

NATHAN BATTAMS



# COUP D'ŒIL SUR LA

## SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL AU CANADA





L'Institut Vanier de la famille est un organisme de bienfaisance national et indépendant, dont les activités visent à mieux comprendre la diversité et la complexité des familles, ainsi que la réalité de la vie de famille au Canada. L'Institut propose un vaste éventail de publications, d'initiatives de recherche, de présentations et d'interactions dans les médias sociaux afin de mieux comprendre comment les familles interagissent avec les forces socioéconomiques, contextuelles et culturelles, dans quelle mesure elles les influencent et comment elles réagissent à celles-ci.

L'Institut Vanier de la famille  
94, promenade CentrepoinTE  
Ottawa (Ontario) K2G 6B1  
613-228-8500  
[www.institutvanier.ca](http://www.institutvanier.ca)

© 2016 L'Institut Vanier de la famille

L'Institut Vanier de la famille autorise l'impression d'extraits de la présente publication pour servir de documentation dans le cadre de conférences, de séminaires ou en classe, à condition d'en mentionner la source. L'Institut permet aussi de citer la publication dans les éditoriaux et dans les émissions de radio ou de télévision. Cependant, tous les autres droits sont réservés et tout autre usage partiel ou intégral de la publication est interdit sans le consentement écrit de l'Institut Vanier de la famille.

#### **Comment citer ce document :**

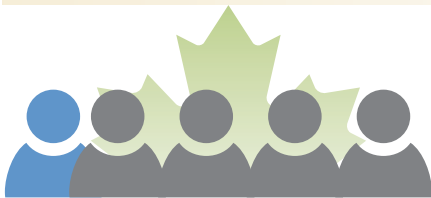
Battams, N. (2016). « Coup d'œil sur la santé mentale en milieu de travail au Canada » dans *Coup d'œil sur les statistiques*. L'Institut Vanier de la famille. (Page consultée le [date] sur le site [URL])

---

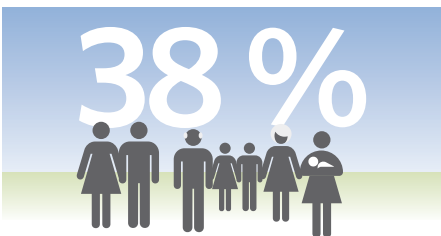
Dans ce fascicule de la série *Coup d'œil sur les statistiques*, l'Institut Vanier de la famille s'intéresse à la santé mentale, aux familles et au travail, soit trois volets fondamentaux de l'existence qui entretiennent des interactions et des interrelations complexes ayant des incidences sur le bien-être.

Nous sommes tous confrontés à la maladie mentale à un moment ou à un autre de notre vie, que ce soit personnellement ou par l'entremise d'un membre de la famille, d'un ami, d'un voisin ou d'un collègue. Les problèmes de santé mentale peuvent avoir des répercussions importantes sur le plan individuel, mais ils risquent aussi, par un biais préjudiciable, de « s'infiltrer » en milieu de travail, dans les collectivités, au sein de l'économie et dans l'ensemble de la société, si bien que personne n'en sort indemne. Dans un tel contexte, il importe d'aborder le *soutien* en santé mentale dans une perspective multidimensionnelle qui soit suffisamment élargie pour répondre à la diversité des problèmes auxquels ces mesures sont destinées.

## Les troubles de santé mentale sont fréquents



Un cinquième des Canadiens seront **personnellement touchés** par les maladies mentales au cours de leur vie<sup>1</sup>.



38 % des Canadiens ont un **membre de leur famille** ayant un problème de santé mentale<sup>2, 3</sup>.

Plus d'un Canadien sur cinq (22 %) compte **plus d'un membre de sa famille** aux prises avec des troubles mentaux<sup>4</sup>.



Au Canada, plus d'un travailleur sur six<sup>5</sup> considère que son **milieu de travail** représente une source « fréquente » (11 %) ou « permanente » (5 %) de sentiments liés à la dépression, à l'anxiété ou à d'autres troubles mentaux<sup>6</sup>.

Nous sommes *tous* confrontés à la maladie mentale à un moment ou à un autre de notre vie.



## Les maladies mentales affectent nos milieux de travail

Chaque semaine, plus de 500 000 travailleurs canadiens sont **inaptes au travail** en raison de problèmes de santé mentale<sup>7</sup>, ce qui se traduit par :

- environ 355 000 cas par semaine d'**invalidité** en raison de troubles mentaux ou comportementaux<sup>8</sup>;
- environ 175 000 cas par semaine d'**absences du travail** pour des problèmes de santé mentale parmi les travailleurs à plein temps<sup>9</sup>.

