Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Aider les membres de votre équipe à faire face aux problèmes de santé mentale



Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les troubles de santé mentale représentent la principale cause d'invalidité à l'échelle mondiale. Ces problèmes (en particulier la dépression et l'anxiété) entraînent des pertes de productivité dont les coûts pour les entreprises nord-américaines se chiffrent en milliards de dollars chaque année et grimpent en flèche. Pour les organisations de tous les secteurs, la santé psychologique des employés est devenue une priorité.

Favoriser la santé mentale au travail

Tous les milieux de travail sont différents, mais un milieu de travail psychologiquement sain présente les caractéristiques suivantes :

- Culture où les comportements respectueux sont non seulement encouragés, mais aussi exigés, et lignes directrices claires sur le harcèlement et l'intimidation
- Définition claire des tâches et des responsabilités des employés
- Possibilité pour les employés d'exprimer leur opinion sur des sujets qui les concernent
- Reconnaissance du bon travail et des années de service
- Accès à des programmes sociaux
- Possibilités de perfectionnement professionnel et d'apprentissage
- Ressources disponibles pour ceux qui ont besoin d'aide et programmes en place destinés à réduire la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale

Soutenir les employés

En tant que gestionnaire, vous avez un rôle important à jouer dans la création et le maintien d'un milieu de travail sécuritaire sur le plan psychologique. Voici quelques stratégies à garder à l'esprit :

- Ayez des conversations régulières avec les membres de l'équipe individuellement pour leur demander comment ils vont. Ces échanges contribuent à établir des liens de confiance et donnent l'occasion aux employés d'aborder des questions professionnelles aussi bien que personnelles.
- Apprenez à connaître les membres de votre équipe. Vous pourrez ainsi déceler les problèmes dès les premiers signes :
    - Changements en ce qui concerne le comportement, l'humeur ou l'interaction avec les autres
    - Baisse de la productivité, de la motivation et de la concentration
    - Fatigue, anxiété ou isolement
    - Difficulté à prendre des décisions, à résoudre des problèmes ou à s'organiser
    - Absences plus fréquentes
- Incitez les employés à prendre leurs pauses et leurs journées de vacances.
- Trouvez des façons de s'amuser en équipe.
- Donnez l'exemple. Soyez honnête, juste et respectueux. Complimentez les employés pour le travail bien fait, agissez à titre d'accompagnateur et de mentor, offrez aux employés du soutien en matière de perfectionnement professionnel et prenez soin de votre propre santé mentale.

Parler de santé mentale

Il n’est jamais facile de discuter avec un employé de problèmes de productivité ou de comportement. Voici quelques conseils pour faciliter la conversation :

- Choisissez un lieu confortable où vous pourrez discuter en privé sans être interrompu.
- Posez des questions ouvertes sans porter de jugement et laissez l’employé expliquer ce qu’il vit et ce dont il a besoin comme soutien. Mentionnez-lui que l’entretien restera confidentiel.
- Si vous pensez que l’employé est aux prises avec un problème de santé mentale, suggérez-lui de consulter son médecin de famille ou de faire appel à son programme d’aide aux employés. Ne présumez de rien.
- Tâchez de trouver des façons d’aider l’employé, par exemple, en lui proposant un endroit plus tranquille pour travailler ou en modifiant ses tâches.

C’est une bonne idée de faire un compte rendu de l’entretien. Au besoin, demandez conseil au service des Ressources humaines. Communiquez avec nous si vous avez besoin de ressources supplémentaires pour favoriser la santé mentale des membres de votre équipe.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.