garanties et les critères d'admissibilité varient d'une province à l'autre. \*L'assurance automobile n'est pas offerte en Colombie-Britannique, au Manitoba ni en Saskatchewan. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des renseignements personnels, rendez-vous sur le site [www.cooperatorsassurancegroupe.ca](http://www.cooperatorsassurancegroupe.ca).