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.

La maladie mentale en milieu de travail : combattre la stigmatisation

La maladie mentale en milieu de travail est une réalité dans la plupart des organisations. Cela n'est pas étonnant, car la recherche montre qu'un Canadien sur cinq sera atteint d'un problème de santé mentale au cours de sa vie. Bien que les troubles mentaux soient une maladie fréquente, la stigmatisation qui y est associée empêche souvent les personnes touchées de demander de l'aide ou même d'en parler avec un collègue, un membre de la famille ou un ami.



En quoi la stigmatisation consiste-t-elle?

La stigmatisation peut se manifester en présence de n'importe quel problème de santé, mais elle est particulièrement forte lorsqu'il s'agit d'une maladie mentale. Elle est attribuable aux préjugés et autres perceptions négatives à l'égard de la maladie, ainsi qu'à un manque de compréhension. La stigmatisation sociale résulte habituellement des blâmes, des commentaires hostiles, des opinions et suppositions défavorables que l'on peut entendre sur la scène publique; l'autostigmatisation se produit lorsque la personne atteinte d'une maladie mentale intériorise ces préjugés et opinions négatives.

Combattre la stigmatisation en milieu de travail

Selon la Commission de la santé mentale du Canada, seulement 23 pour cent des Canadiens sont à l'aise de parler à leur employeur de leur problème de santé mentale. Ce pourcentage révélé en 2008 dans un numéro du Canadian Medical Association Journal suggère que le nombre d'employés atteints d'un problème de santé mentale est probablement sous-estimé et que ceux-ci sont nombreux à souffrir en silence sans chercher à obtenir les soins nécessaires.

Pourquoi est-il si important de combattre la stigmatisation en milieu de travail? Selon une estimation de la Commission de la santé mentale, près d'un quart des travailleurs canadiens sont aux prises avec des problèmes de santé mentale qui entraînent des absences, une baisse de la productivité et un roulement élevé. Aider ces employés à renforcer leur santé mentale et leur bien-être serait non seulement bénéfique pour eux, mais aussi pour leur famille, leur organisation et la société dans son ensemble.

Moyens de combattre la stigmatisation en milieu de travail

Renseignez-vous et transmettez ces renseignements aux membres de votre équipe – Mieux vous êtes informé au sujet de la maladie mentale, mieux vous êtes en mesure de la combattre. En vous

renseignant davantage sur ce qu'est la maladie mentale (et ce qu'elle n'est pas), vous et les membres de votre équipe prenez les moyens de réduire les préjugés, la discrimination, les idées préconçues et les craintes associés à la maladie mentale en milieu de travail. La sensibilisation contribue à créer un climat de travail empreint d'empathie et de compréhension.

Exprimez-vous – Lorsque vous entendez une personne faire des remarques blessantes ou entretenir des préjugés à l'égard de la maladie mentale, dites-lui ce que vous avez appris à ce sujet grâce à vos recherches afin de dissiper sa perception négative. Souvenez-vous qu'il est important d'utiliser un langage respectueux.

Sensibilisez les employés – Si votre organisation n'offre pas un programme complet de santé et de mieux-être, vous pouvez sensibiliser les employés à la santé mentale et physique en entreprenant diverses initiatives. Rédigez des politiques en matière de santé mentale et physique, créez des programmes de promotion de la santé et partagez dans votre service ou à l'échelle de l'entreprise des ressources utiles, par exemple, des articles, des blogues, des événements locaux et des groupes de soutien.

Faites preuve de leadership – Engagez-vous à combattre la stigmatisation et parlez aux employés de votre engagement. Une communication ouverte et sincère vous permettra de contribuer grandement à réduire la stigmatisation.

Prêchez par l'exemple

BCE inc., la principale entreprise canadienne dans le domaine des communications, s'efforce de combattre la stigmatisation de la maladie mentale en milieu de travail. L'initiative de Bell en santé mentale représente un investissement de 50 millions de dollars consacré à un programme de bienfaisance pluriannuel voué à la promotion et au soutien de la santé mentale au Canada. Cette initiative comprend la campagne Bell Cause pour la cause qui vise à soutenir la lutte contre la stigmatisation.

Le Fonds communautaire Bell Cause pour la cause offre des dons de 5 000 à 50 000 $ aux organismes qui ont pris l'engagement d'améliorer l'accès aux soins de santé mentale. Voici la liste des récipiendaires en 2012 : le Boys and Girls Club of East Dartmouth, la Mood Disorders Association of BC, l'Association canadienne pour la santé mentale, AMI-Québec Agir contre la maladie mentale, Arviat Youth Piliriqatigit/Hamlet of Arviat, et la Coalition Santé Mentale de Kingston/Greenwood. Bell Cause pour la cause a pour mandat de soutenir la recherche en santé mentale, les services communautaires et l'accès à ces services, les pratiques exemplaires en milieu de travail et le combat contre la stigmatisation.

Grâce au programme Bell Cause pour la cause, BCE offre un soutien généreux à tous ceux qui s'efforcent de réduire la stigmatisation associée à la maladie mentale en milieu de travail.

© 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.

Comment pourriez-vous, vous et votre organisation, participer à ce combat? Pour réaliser des changements positifs, vous n'avez pas nécessairement besoin de moyens financiers. Commencez par vous renseigner et « causer pour la cause » afin de sensibiliser les gens et les inciter à en faire autant.

Il est tout à fait possible de dire la vérité, et il le faut, afin d'enrayer les préjugés rattachés à la maladie mentale.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.