

# LES GESTIONNAIRES DE PME CANADIENNES ONT BESOIN DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE



Dans un sondage mené en 2023 auprès de 2 500 employés canadiens travaillant dans des petites et moyennes entreprises (PME), près de la moitié (46 %) étaient des gestionnaires âgés en moyenne de 43 ans, dont 65 % étaient des hommes, 34 %, des femmes, et 1 %, des personnes non-binaires.

## Les problèmes en santé mentale sont plus courants chez les gestionnaires que chez les non-gestionnaires

**56 %** des gestionnaires souffrent d'au moins un problème en santé mentale ou d'une dépendance autodéclarée (48 % chez les non-gestionnaires)

**22 %** des gestionnaires souffrent d'insomnie clinique modérée ou grave (15 % chez les non-gestionnaires)

**♀** Les femmes gestionnaires signalent des niveaux plus élevés d'anxiété, d'épuisement, de détresse et d'insomnie que les hommes gestionnaires

## Peur de la stigmatisation

**41 %** des gestionnaires croient que la divulgation de leur problème de santé mentale ou de dépendance pourrait nuire à leur carrière (33 % chez les non-gestionnaires)

## Incapacité à se détacher

- Les gestionnaires ont plus de difficulté à se détacher psychologiquement du travail que les non-gestionnaires
- Le détachement est associé à moins d'insomnie, de dépression, d'anxiété, d'épuisement professionnel et d'absentéisme

## Risques en milieu de travail

**59 %** des gestionnaires disent qu'on leur demande d'accomplir une quantité excessive de travail (39 % chez les non-gestionnaires)

**57 %** des gestionnaires disent recevoir des demandes conflictuelles au travail (45 % chez les non-gestionnaires)

**67 %** des gestionnaires disent que leur travail est exigeant sur le plan émotionnel (50 % chez les non-gestionnaires)



iStock (Elena Kalinicheva, meilitas)

## Tenez compte des gestionnaires lors de la conception de votre plan d'action

Bonnes approches à mettre en place :

- ✓ Prévoir une section exclusive aux gestionnaires dans les sondages sur l'engagement, les intérêts et besoins
- ✓ Ajouter la santé des gestionnaires à l'ordre du jour des comités de gestion
- ✓ Déstigmatiser la santé mentale à l'échelle de l'entreprise
- ✓ S'assurer que les gestionnaires connaissent les services d'encadrement à leur intention dans le cadre des programmes d'aide aux employés
- ✓ Tenir compte de la réalité des gestionnaires au moment d'élaborer des programmes de formation et de soutien

## Rechercher une expertise quant aux solutions de santé en milieu de travail

### 1. Prévention et promotion de la santé

- Développer une culture de la santé dans l'entreprise
- Élaborer des politiques et des pratiques organisationnelles en matière de santé
- Mettre sur pied un comité de santé

### 2. Approche proactive de la gestion des présences en milieu de travail

- Élaborer des guides et des outils pour les gestionnaires et les employés
- Encourager l'encadrement en action pour les gestionnaires

## Deux réalités professionnelles : un combat

Les gestionnaires et les employés disent avoir besoin de reconnaissance, d'une charge de travail raisonnable et d'un soutien émotionnel pour s'épanouir au travail. Chez les employés, la reconnaissance de la part des gestionnaires

est le principal facteur contribuant à un plus grand sentiment d'appartenance professionnelle. Il est essentiel de prendre soin de la santé mentale des gestionnaires pour promouvoir la santé des employés et ainsi, assurer la réussite de tous.