

SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL :

Disparités entre les hommes et les femmes

Dans ce rapport

Ce rapport se concentre sur le sexe biologique assigné à la naissance (femme et homme). Nous reconnaissons que les personnes qui ne sont pas visées par cette définition peuvent avoir d'autres besoins.



Différences en matière de santé mentale

Les études montrent que la **prévalence** des troubles chez les femmes et les hommes est la même. C'est le cas même si l'on considère l'ensemble des troubles mentaux. Les différences se situent au niveau des **types** de troubles mentaux.



Femmes

Les femmes ont plus tendance à intérioriser leurs émotions. Il en résulte généralement un repli sur soi, une solitude, un trouble anxieux généralisé ou un trouble dépressif majeur. En conséquence, les femmes souffrent davantage de dépression et d'anxiété. On parle alors de troubles intériorisés.

Les symptômes chez les femmes peuvent être plus évidents. Les femmes démontrent de la tristesse et une perte d'énergie, de motivation et d'intérêt lorsqu'elles sont déprimées.



Hommes

Les hommes ont davantage tendance à extérioriser leurs émotions. Il peut en résulter un comportement agressif, impulsif, coercitif et non conforme. De plus, les hommes présentent des taux plus élevés de troubles liés à la consommation de substances que les femmes. On parle alors de troubles extériorisés.

Chez les hommes, les symptômes peuvent être masqués. Les hommes sont plus sujets aux crises de colère, à l'irritabilité et aux réactions excessives. En fait, l'irritabilité est, selon certaines mesures, l'indicateur le plus fort de la dépression chez les hommes. Des études ont également montré qu'il existe un lien étroit entre l'abus d'alcool et la dépression. Dans de nombreux cas, la consommation d'alcool est une stratégie d'adaptation chez les hommes dépressifs.

Les professionnels de la santé diagnostiquent davantage la dépression chez les femmes que chez les hommes. Les hommes souffrent-ils moins de dépression ou n'est-elle tout simplement pas détectée? De nombreuses études cherchent à le savoir. Cela pourrait s'expliquer par la différence entre les symptômes de la dépression chez les femmes et les hommes.

Par ailleurs, les femmes sont plus susceptibles de demander de l'aide et elles sont plus nombreuses que les hommes à obtenir une aide professionnelle. Les hommes peuvent être sous-diagnostiqués en raison de leur réticence à se faire soigner et des différents symptômes qu'ils présentent.



Les raisons expliquant ces différences

Les études montrent que ces différences sont dues en partie à la biologie et en partie à des facteurs sociétaux.



Facteurs biologiques

D'un point de vue biologique, les différences de troubles mentaux entre les filles et les garçons apparaissent à l'adolescence. Les filles sont touchées de manière disproportionnée par des troubles de l'humeur et de l'anxiété par rapport aux garçons. Les garçons sont beaucoup plus enclins à transgresser les règles ou à prendre des risques.

Le rythme de développement de différents systèmes cérébraux – l'hippocampe et l'amygdale – pourrait en être partiellement responsable.

L'hippocampe et l'amygdale jouent un rôle crucial sur plusieurs plans : la mémoire, les émotions et le comportement. Mais ils se développent à des rythmes différents chez les garçons et les filles. Ces différences de croissance pourraient contribuer aux différences observées entre les garçons et les filles à l'adolescence.



Facteurs sociétaux

La biologie n'explique pas tout. De nombreux facteurs sociétaux expliquent les différences entre les hommes et les femmes en santé mentale.

- **Les hommes sont encore socialisés** en priorisant des traits comme la force, l'indépendance, le stoïcisme émotionnel et l'autonomie. Par conséquent, ils adoptent parfois des comportements extériorisés plutôt que de s'attaquer aux problèmes de santé mentale sous-jacents. Ces comportements incluent notamment l'agression, l'abus de substances ou la violence.
- **Nous attendons toujours des femmes qu'elles** soient nourricières, émotionnellement expressives et orientées vers les relations. Ces éléments contribuent à la pression sociale qui pousse à « tout faire ». Il y a aussi l'obligation de concilier la prestation de soins et les responsabilités personnelles et professionnelles. Cette obligation peut contribuer au stress et aux problèmes de santé mentale.

Faits et tendances

Les différences en santé mentale se reflètent clairement dans les catégories de diagnostics officiels au Canada.



Troubles de l'humeur et de l'anxiété

Les femmes présentent des taux plus élevés de troubles de l'humeur et d'anxiété que les hommes. Cet écart est important, surtout chez les plus jeunes.