**175 000**



Quelles sont les incidences des maladies mentales **au travail**? Les personnes touchées par un problème de santé mentale peuvent :

- douter de leurs capacités ou sembler moins confiantes;
- éprouver des difficultés à se concentrer, à apprendre ou à prendre des décisions;
- s'isoler des autres;
- adopter des comportements incongrus;
- prendre beaucoup de congés;
- paraître moins productives qu'à l'habitude<sup>10</sup>.

Bref, il ne faut pas se surprendre que les maladies mentales aient des incidences marquées sur le rendement en milieu de travail et sur les relations avec les collègues et les superviseurs.

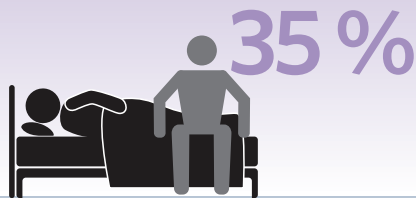
## Les maladies mentales touchent nos familles

Parmi les Canadiens dont la vie a été affectée par les problèmes de santé mentale d'un membre de la famille,

**6 sur 10**



6 répondants sur 10 (62 %) affirment que la situation les a rendus **inquiets, anxieux ou déprimés**<sup>11</sup>.



Plus du tiers des Canadiens (35 %) dont la vie a été affectée par les problèmes de santé mentale d'un membre de la famille avouent que cette situation a eu des répercussions sur leur emploi du temps, leur énergie, leur état émotionnel, leur situation financière ou leurs activités quotidiennes<sup>12</sup>.



## Les maladies mentales affectent l'économie



Les troubles mentaux concernent environ 30 % de toutes les **réclamations pour invalidité** et représentent 70 % des **coûts associés aux réclamations pour invalidité**<sup>13</sup>.

**228 000+**



Si tous les employés touchés par la dépression ou l'anxiété obtenaient les soins de santé mentale dont ils ont besoin pour fournir leur plein rendement au travail, l'économie canadienne **bénéficierait de l'arrivée de 228 000 à 352 000 travailleurs** sur le marché du travail, *chaque année* jusqu'en 2035<sup>14</sup>.



L'invalidité occupe de 4 à 12 % des **charges salariales** au Canada<sup>15</sup>, et le coût d'un congé pour invalidité en raison d'un problème de santé mentale est à peu près **deux fois plus élevé** que pour un problème physiologique<sup>16</sup>.

**50 milliards de dollars**



De meilleurs traitements de la dépression et de l'anxiété permettraient de **réinjecter environ 50 milliards de dollars annuellement dans l'économie canadienne**<sup>17</sup>.

## Les préjugés constituent un obstacle aux soins

**1 sur 5**



Au Canada, un cinquième des employés interrogés pensent qu'il dépend **« entièrement de la volonté de chacun »** de donner prise ou non à la maladie mentale<sup>18</sup>.

**C'est faux.** Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, les troubles mentaux résultent d'« une interaction complexe de facteurs génétiques, biologiques, de personnalité et environnementaux<sup>19</sup> ».

Parmi les répondants, près de 4 travailleurs canadiens sur 10 affirment **qu'ils n'en parleraient pas à leur gestionnaire** s'ils souffraient d'un trouble de santé mentale<sup>20</sup>.

Une majorité (55 %) de ceux qui *n'en parleraient pas* citent comme motif la **crainte de nuire à leur carrière.**

**Les deux tiers des employés canadiens interrogés (65 %) seraient peu enclins à discuter ouvertement avec leur patron de leurs problèmes de santé mentale**<sup>21</sup>.

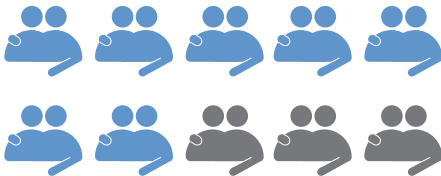
- Cette proportion est *moins élevée* chez les **employés les plus jeunes** (62 % des travailleurs de 18 à 34 ans **hésiteraient** à en parler)<sup>22</sup>.
- Les **employés plus âgés** seraient *plus réticents* à en parler (69 % des personnes de 55 ans et plus **éviteraient** le sujet)<sup>23</sup>.





## Les familles jouent un rôle central dans les soins de santé mentale

# 7 sur 10



Parmi les Canadiens ayant été touchés par les problèmes de santé mentale d'un membre de la famille, 7 personnes sur 10 (71 %) déclarent **leur avoir fourni des soins**<sup>24</sup>. Les familles sont appelées à jouer un rôle important dans la prestation des soins, mais la charge qui leur incombe devient parfois une **source de stress** et d'épuisement à long terme.

Plus des deux tiers des Canadiens dont la vie a été affectée par les troubles mentaux d'un membre de la famille (68 %) affirment que ce problème ne les **embarrasse aucunement**<sup>25</sup>.

