



Changer les mentalités au travail
Association des troubles de l'humeur de l'Ontario

Voir l'inaperçu – Le handicap invisible

Fondation des maladies du cœur du Nouveau-Brunswick

Avril 2011



Sensibilisation à la maladie mentale en milieu de travail :

- **Signes et symptômes**
- **Physiologie sous-jacente**
- **Facteurs de risque et déclencheurs**
- **Prévalence**
- **Ressources disponibles**



1985 - 1997

- **Psychiatres**
- **Unités psychiatriques**
- **Psychothérapie**
- **Médication**
- **TEC**
- **Rémission spontanée**



Depuis 1997

- **Rétablissement**
- **Travail**
- **Relations**
- **Intérêts**



Les maladies mentales communes – caractéristiques

Dépression :

- **Morosité, faible estime de soi et perte d'intérêt dans les activités normales**

Trouble bipolaire :

- **Extrêmes changements d'humeur, de façon de penser et de comportement dépression/manies**
- **(humeur exaltée, comportements extrêmes et changements émotionnels imprévisibles)**

Anxiété générale :

- **Inquiétudes fréquentes, excessives et incontrôlables au sujet d'un certain nombre de choses**

Trouble panique :

- **Anxiété caractérisée par des crises de panique récurrentes et graves**

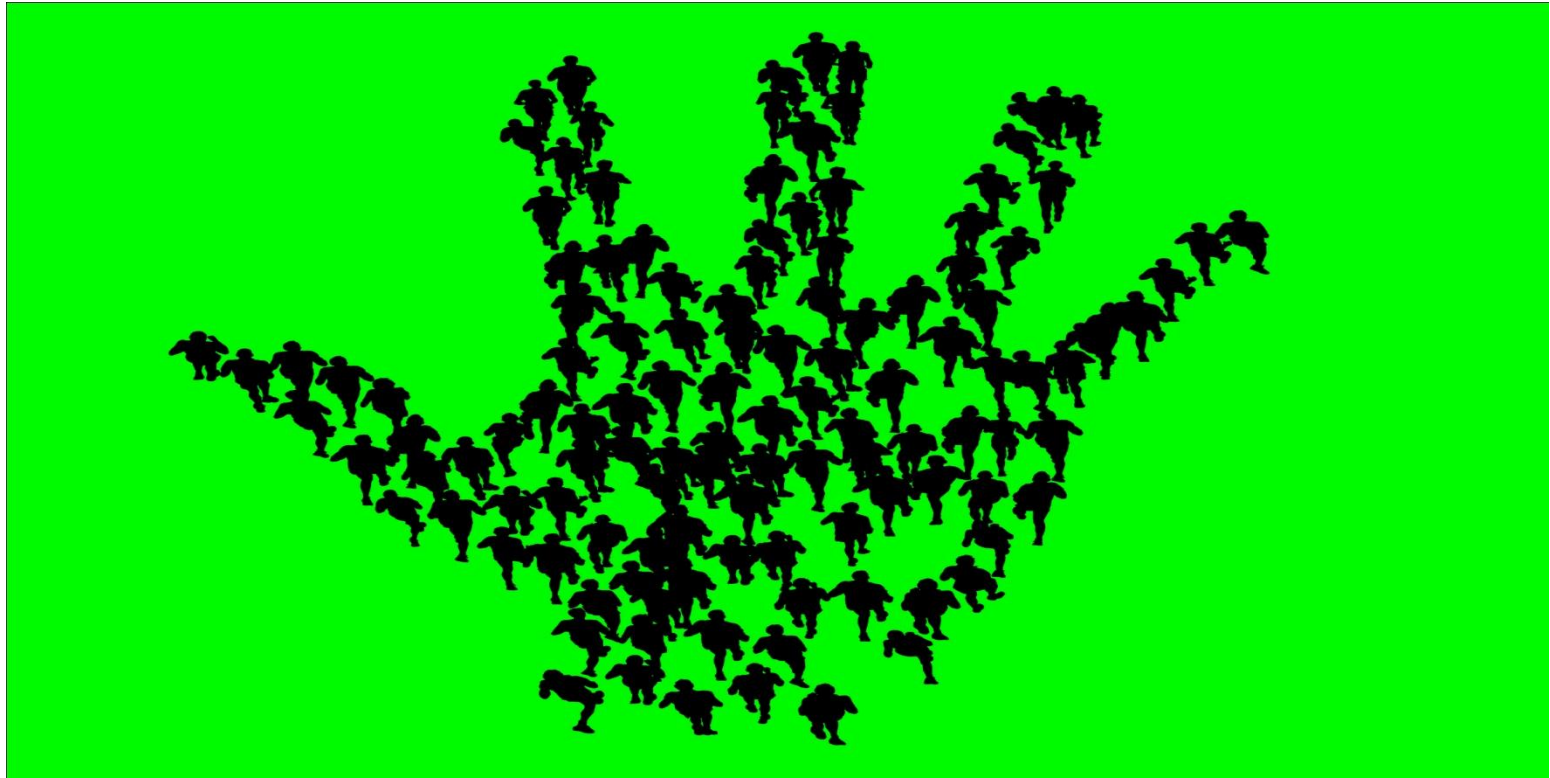
Dépression postpartum :