Les plus fortes hausses dans chaque catégorie au cours des 10 dernières années se situent chez les jeunes femmes. Le taux de troubles anxieux généralisés chez les jeunes femmes a triplé, passant de 3,8 % en 2012 à 11,9 % en 2022.

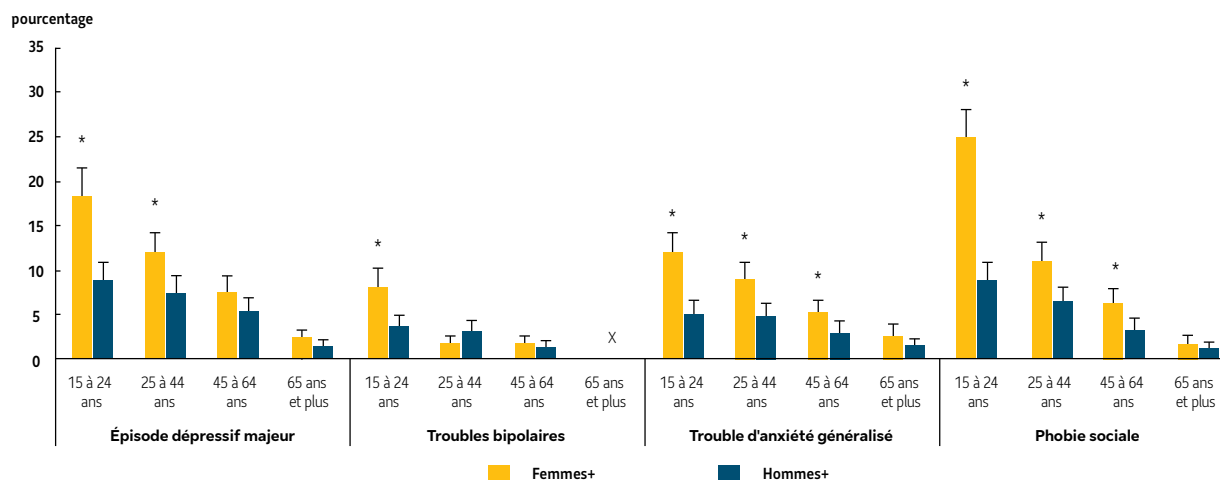
De même, les taux d'épisodes dépressifs majeurs chez les jeunes femmes ont doublé, passant de 9,0 % en 2012 à 18,4 % en 2022. La prévalence d'un épisode maniaque, hypomaniaque ou dépressif chez les jeunes femmes ayant des antécédents de troubles bipolaires a également augmenté, passant de 2,3 % en 2012 à 8,1 % en 2022.

Enfin, nous disposons seulement de statistiques sur la phobie sociale pour l'année 2002 (et non 2012). Les taux de phobie sociale sont 4 fois plus élevés chez les jeunes femmes sur 20 ans, passant de 6,1 % à 24,7 %.

Les raisons peuvent être multiples : la pandémie, bien sûr, mais aussi l'effet de l'utilisation accrue des médias sociaux. Les recherches ont montré que tous ces éléments y contribuent. Nous savons également que les efforts de sensibilisation à la santé mentale ont augmenté au cours des dernières années. En soi, cela pourrait mener à une augmentation du nombre de personnes cherchant à obtenir de l'aide.



Prévalence sur 12 mois de certains troubles de l'humeur et d'anxiété, selon l'âge et le genre, 2022



* différence significative ($p < 0,05$) entre les hommes et les femmes du même groupe d'âge

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé mentale et l'accès aux soins, 2022

Faits et tendances

Les différences en santé mentale se reflètent clairement dans les catégories de diagnostics officiels au Canada.



Troubles liés à la consommation de substances

Deux tendances peuvent être observées en ce qui concerne les troubles extériorisés tels que l'abus de substances. La première vient confirmer l'étude dont nous avons parlé précédemment. Ainsi, les hommes présentent des taux plus élevés de troubles liés à la consommation de substances que les femmes. Ces taux plus élevés sont observés dans toutes les tranches d'âge.

