



« CHAQUE ANNÉE, UN CANADIEN SUR CINQ EST AUX PRISES AVEC UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE. LES GENS SONT TOUTEFOIS NATURELLEMENT PORTÉS À CROIRE QUE CELA NE LEUR ARRIVERA PAS, À EUX. »

✕
MARIE-HÉLÈNE PELLETIER
*MBA, Ph. D., psychologue
directrice, santé mentale au travail
pour les Garanties collectives,
Financière Sun Life*



QUE LISEZ-VOUS?

En ce moment, je lis *Măn*, de Kim Thúy.
J'ai également aimé *L'élégance du hérisson*, de Muriel Barbery.



QUE FAITES-VOUS POUR VOUS DÉTENDRE APRÈS UNE DURE JOURNÉE DE TRAVAIL?

Après avoir fait de l'exercice le matin, je prends le temps d'entretenir des liens avec les gens pendant la journée, soit en personne ou à distance. Cela dit, sur une période de trois mois, je ne manque pas d'aller dîner avec des collègues ou des amis. Je réserve mes soirées pour ma famille.



QUEL EST VOTRE ENDROIT PRÉFÉRÉ POUR UN REPAS D'AFFAIRES?

Le restaurant Miku, à Vancouver. Il propose une cuisine japonaise, métissée d'influences françaises et italiennes. Il y règne une ambiance très dynamique et la culture d'entreprise du restaurant est très respectée.

TÊTES D'AFFICHE

✕ LES INFLUENCEURS DE L'INDUSTRIE AU PAYS ✕

Qu'est-ce qui vous a incitée, en tant que psychologue, à vous concentrer sur la santé mentale au travail?

Au début de ma carrière, j'ai fait partie d'un programme d'aide aux employés et à leur famille. Environ 90 % des gens qui venaient me voir n'auraient jamais consulté de psychologue en pratique privée. Ils utilisaient ce service parce qu'il était offert par leur employeur. J'ai alors pris conscience des incroyables possibilités offertes en milieu de travail. Il devient possible non seulement de prendre contact avec de nombreuses personnes, mais également de mettre en pratique les principes relatifs à la santé psychologique au travail. On peut ainsi obtenir des résultats concrets, tant pour l'employé que pour l'employeur.

Quelle est l'incidence des problèmes de santé mentale au travail?

Comme l'indique le Centre de toxicomanie et de santé mentale, 500 000 Canadiens s'absentent du travail chaque jour en raison de problèmes de santé mentale. Selon la Commission de la santé mentale du Canada, les entreprises canadiennes perdent 20 millions de dollars par année à cause des cas d'invalidité, des absences et des baisses de productivité liés à la santé mentale. Les répercussions sont majeures. Lorsque des gens éprouvent des problèmes, le milieu de travail a toujours une incidence importante.

De nos jours, en général, à quel point les milieux de travail du Canada sont-ils sains sur le plan psychologique?

Il est difficile d'avancer un pourcentage, mais nous savons que de plus en plus de gens sont conscients de cette question et que, de manière générale,

nous en faisons plus, notamment par l'intermédiaire de formations sur la santé mentale et d'initiatives de sensibilisation au travail. Fait important, selon le Sondage national sur le mieux-être Financière Sun Life – Buffett mené auprès d'employeurs en 2013, parmi tous les problèmes de santé, c'est la santé mentale des employés qui préoccupe le plus les entreprises canadiennes.

Quelles sont les idées fausses que vous devez fréquemment démentir?

Premièrement, comme l'indique la Commission de la santé mentale du Canada, chaque année, un Canadien sur cinq est aux prises avec un problème de santé mentale. Les gens sont toutefois naturellement portés à croire que cela ne leur arrivera pas, à eux. Ainsi, la plupart pensent qu'on ne peut être que dans deux états : en santé, ou pas. Ce n'est pas le cas : la santé mentale est un continuum et il est important que cinq Canadiens sur cinq prennent des mesures à cet égard. Deuxièmement, les gens croient à tort que prendre soin de soi, ou prendre du temps pour soi, est le propre des personnes « faibles » ou « sensibles ». Par conséquent, de nombreuses personnes travaillent sans répit parce qu'elles pensent être « assez fortes ». Le fait est que nous avons tous besoin de trouver un équilibre entre l'accumulation et la dépense d'énergie. Finalement, les gens ont tendance à croire que, s'ils aiment leur travail, ils iront bien même s'ils travaillent tout le temps. C'est faux. Les gens peuvent souffrir d'épuisement professionnel.

Quelles sont les principales tendances ou les principales considérations qui influent sur la santé psychologique au travail?

Nous n'en serions pas où nous en sommes aujourd'hui sans le travail de la Commission de la santé mentale du Canada, notamment sans sa Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail. Les entreprises sont également plus conscientes des coûts associés aux problèmes de santé mentale en ce qui concerne l'absentéisme, le roulement de personnel et l'invalidité. Des changements au droit du travail et à la santé et la sécurité au travail, ainsi que des décisions récentes concernant les droits de la personne, contribuent à faire en sorte que tout le monde porte attention à la santé mentale et à la sécurité. Nous constatons également une plus grande collaboration entre les employés, les employeurs, les professionnels de la santé et les assureurs. Les entreprises qui sont en mesure de procéder ainsi connaissent le plus de succès.

À quoi peuvent s'attendre les employeurs dont le milieu de travail est sécuritaire et sain sur le plan psychologique?

Nous commençons à recueillir des données intéressantes sur ces employeurs, notamment de l'American Psychological Association, qui indiquent une diminution notable du roulement de personnel. Moins d'employés disent souffrir de stress chronique lié au travail et songer à chercher un emploi ailleurs, et plus d'employés recommandent leur lieu de travail. Ces facteurs se traduisent par une hausse de la productivité et du rendement organisationnel.