



La santé mentale au travail

L'investissement dans votre personnel est très avantageux

Même si l'on sait depuis longtemps que les maladies mentales ont des conséquences sur les personnes et leur famille, la société ne fait que commencer à comprendre ces conséquences au niveau du travail et de l'économie.

Comme toute autre maladie, par exemple une maladie du cœur, les maladies mentales doivent être traitées car elles peuvent avoir des conséquences sur le rendement au travail et sur le résultat net d'une entreprise. Saviez-vous que les réclamations liées aux maladies mentales (particulièrement la dépression) dépassent maintenant les réclamations liées aux maladies cardiovasculaires en matière d'augmentation des frais liés à une incapacité au Canada?



La productivité réduite est de loin la conséquence la plus importante sur le travail. Un employé qui souffre de dépression ou d'une autre maladie mentale sera peut-être plus souvent absent du travail ou aura peut-être du mal à respecter les échéances. Si cette personne se sent coincée ou malheureuse, elle peut souffrir d'un stress chronique ou d'une dépression. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, les employés qui souffrent de maladies mentales non traitées s'absentent plus souvent du travail et prennent plus souvent des congés d'invalidité de courte durée.

Les coûts associés aux maladies mentales au Canada – Source : *Global Business and Economic Roundtable of Mental Health*

- En 1998, les maladies mentales au travail ont entraîné des pertes de 14,4 milliards de dollars pour l'économie canadienne.
- Environ 75 pour cent des réclamations pour invalidité à court terme sont liées aux maladies mentales.
- Environ 79 pour cent des réclamations pour invalidité à long terme sont liées aux maladies mentales.
- Selon une enquête publiée par Statistique Canada en 2006, le stress et l'épuisement professionnel sont les deux raisons pour lesquelles au Canada un employé sur 12 (c'est-à-dire un million de personnes) n'est pas satisfait au travail.

Les employeurs doivent commencer à considérer les politiques et les dépenses liées à la santé comme un investissement permettant d'obtenir une main-d'œuvre stable et productive. Nous devons tous aller au-delà des idées reçues pour pouvoir reconnaître à leur juste valeur les compétences et les capacités des personnes qui souffrent de maladies mentales.

Comment améliorer la santé mentale des employés?

- Sensibiliser au problème.
- Favoriser un milieu de travail où la discrimination est condamnée.
- Mettre en place des programmes d'aide aux employés.



La dépression au travail

- D'ici 2020, la dépression sera la deuxième principale cause d'incapacité à l'échelle mondiale, après les maladies du cœur (Organisation mondiale de la Santé).
- Les réclamations liées aux maladies mentales augmentent plus rapidement que toutes les autres catégories d'assurance-invalidité (*Great-West/Financière Manuvie/RBC*).
- Un employeur peut économiser de 5 000 \$ à 10 000 \$ en remplacement du salaire, en congé de maladie et en coûts de médicaments sur ordonnance si un employé obtient un traitement. (*Global Business and Economic Roundtable on Mental Health*).



La dépression entraîne des moments comme celui-ci

La dépression est un état grave ayant des conséquences sur votre humeur, votre corps et vos pensées. Sans traitement, la dépression peut avoir une incidence sur les habitudes alimentaires, le sommeil et la façon de se percevoir. Il ne s'agit pas d'une humeur passagère ou de quelque chose qui peut partir simplement parce que vous le souhaitez.

Chaque année, 7,5 millions de Canadiens souffrent de dépression, d'anxiété, de dépendance aux drogues et à l'alcool, ou d'autres troubles mentaux. La dépression et l'anxiété entraînent un taux d'absentéisme au travail plus élevé que n'importe quel autre problème de santé. La dépression se classe au second rang après l'hypertension comme état chronique le plus souvent traité par les médecins. Elle peut entraîner une baisse de productivité, des problèmes de concentration et de mémoire ou encore une augmentation des erreurs commises au travail.

La clé de la prévention de la dépression et du soutien de la santé mentale au travail est le leadership. La plupart des employeurs ont des façons de traiter les problèmes qui se rapportent à la santé et à la sécurité au travail. Certains offrent des programmes d'aide aux employés. Si vous n'offrez pas de tels programmes, il est temps d'examiner votre propre lieu de travail et d'évaluer les conséquences sur les questions de santé physique et mentale pour votre entreprise.

S'agit-il d'un problème que vous voulez combattre?

Votre entreprise a-t-elle un taux de roulement du personnel élevé? Aimerez-vous une main-d'œuvre plus stable? Êtes-vous prêt à adopter une approche de collaboration pour aborder les problèmes tels que l'absentéisme, les conflits au travail ou les congés liés au stress? Si vous avez répondu « oui », vous venez de faire un investissement important dans votre entreprise.