



## Programme de soutien par les pairs en milieu de travail

Des rapports humains pour une meilleure santé mentale au travail



# Soutien par les pairs – Santé mentale au travail

Les problèmes de santé mentale ont une incidence négative croissante sur le milieu de travail. Environ 500 000 Canadiens s'absentent du travail chaque semaine en raison de problèmes psychiatriques<sup>1</sup> et on estime que le fardeau économique annuel lié aux problèmes de santé mentale au travail s'élève à 51 milliards de dollars au Canada<sup>2</sup>.

Offrir un programme de soutien par les pairs en milieu de travail est un moyen de venir en aide aux employés qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale. Grâce à l'entente de recommandation que la Financière Sun Life a passée avec la société Innovation en Santé Mentale, vous avez accès à un service de consultation qui travaille en étroite collaboration avec vous afin de favoriser le développement de réseaux de pairs – une approche qui s'est révélée très efficace.

## Qu'est-ce que le soutien par les pairs en milieu de travail?

Le programme de soutien par les pairs en milieu de travail repose sur la communication entre les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Une rencontre individuelle (en privé) avec un collègue qui a vécu une expérience semblable peut permettre de dissiper les préjugés associés à la maladie mentale et de promouvoir la santé mentale dans le milieu de travail.

## Comment ce programme peut-il aider les employés?

Il est essentiel de fournir des ressources aux employés aux prises avec des problèmes de santé mentale afin d'assurer leur santé et leur sécurité psychologiques.

Des études ont démontré que le soutien par les pairs peut être aussi efficace que la thérapie de groupe dans le traitement d'une maladie telle que la dépression<sup>3</sup>.

## Comment ce programme peut-il aider mon entreprise?

Dans le cadre des efforts déployés à l'échelle nationale afin de contrer les dangers associés aux problèmes de santé mentale, la *Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail* incite les employeurs à mettre en œuvre, à alimenter et à tenir à jour un système de gestion de la santé et de la sécurité psychologiques, et à améliorer l'efficacité de ce système de façon continue.

L'instauration d'un programme de soutien par les pairs en milieu de travail peut vous donner l'occasion de satisfaire à cette norme et de mettre en œuvre des processus afin de réduire l'impact des problèmes de santé mentale sur votre entreprise. Et comme le lieutenant-colonel retraité Stéphane Grenier a collaboré à l'élaboration de cette norme, vous bénéficierez des meilleurs services de conseil qui soient.

1. CAMH : « Statistics on Mental Illness and Addiction », camh.ca

2. Dewa et autres (2008). « A New Population-Based Measure of the Burden of Mental Illness in Canada »

3. HEISLER, PFEIFFER, et autres. « Efficacy of peer support interventions for depression: A meta-analysis », *General Hospital Psychiatry*, 33 (1), p. 29-36, 2011.

4. Smetanin et autres (2011). « The life and economic impact of major mental illnesses in Canada: 2011-2014 »

## Le soutien par les pairs au sein de votre entreprise

Un Canadien sur cinq<sup>4</sup> est aux prises avec un problème de santé mentale. Ces problèmes passent souvent inaperçus. En fait, des employés au sein de votre entreprise sont probablement touchés par de tels problèmes. Toutefois, en raison du silence et des préjugés associés à la maladie mentale, nous ne sommes pas portés à y faire face.

Pourquoi ne pas tirer parti de l'expérience des employés qui ont été aux prises avec un problème de santé mentale et qui ont réussi à s'en sortir? Au sein de plusieurs entreprises, il y a des gens qui sont prêts à faire bénéficier les autres de leurs connaissances, de leur expérience et de leur aide.

Nous croyons que les personnes qui ont dû faire face à un problème de santé mentale sont vulnérables et qu'elles refuseraient de prendre part à un tel programme en milieu de travail. En réalité, des clients d'Innovation en Santé Mentale ont démontré un niveau d'engagement élevé envers ce genre de bénévolat au sein d'un programme de soutien par les pairs. On a également observé une diminution des absences et des cas d'invalidité de courte et de longue durée liés à la maladie mentale.

Vous avez tous la capacité de transformer votre milieu de travail, et Innovation en Santé Mentale peut vous aider à y parvenir.

### À propos d'Innovation en Santé Mentale – Groupe Conseil

Innovation en Santé Mentale est un service de consultation national bilingue qui aide les entreprises à élaborer des programmes non cliniques et durables de soutien par les pairs en santé mentale. Cette entreprise a été fondée par Stéphane Grenier, ancien lieutenant-colonel qui est maintenant à la retraite.







## Les relations humaines : un remède

Un programme de soutien par les pairs contribue de façon significative au maintien d'une bonne santé mentale au travail.

Selon les besoins de votre entreprise, Innovation en Santé Mentale peut concevoir un programme non officiel de soutien par les pairs ou un programme clairement défini assorti d'outils d'évaluation. Quel que soit le programme que vous adopterez, le soutien par les pairs en milieu de travail peut contribuer à l'amélioration de la santé mentale au sein de votre entreprise et favoriser la mise en œuvre de votre stratégie globale en matière de mieux-être.

Pour obtenir davantage de renseignements, veuillez communiquer avec votre représentant en garanties collectives de la Financière Sun Life.

[www.sunlife.ca/santementale](http://www.sunlife.ca/santementale)

## La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Financière Sun Life.

PDF6417 F 02-15 jb-ny

Financière   
Sun Life