

Les décisions concernant le fait de rester au travail ou de prendre congé sont influencées par de nombreux facteurs différents, y compris la nature et la gravité de la maladie ainsi que la façon dont la maladie affecte vos capacités à travailler. Finalement, le choix devrait se faire entre vous, votre équipe de soins et votre employeur. Certaines personnes bénéficient d'un congé assorti d'un retour progressif au travail. D'autres peuvent décider de travailler moins d'heures. D'autres peuvent garder le même nombre d'heures de travail. Il peut être utile de demeurer en contact avec votre milieu de travail pendant votre rétablissement. Vous pouvez le faire bénéficier de vos compétences, développer des liens sociaux, élargir vos horizons et gagner votre vie. Un emploi peut faire partie de votre image de soi. Pour obtenir des idées et des stratégies qui soutiennent vos objectifs professionnels, consultez votre équipe de soins.

Rappelez-vous de profiter des services que vos avantages sociaux peuvent obtenir. Les programmes d'aide aux employés et à leur famille ainsi que votre régime de soins médicaux peuvent vous aider à trouver et à obtenir des services dans votre communauté.

## COMMENT PUIS-JE AIDER UNE OU UN COLLÈGUE?

Les différentes maladies mentales ont des symptômes différents et les gens atteints d'une même maladie mentale la vivront différemment. Certaines personnes peuvent cacher leurs symptômes, et certaines peuvent bien travailler malgré leurs symptômes. Si vous avez remarqué des changements qui vous inquiètent au sujet d'une autre personne au travail, il vaut mieux exprimer vos préoccupations sans formuler d'hypothèses.

Si une personne est atteinte d'une maladie mentale, il vaut mieux la laisser décider de ce qu'elle dira à ses collègues. Cependant, vous pouvez quand même lui offrir du soutien. Dites-lui que vous êtes là pour l'écouter sans la juger et faites-lui sentir qu'elle fait encore partie de l'équipe. Voici d'autres conseils :

- Demandez à votre collègue comment vous pouvez l'aider et respectez ses volontés.
- Continuez à l'inclure dans les activités habituelles au travail.
- Selon votre relation, restez quand même en contact pendant son congé de maladie.
- Lors d'un retour au travail après un congé attribuable à une maladie mentale, souhaitez la bienvenue à votre collègue et faites-lui sentir que vous l'appréciez. Si vous ne dites rien par crainte d'un faux pas, vous pourriez augmenter son malaise.
- Préconisez les milieux de travail sains. De nombreuses stratégies axées sur le bien-être sont peu coûteuses ou gratuites, mais elles peuvent quand même améliorer le mieux-être de chacun et créer des espaces inclusifs.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiennes et Canadiens de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).



Association canadienne  
pour la santé mentale

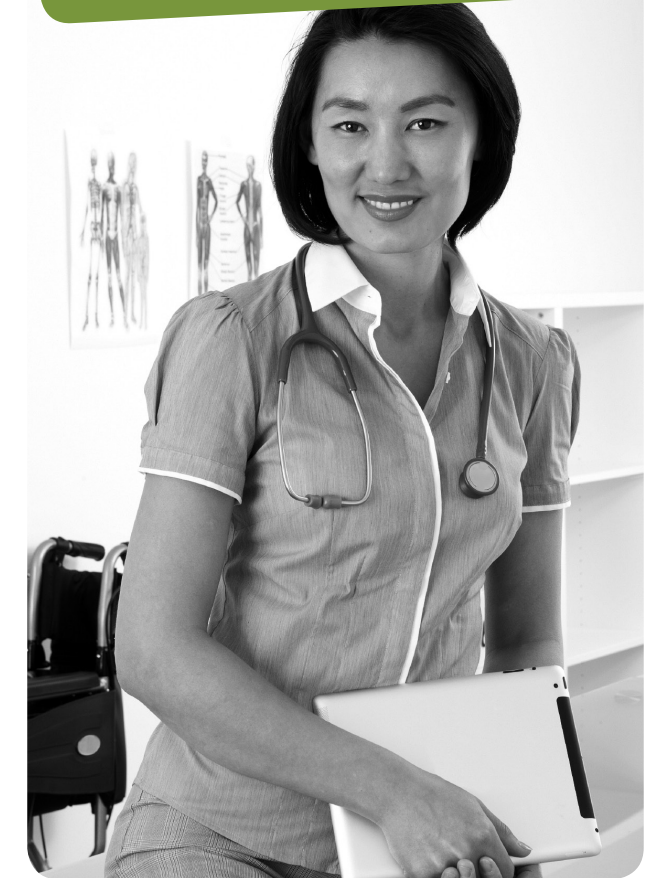
*La santé mentale pour tous*

Ce document a été préparé en collaboration avec le soutien de



© 2014 56324-05/14

# LES MALADIES MENTALES AU TRAVAIL



Association canadienne  
pour la santé mentale

*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

Le travail est important pour notre bien-être. En plus du revenu qu'il rapporte, notre travail est une partie importante de notre identité, de notre perception de nos compétences et un moyen d'élargir nos horizons. Cependant, une maladie mentale peut avoir une grande influence sur notre fonctionnement au travail.

