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.

Les 5 R de la santé mentale

Saviez-vous que la maladie mentale est la principale cause d'invalidité au Canada *(en anglais seulement)*, avant le cancer et les maladies du cœur? Selon l'Organisation mondiale de la santé, la dépression est la première cause d'incapacité dans le monde et contribue largement au fardeau mondial de la maladie. Étant donné qu'au moins une personne sur cinq sera atteinte de maladie mentale au cours de sa vie, il est important de comprendre les 5 R de la maladie mentale.



1. Reconnaissance du risque

Notre corps et notre esprit nous signalent que nous ne fonctionnons pas de façon optimale. Chaque maladie mentale présente ses propres caractéristiques et symptômes; cependant, certains signes précurseurs peuvent vous avertir que vous ou un proche devez consulter un professionnel.

Sur le plan physique

- Troubles du sommeil, fatigue
- Infections, grippes ou rhumes fréquents
- Gain ou perte de poids rapide

Sur le plan émotionnel

- Sentiment d'irritabilité
- Sentiment d'être pris au piège
- Sentiment d'incompétence

Sur le plan intellectuel

- Difficulté à se concentrer
- Procrastination
- Inquiétudes excessives

Sur le plan du bien-être personnel

- S'isoler de ses amis et de sa famille
- Occupations excessives
- Perte du sens de l'humour

2. Résilience

Une bonne santé mentale nécessite de la résilience. La résilience est la capacité de se relever et de surmonter l'adversité et les difficultés de la vie. Au quotidien, une personne résiliente anticipe et n'évite pas les situations éprouvantes ou désagréables. Elle fait preuve de souplesse, d'adaptabilité, d'optimisme et de détermination. Elle possède de bonnes habiletés en résolution de problèmes, de

solides réseaux sociaux, elle tire des leçons de ses échecs et elle persévère. La bonne nouvelle : la résilience se développe et se renforce.

3. Rétablissement

Le rétablissement est très personnel et unique, car il dépend des valeurs, de la résilience et de l'estime de soi de chacun. Toutefois, chaque rétablissement met en jeu ce qui suit :

- Une bonne compréhension de ce qui ne va pas.
- Le soutien de la famille, des amis ou des collègues de travail.
- La nécessité de bien prendre soin de soi sur le plan physique, mental et émotionnel.
- L'admission que le rétablissement n'est pas un processus linéaire, mais une croissance continue et des rechutes occasionnelles.

4. Retour au travail

Si vous retournez au travail à la suite d'un congé attribuable à une maladie mentale, vous devez :

- Expliquer clairement à votre gestionnaire ce que vous pouvez faire et ce que vous ne pouvez pas faire.
- Savoir quand dire « non » ou demander de l'aide. Si vous avez des préoccupations ou des difficultés au travail, demandez à votre gestionnaire de vous aider à trouver une solution.
- Vous attendre à ce que vos collègues et d'autres personnes vous demandent comment vous allez. Si cela vous rend mal à l'aise, préparez et répétez votre réponse. Ainsi, même si vous êtes pris au dépourvu, vous serez en mesure de répondre de façon respectueuse et professionnelle.

Si vous êtes le collègue d'une personne qui retourne au travail après un congé d'invalidité :

- Accueillez votre collègue à son retour; apportez-lui du soutien et agissez de façon amicale, chaleureuse et respectueuse.
- Respectez le plan de retour au travail; il définit clairement les attentes à l'égard de votre collègue et peut-être même pour les autres membres de l'équipe.
- Si les actes ou les paroles de vos collègues propagent les stéréotypes et les mythes, montrez votre désaccord; mentionnez également vos préoccupations à votre gestionnaire afin qu'il enraye la stigmatisation envers la personne concernée.
- Renseignez-vous sur les politiques et les programmes en matière de santé mentale offerts en milieu de travail.

5. Refus de la stigmatisation

Les préjugés rattachés à la maladie mentale constituent le principal obstacle à l'amélioration des soins de santé mentale et la stigmatisation est une atteinte tragique à la dignité d'une personne qui l'empêche de participer pleinement à la vie sociale. La stigmatisation des personnes atteintes d'une maladie mentale résulte souvent de la combinaison d'un manque de connaissances pertinentes (ignorance), de jugements (préjugés) et de comportements (discrimination). En deux mots, la stigmatisation se fonde sur des préjugés ou des stéréotypes. Il en résulte un comportement discriminatoire qui renforce ces idées.

© 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.

Malheureusement, la stigmatisation est un élément bien réel de la maladie mentale. Même si l'accès à des renseignements de qualité sur la santé mentale s'est grandement amélioré au fil des ans, grâce à la recherche, à la formation et aux efforts des organismes voués à l'éducation du public, la maladie mentale continue de susciter un sentiment de honte. Certaines maladies mentales se prêtent plus que d'autres à des impressions négatives.

Que pouvez-vous faire pour combattre la stigmatisation?

- Renseignez-vous au sujet des problèmes de santé mentale et sachez reconnaître les réalités plutôt que les mythes.
- Si vos amis, votre famille, vos collègues de travail ou même les médias font des déclarations qui sont fausses, dites-leur de quelle façon leurs paroles négatives et descriptions erronées affectent les personnes atteintes de maladie mentale et perpétuent les stéréotypes et les mythes.
- N'oubliez pas que notre façon de nous exprimer peut influencer la façon de penser et de parler des gens qui nous entourent; choisissez vos mots avec soin et n'utilisez pas un langage blessant ou péjoratif.
- Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent encore apporter une grande contribution à la société; nous devons reconnaître et applaudir le positif, pas le négatif.
- Traitez avec respect et dignité les personnes atteintes d'un problème de santé mentale; appuyez leurs choix et encouragez leurs efforts de rétablissement.

La maladie mentale ne fait pas de discrimination. Elle peut toucher n'importe qui. Cependant, en prenant le temps de bien comprendre les faits et de renseigner les gens autour de vous, vous serez mieux en mesure d'apporter du soutien aux personnes atteintes d'une maladie mentale et réduire les préjugés contre lesquels elles luttent.