

UNE RÉINTÉGRATION AU TRAVAIL REUSSIE

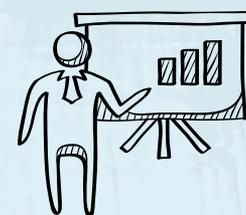


Lutte à la stigmatisation
en santé mentale

GUIDE PRATIQUE À L'INTENTION DE L'EMPLOYEUR

Les coûts/coups de la stigmatisation en milieu de travail

Votre rôle comme employeur est crucial pour contribuer à la réintégration et au maintien en emploi dans les cas de congé de maladie liés aux problèmes de santé mentale. La saine gestion d'un retour au travail d'un employé après une absence liée à la santé mentale sera bénéfique surtout pour votre entreprise ou organisation. Nous espérons que ces quelques stratégies vous seront utiles.



2/3

2/3 des personnes ne vont pas chercher d'aide concernant la santé mentale, de peur d'être jugées.¹

1/3

Au Canada, une demande de prestation d'invalidité sur trois a trait à la maladie mentale.²

84%

Les cas de rechute après 1 an s'élèvent à 84% en l'absence de mesures mises en place dans le milieu de travail.³

Chaque semaine au Canada, **500 000** employés s'absentent du travail en raison de problèmes de santé mentale.⁴

PRÉSENTÉISME⁵

Être présent de manière excessive alors que l'état de santé physique ou mental ne permet pas d'être productif.

L'absentéisme et le **présentéisme** liés aux problèmes de santé mentale peuvent engendrer des baisses de productivité de plusieurs milliers de dollars par année. Chaque dollar investi en santé mentale rapporte de 2 à 4\$ pour une entreprise.⁶

UN RÉTABLISSEMENT RÉUSSI



Lutte à la stigmatisation
en santé mentale

Orientations pratiques

Les problèmes de santé mentale au travail représentent actuellement l'une des plus importantes causes d'absentéisme et ce phénomène a connu une croissance marquée au cours des deux dernières décennies⁷, avec des coûts s'élevant à 50 milliards de dollars par année⁸. Investir en santé mentale pour un employeur, c'est payant! Cela assure une meilleure rétention du personnel et l'accroissement de la productivité.

À faire



- Accueil ou ouverture
- Vigilance
- Établir un plan de réintégration
- Impliquer un supérieur immédiat
- Communiquer
- Lui faire faire sentir qu'il a sa place
- Faire preuve de souplesse
- Reconnaissance
- Valorisation du travail et des compétences

À éviter



- Infantiliser
- Imposer un rythme intense
- Surcharger
- Manquer de reconnaissance
- Stigmatiser la maladie mentale
- Penser que ce sont des vacances
- Entretenir le tabou autour de la santé mentale
- Faire circuler des préjugés à l'égard de la santé mentale dans votre culture d'entreprise

3 PRIORITÉS POUR UNE SAINÈ GÈSTION DES ABSENCES ET RETOURS AU TRAVAIL LIÉS À LA SANTÉ MENTALE



1

L'employé est au cœur du processus, il est l'acteur principal de toutes les étapes du processus de rétablissement et de prise en charge de son retour au travail.

2

Une période d'adaptation est nécessaire pour retrouver sa pleine productivité. Avec un soutien approprié, la réintégration de l'employé sera facilitée.

3

Les personnes qui s'absentent pour des problèmes de santé mentale sont dans une situation de vulnérabilité. Démontrer son soutien et travailler sur la confiance en soi par rapport au travail contribuent à un retour au travail réussi.

De plus, contribuer au marché de l'emploi apporte une valorisation qui favorise le rétablissement en santé mentale.

PROCÉDURE DE RETOUR AU TRAVAIL



Avant

Prenez des nouvelles de l'employé et accueillez-le avant son retour au travail afin de le mettre à jour. Préparez l'équipe de travail.

Pendant

Établissez vos attentes respectives. Demandez à l'employé ce que vous pouvez faire pour contribuer à son plan de réintégration au travail.

Après

Soutenez et accompagnez l'employé. Faites un suivi ensemble pour vous assurer d'un rétablissement réussi.



EN PRÉVENTION



L'environnement psychosocial de travail (sentiment d'appartenance, reconnaissance, soutien social, autonomie et pouvoir décisionnel) occupe un rôle central pour la **santé mentale**, le **retour au travail** et le **maintien en emploi**.



Démontrer de l'**OUVERTURE** et une préoccupation quant à l'état de chacun des membres de son équipe.



Favoriser un climat de travail **INCLUSIF** en ce qui a trait à la santé mentale.



Agir à titre de **MENTOR**. Adoptez vous-mêmes de saines habitudes de vie afin d'en faire la promotion au sein de votre équipe.



Considérer une personne pour ce qu'elle **EST** plutôt que de la définir par sa maladie.



ENCADRER la mise en place de saines habitudes en santé mentale et physique.



Faire preuve de **FLEXIBILITÉ**. S'adapter au mieux aux différentes réalités de vie des employés.

RESSOURCES DISPONIBLES

Lignes d'appels

- Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)
- Info Santé : 811
- Tel-Aide : (418) 695-2433

Autres

- Aller mieux à ma façon, outil d'autogestion numérique
- ARACSM
- Atelier d'autogestion des soins (Relief, par exemple)
- Espace Mieux-être Canada
- Les 7 astuces du Mouvement Santé Mentale Québec
- Programme individualisé de placement et de soutien à l'emploi (IPS)

Applications santé mentale

- iSMART : Prévention du stress
- MindShift : Gestion de l'anxiété
- Petit bambou : Méditation
- PsyAssistance : Gestion troubles de l'humeur, dépression

RÉFÉRENCES

- 1 Commission de la santé mentale du Canada (2009). Changer les mentalités.
- 2 Commission de la santé mentale du Canada (2014). Document d'information - Rapport définitif du projet de recherche sous forme d'étude de cas.
- 3 Dansereau, S. (2011). Lorsqu'on ne fait rien, les cas de rechute après un an s'élèvent à 84 %. Les Affaires.
- 4 Commission de la santé mentale du Canada (2016). Norme nationale.
- 5 Agence nationale pour les conditions de travail (2014). Présentisme : une autre face de l'épuisement professionnel.
- 6 Deloitte Canada (2019). Les programmes de santé mentale en milieu de travail: une valeur ajoutée pour les employés et les employeurs.
- 7 IRSST (2011). Retour au travail après une absence pour un problème de santé mentale - Conception, implantation et évaluation d'un programme intégré des pratiques de soutien.
- 8 Commission de la santé mentale du Canada (2010). La nécessité d'investir dans la santé mentale au Canada.

POUR TOUTE QUESTION



LutteStigmatisation02



acsmpromotion@videotron.ca



Lutte à la stigmatisation
en santé mentale