**Les familles sont appelées à jouer un rôle important dans la prestation des soins, mais la charge qui leur incombe devient parfois une source de stress et d'épuisement à long terme.**

Les familles qui s'occupent de leurs proches aux prises avec des troubles mentaux assument **des rôles diversifiés en matière de soins**, notamment :

- en intervenant en situation de crise;
- en participant aux démarches auprès du réseau de soins de santé;
- en prenant la défense des intérêts de la personne malade;
- en assurant le suivi des symptômes et du plan de traitement;
- en participant aux activités quotidiennes;
- en faisant le suivi des traitements reçus, des médicaments et des hospitalisations;
- en exposant la situation du bénéficiaire en tant que *personne à part entière* à l'intention des professionnels de la santé<sup>26</sup>.

Des études montrent que l'engagement de la famille procure **divers avantages**, tant pour les personnes touchées que pour le réseau de soins de santé. Parmi ceux-ci :

- persistance dans les traitements proposés;
- augmentation des taux de rétablissement;
- baisse des taux d'hospitalisation et de rechute;
- diminution du recours au système pénal;
- économies dans les soins en santé mentale et pour le traitement des dépendances<sup>27</sup>.



<sup>1</sup> Association canadienne pour la santé mentale, « Information rapide : La santé mentale / la maladie mentale ». (Page consultée le 21 septembre 2016) <http://bit.ly/2diiEyc>

<sup>2</sup> Problèmes affectifs ou mentaux, alcoolisme ou toxicomanie.

<sup>3</sup> Caryn Pearson, « L'incidence des problèmes de santé mentale sur les membres de la famille » dans *Coup d'œil sur la santé* (7 octobre 2015), n° 82-624-X au catalogue de Statistique Canada. <http://bit.ly/1hH8bOa>

<sup>4</sup> *Ibidem*

<sup>5</sup> Excluant les travailleurs autonomes.

<sup>6</sup> Ipsos, « Two in Ten (16%) Working Canadians Say Their Place of Work Is Frequently the Source of Feelings of Depression, Anxiety or Other Mental Illness », dans *News & Polls* (9 mai 2013). <http://bit.ly/2dgMBAy>

<sup>7</sup> Centre de toxicomanie et de santé mentale, « Mental Illness and Addictions: Facts and Statistics ». (Page consultée le 21 septembre 2016) <http://bit.ly/1fyaAFG>

<sup>8</sup> *Ibidem*

<sup>9</sup> *Ibidem*

<sup>10</sup> Association canadienne pour la santé mentale, « Dépression au travail ». (Page consultée le 21 septembre 2016) <http://bit.ly/2dihFOD>

<sup>11</sup> Pearson

<sup>12</sup> *Ibidem*

<sup>13</sup> Commission de la santé mentale du Canada, « Norme nationale ». (Page consultée le 21 septembre 2016) <http://bit.ly/2cZx30k>

<sup>14</sup> Conference Board du Canada, « Des cerveaux sains au travail : Effets estimés des avantages sociaux et programmes en santé mentale offerts au travail » dans *Rapports français* (1<sup>er</sup> septembre 2016) <http://bit.ly/2d4Fc7M>

<sup>15</sup> Family Mental Health Alliance, « Caring Together: Families as Partners in the Mental Health and Addiction System » dans *Public Policy* (1<sup>er</sup> novembre 2006). <http://bit.ly/2cb0Fsl>

<sup>16</sup> Centre de toxicomanie et de santé mentale

<sup>17</sup> Conference Board du Canada

<sup>18</sup> « Mental Health in the Workplace: Let's Make It Happen » dans *CivicAction* (avril 2016). <http://bit.ly/1qG5OQL>

<sup>19</sup> Association canadienne pour la santé mentale

<sup>20</sup> Carolyn S. Dewa, « Worker Attitudes Towards Mental Health Problems and Disclosure » dans *The International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 5, n° 4 (octobre 2014). <http://bit.ly/2cBfiIN>

<sup>21</sup> Ipsos

<sup>22</sup> *Ibidem*

<sup>23</sup> *Ibidem*

<sup>24</sup> Pearson

<sup>25</sup> *Ibidem*

<sup>26</sup> Family Mental Health Alliance

<sup>27</sup> *Ibidem*



The Vanier Institute of the Family  
94 Centrepointe Drive  
Ottawa, Ontario K2G 6B1  
Canada

Tel.: 613-228-8500  
[info@vanierinstitute.ca](mailto:info@vanierinstitute.ca)  
[www.vanierinstitute.ca](http://www.vanierinstitute.ca)

L'Institut Vanier de la famille  
94, promenade Centrepointe  
Ottawa (Ontario) K2G 6B1  
Canada

Tél. : 613-228-8500  
[info@institutvanier.ca](mailto:info@institutvanier.ca)  
[www.institutvanier.ca](http://www.institutvanier.ca)