- **Tendance à pleurer constamment, anxiété, irritabilité et instabilité émotionnelle à la suite d'une naissance**

Trouble obsessionnel-compulsif :

- **Pensées non désirées, inquiétudes envahissantes et comportements répétitifs et ritualistes visant à réduire l'anxiété**

Que représente 1 sur 5?



Une personne sur cinq connaît des troubles de l'humeur au cours de sa vie

- **Moins de la moitié recherchent un traitement**
- **Moins du tiers obtiennent le traitement dont elles ont besoin**

La dépression et l'anxiété présentent de nombreux visages



Handicaps invisibles – souvent incompris



Les mythes communs au travail

Perceptions des autres :

- Incapable de gérer le stress
- Abuse du système
- Paresseux/indifférent/égocentrique

Perceptions de soi :

- Inutile
- Indigne
- Désespéré
- Coupable



La dépression – un problème médical grave

Symptômes émotifs

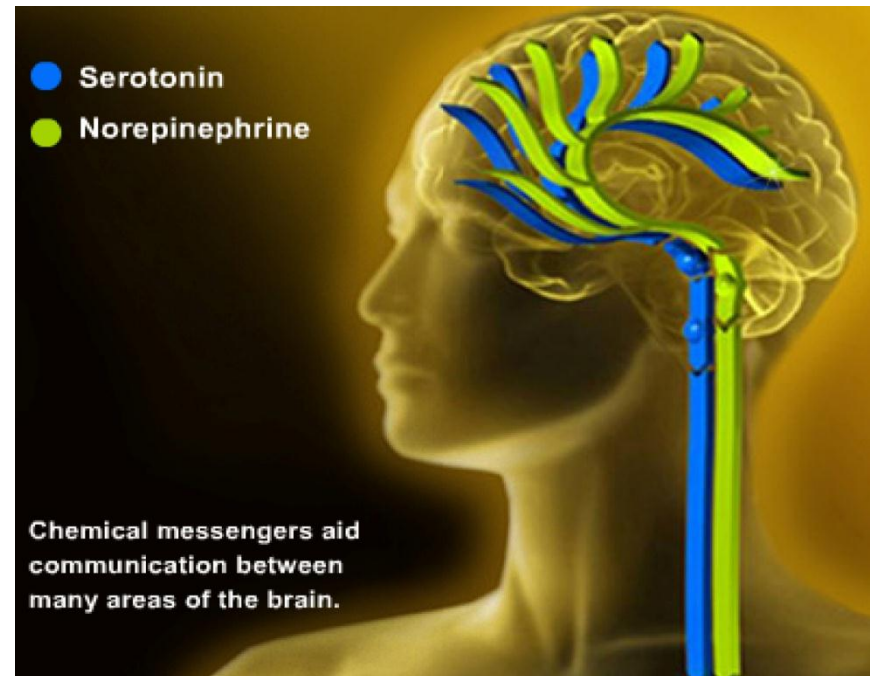
- Tristesse
- Perte d'intérêt
- Culpabilité
- Nervosité

Symptômes physiques

- Fatigue
- Malaises et douleurs
- Maux de tête
- Changements dans le poids ou le sommeil

Symptômes cognitifs

- Mémoire
- Concentration
- Rappel
- Concentration
- Difficulté – décisions



Sérotonine
Norépinéphrine

Messagers chimiques facilitant la communication entre de nombreuses parties du cerveau

Les facteurs de risque et les déclencheurs

Prédispositions génétiques – antécédents familiaux

Chocs

- **Deuil et séparation/divorce**
- **Accidents, maladie, viol et abus**

Stress personnel

- **Perfectionnisme**
- **Difficulté à s'occuper de soi**
- **Absence d'estime de soi et difficulté à lâcher prise**

Stress professionnel

- **Charge de travail excessive**
- **Absence de contrôle/connaissances/reconnaissance**
- **Absence de constance – valeurs**
- **Conflits – interpersonnels/organisationnels**