## QUE SONT LES MALADIES MENTALES?

Les maladies mentales sont des problèmes de santé qui affectent notre image de soi, ainsi que notre façon d'entrer en rapport avec autrui et d'interagir avec le monde environnant. Elles influencent nos pensées, nos sentiments et nos comportements. La dépression et les troubles anxieux sont les maladies mentales les plus courantes.

Ces maladies sont plus susceptibles de survenir en période de stress ou d'incertitude, ce qui peut faire partie de l'emploi de bien des gens. Cependant, le stress de la vie à l'extérieur du travail peut également nuire à la santé mentale, ce qui peut ensuite se répercuter au travail.

Ces maladies sont plus susceptibles de survenir en période de stress ou d'incertitude, ce qui peut faire partie de l'emploi de bien des gens.

Il est important de comprendre que les maladies mentales sont de véritables maladies. Tout comme d'autres maladies, dont le diabète ou l'asthme, la plupart des maladies mentales sont épisodiques. Cela signifie que les gens connaissent des périodes où ils se sentent bien et productifs, ainsi que des périodes où ils se sentent mal et où le fonctionnement général diminue.

## COMMENT LES MALADIES MENTALES INFLUENCENT-ELLES LES TRAVAILLEURS, LES TRAVAILLEUSES ET LES LIEUX DE TRAVAIL?

Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent douter de leurs capacités ou sembler moins confiantes. Une personne peut avoir du mal à se concentrer, à apprendre et à prendre des décisions. Les symptômes d'une maladie mentale peuvent entraîner d'autres pensées, bien plus décourageantes. Par exemple, une personne qui ne peut se concentrer peut ensuite penser aussi être incapable de bien faire son travail ou craindre de perdre son emploi. Il est facile de voir comment ces changements affectent le rendement au travail.

Les maladies mentales peuvent également avoir une grande incidence sur les relations. Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent s'isoler des autres, agir de façon inattendue, s'absenter souvent ou sembler moins productives que d'habitude. Cela peut mettre à rude épreuve les relations avec les gestionnaires et les collègues.

Les maladies mentales coûtent aux employeurs canadiens des milliards de dollars en absentéisme ou en jours de congé de maladie, en « présentéisme » (la personne vient travailler, même si elle n'est pas en mesure de bien travailler), en prestations d'invalidité et autres prestations et en perte de productivité.

## QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

La bonne nouvelle est que les maladies mentales se traitent. Le dépistage précoce de problèmes de santé mentale, les aiguillages vers les bonnes ressources (comme les programmes d'aide aux employés et à leur famille) et un traitement adéquat peuvent aider les gens à se rétablir et à reprendre leur travail habituel rapidement. En recevant un soutien adéquat dans leur vie, y compris à leur travail, les employés et employées peuvent atteindre et réaliser leur plein potentiel. De plus, lorsque les organisations adoptent des mesures qui créent des lieux de travail mentalement sains pour leur personnel, on peut éviter certains problèmes de santé mentale au travail.

Lorsqu'on informe un gestionnaire ou un membre de l'équipe des ressources humaines au travail d'un diagnostic sur un problème de santé, on appelle cela une divulgation. Au Canada, la loi précise que vous n'avez pas à informer votre employeur de la cause d'une invalidité. Vous devez indiquer que vous éprouvez des problèmes de santé et décrire vos besoins pour bien travailler. Votre employeur peut avoir besoin de renseignements de votre prestataire de soins de santé concernant vos capacités et vos difficultés, mais il n'a pas besoin de votre diagnostic.

Dans le cas d'une maladie mentale, la divulgation comporte des risques et des avantages. Si vous la divulguez, vous devrez trouver des stratégies qui vous aident à rester au travail, en collaboration avec votre supérieur. Par exemple, vous pourriez changer vos méthodes de travail ou vos tâches. Ces stratégies sont appelées également des accommodements. En vertu de la loi, les milieux de travail doivent essayer d'adopter des accommodements raisonnables pour quiconque est atteint d'une invalidité, y compris une maladie mentale. La divulgation peut aider d'autres personnes dans votre milieu de travail à comprendre les changements ou les difficultés qu'elles ont observés.

En revanche, la divulgation d'une maladie mentale peut conduire à la stigmatisation ou à la discrimination. Malheureusement, la franchise peut nuire au poste occupé par une personne ou à sa capacité à trouver un nouvel emploi. Des lois interdisent ce type de discrimination, mais cela peut quand même se produire. Comme les milieux de travail ont des attitudes et des cultures différentes, chacun vivra des expériences différentes. Cependant, avant de prendre une décision, il vaut mieux réfléchir à toutes les options.

