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.

Que signifient les statistiques en santé mentale pour votre équipe?

Chaque année, un Canadien sur cinq souffre d'un problème de dépendance ou de santé mentale, comme le trouble panique, le trouble anxieux généralisé, une phobie, le trouble obsessionnel compulsif, le trouble de stress post-traumatique, etc. Pourtant, il est parfois difficile de saisir la signification de ces chiffres.

Même si les statistiques sur les maladies mentales révèlent que des millions de gens en sont atteints, elles redoublent de pertinence seulement lorsque nous les appliquons à notre entourage. Comment ces données se traduiraient-elles pour votre équipe? À supposer qu'elle soit composée de 20 employés, quatre d'entre eux seraient susceptibles de souffrir d'une maladie mentale au cours de la prochaine année, et un autre éprouverait peut-être un trouble anxieux en ce moment même. Considérées de cette façon, les données statistiques sur la santé mentale nous touchent de plus près!

Il est probable qu'une personne de votre milieu de travail éprouvera tôt ou tard un problème de santé mentale, si ce n'est pas déjà le cas. C'est pourquoi il est important de bien comprendre la maladie mentale et d'y être sensibilisé. Les conseils ci-dessous vous prépareront à mieux soutenir votre équipe si un membre est touché par un problème de santé mentale.

- **Renseignez-vous sur les diverses formes de maladie mentale susceptibles de toucher votre milieu de travail.** L'anxiété, la dépression, les crises de panique, le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, les troubles de l'alimentation, la dépendance à l'alcool ou aux drogues figurent parmi les diagnostics courants.

- **Sachez reconnaître les signes habituels de la maladie mentale.** Surveillez notamment les sautes d'humeur importantes, l'incapacité à se concentrer, la tristesse démesurée et le repli sur soi qui dure plus de deux semaines.

- **Déterminez votre rôle.** Celui-ci variera certainement. Vous devriez aider vos employés à tirer profit des nombreuses ressources et des divers modes de counseling que leur offre leur PAEF par l'entremise de leur organisation. Vous pourriez aussi devoir adopter un rôle éducatif en sensibilisant les membres de votre équipe aux problèmes de santé mentale. D'éventuels problèmes comme le commérage, le ressentiment, des moqueries ou un manque de délicatesse pourraient vous amener à prendre des mesures disciplinaires. Votre rôle consiste avant tout à être attentionné et soutenir les membres de votre équipe. Posez des questions régulièrement, offrez votre aide et exprimez vos préoccupations avec empathie et sans porter de jugement.

- **Envisagez de suivre une formation reconnue.** Une formation sur les problèmes de santé mentale vous apportera non seulement les connaissances nécessaires pour gérer la maladie mentale en milieu de travail, mais elle vous fournira aussi des outils pour mieux soutenir les membres de votre équipe.

En comprenant mieux la santé mentale et en y étant sensibilisé, vous serez plus à même de gérer efficacement les situations où un membre de l'équipe manifeste des symptômes d'un trouble mental. Si vous prenez le temps d'analyser les données statistiques, de suivre une formation et d'acquérir les connaissances nécessaires pour devenir un gestionnaire attentionné, vous serez davantage en mesure d'aider cet employé et de soutenir votre équipe durant cette période difficile. Puisqu'une personne sur cinq dans votre équipe éprouvera probablement des difficultés liées à la santé mentale au cours de la prochaine année, les moyens que vous vous donnez dès maintenant pour apporter un soutien aux employés constituent un investissement important.

© 2025 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.