Les symptômes de la dépression peuvent agir sur le fonctionnement

Symptômes

- Irritabilité
- Tristesse et tendance à pleurer
- Anxiété

- Perte de plaisir
- Pensées négatives
- Pensées suicidaires

Fonctions

- Conflits
- Isolement
- Évitement

- Retrait
- Faible motivation
- Comportement excentrique

Les symptômes de la dépression peuvent agir sur le fonctionnement

Symptômes

- **Concentration altérée**
- **Piètre mémoire**
- **Difficulté à prendre des décisions**

- **Agitation et nervosité**
- **Changements dans le sommeil et l'alimentation**
- **Fatigue et peu d'énergie**
- **Consommation de drogues et d'alcool**

Fonctions

- **Baisse du rendement**
- **Multiplication des erreurs**
- **Mauvaise prise de décisions**

- **Vigilance réduite au travail**
- **Négligence des fonctions**
- **Activités limitées à soi**
- **Violence et accidents**

Les troubles de l'humeur peuvent influencer sur la capacité de travailler

Présentéisme

- Baisse du rendement au travail
- Altération des relations interpersonnelles
- Efforts accrus et présence au travail prolongée
- Pausés fréquentes
- Mauvais jugement
- Aggression/comportement inapproprié

Absentéisme

- Retards fréquents
- Départs précoces
- Nombreux jours de congé de maladie
- Absences non planifiées
- Incapacité d'obtenir/conservér un emploi à temps plein
- Perte d'heures supplémentaires

Handicap

- « Congé lié au stress »
- Consommation élevée de ressources médicales
- Non-retour au travail au moment prévu à la suite d'une maladie ou d'une blessure
- Incapacité de commencer ou d'achever le recyclage
- Fréquentes pertes d'emploi
- Dépendance à l'égard de l'aide sociale

Impact considérable sur le milieu de travail

Absences quotidiennes des Canadiens en raison de problèmes de santé mentale – 500 000

Réclamations pour invalidité de courte durée invoquant un problème de santé mentale – 78 %

- comparativement à 56 % (problèmes musculosquelettiques/de dos) et 41 % (accidents)

Réclamations pour invalidité de longue durée invoquant un problème de santé mentale – 67 %

- comparativement à 47 % (cancer) et 41 % (problèmes musculosquelettiques/de dos)

➤ **Les maladies mentales au travail coûtent 15 % des profits nets canadiens**

➤ **Les maladies mentales au travail coûtent 31 milliards de dollars à l'économie canadienne**

Impact considérable sur le milieu de travail

Quel est l'impact des problèmes de santé mentale sur votre travail?



Comment les problèmes de santé mentale influent-ils sur votre travail?

Absentéisme

Problèmes de comportement

Productivité

Congé d'invalidité

Mécontentement des collègues

La BONNE nouvelle au sujet de l'intervention précoce et l'atténuation des maladies

La dépression est hautement traitable

- réussite à 80 - 90 %

L'intervention précoce multiplie les chances de réussite

Le moment du traitement est un facteur déterminant

Obtenir l'aide appropriée est essentiel



Examen médical de la tête aux pieds

- Dépistage
- Éducation
- Liens vers l'aide



Solutions globales en milieu de travail

***En milieu
de travail***

**Sensibilisation/mesures pour contrer la
stigmatisation/éducation
Intervention précoce/dépistage
Régimes d'assurance
médicaments/PAE/régimes d'avantages
sociaux
Entente**

***À l'extérieur
du milieu de travail***

**Programmes et interventions
pour les invalidités
de courte durée (ICD)**

**Gestion des invalidités
de longue durée
(ILD)**

Retour au travail

**La création de milieux de travail
sains est fondamentale
à la promotion de la santé
et de la sécurité psychologiques**

**Ententes
Programmes
de retour
au travail**



**Une vision et des valeurs
claires sont essentielles à la
gestion de la mauvaise santé
mentale**

Veiller à la santé et la productivité au travail des employés

La sensibilisation peut réduire les peurs et les idées fausses et modifier les attitudes

L'éducation permet de transmettre des connaissances, d'acquérir des compétences et de modifier les comportements

L'instauration de politiques et de programmes vigoureux permet aux employés d'assumer leur maladie et d'offrir une importante contribution



Sensibilisation

Éducation

Intervention précoce



Changer les mentalités au travail

En conclusion – les ressources valables à votre disposition



www.checkupfromtheneckup.ca



Working Through It

Se rétablir en travaillant

www.gwcentrepourlasantementale.com



www.mooddisorders.on.ca

**mental health
WORKS**

www.mentalhealthworks.ca



www.gwcentrepourlasantementale.com

La gestion en matière de santé mentale

Merci pour votre participation

Questions ou commentaires?

Contactez-nous pour savoir si nous pouvons vous aider :

Donna MacCandlish, directrice des partenariats stratégiques

donnam@mooddisorders.on.ca

1.888.486.8236 (225)