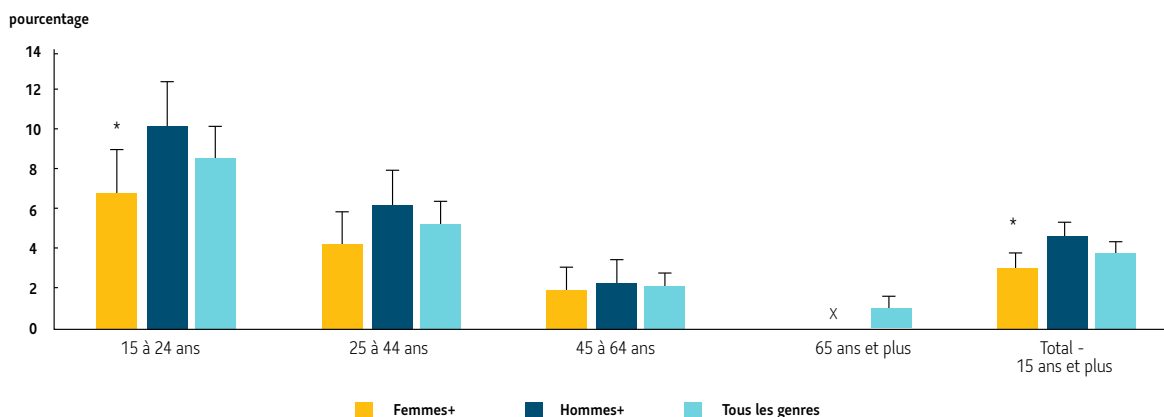
Deuxièmement, contrairement aux troubles intériorisés, les troubles liés à la consommation de substances n'ont pas augmenté entre 2012 et 2022. En fait, chez les jeunes hommes, ils ont considérablement diminué. Les troubles liés à la consommation d'alcool chez les hommes âgés de 15 à 24 ans ont diminué de 10,7 % en 2012 à 4,8 % en 2022. Ce taux est passé de 3,2 % à 2,2 % pour l'ensemble de la population de 15 ans et plus.

Les troubles liés à la consommation de cannabis sont restés stables à 1,4 % en 2022, contre 1,3 % en 2012. Les troubles liés à la consommation d'autres substances sont également restés stables. Le taux a légèrement diminué, passant de 0,7 % en 2012 à 0,5 % en 2022.

Il reste à voir si la diminution des troubles liés à l'abus d'alcool chez les jeunes hommes se traduira par une baisse globale des troubles mentaux chez les hommes. Si les troubles liés à l'abus d'alcool sont une méthode d'adaptation pour certaines personnes souffrant de dépression ou d'anxiété et que moins d'hommes se tournent vers l'alcool, nous pourrions observer des taux plus élevés de dépression diagnostiquée chez les hommes.



Prévalence sur 12 mois des troubles liés à l'utilisation de substances, selon l'âge et le genre, 2022



* différence significative ($p < 0,05$) entre les hommes et les femmes du même groupe d'âge

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé mentale et l'accès aux soins, 2022

Ce que les employés peuvent faire : des facteurs liés au mode de vie qui contribuent à une bonne santé mentale

Il existe plusieurs mesures que les employés peuvent prendre pour maintenir une bonne santé mentale. En voici quatre qui sont fondamentales et dont l'efficacité a été démontrée par de nombreuses études. Vous pourriez envisager d'encourager ces mesures parmi vos employés, de manière formelle ou informelle.



Être physiquement actif.

L'activité physique et l'exercice jouent un rôle clé dans le maintien de la santé physique. De nombreuses études montrent aussi que l'exercice physique peut avoir des bienfaits considérables sur la santé mentale.



Maintenir une alimentation saine.

Les études montrent de plus en plus que l'alimentation joue un rôle important dans la santé mentale. En effet, elle peut aider à la prévention, la gestion, voire l'amélioration des troubles psychiatriques. Une alimentation riche en sucre et en aliments ultra-transformés peut entraîner des troubles mentaux tels que des troubles dépressifs majeurs. Inversement, une alimentation riche en aliments entiers – fruits, légumes, légumineuses, poisson, etc. – peut avoir un effet protecteur.



Dormir suffisamment.

Le manque de sommeil peut entraîner une irritabilité accrue, des sautes d'humeur et des difficultés à réguler les émotions. Il peut également exacerber les symptômes de troubles mentaux tels que la dépression et l'anxiété. À l'inverse, un sommeil régulier et de qualité peut améliorer l'humeur, réduire le niveau de stress et améliorer notre capacité à faire face aux défis quotidiens.



Maintenir des liens sociaux.

Plusieurs études ont montré que nos relations, ou leur absence, peuvent avoir une incidence sur la santé mentale et physique. Entretenir des relations riches contribue à améliorer le bonheur et la qualité de vie. Cela peut également réduire les risques pour la santé physique et les problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété.



Ce que les employeurs peuvent faire

Améliorer la santé mentale des employés est un objectif louable pour presque toutes les organisations. La santé mentale demeure la première cause d'invalidité chez les employeurs de toutes tailles. De plus, de nombreux employés éprouvent des problèmes de santé mentale alors qu'ils sont encore au travail. On pense notamment à l'anxiété et à la dépression. Cela peut avoir une incidence sur la productivité, le moral au travail et même la sécurité au travail.

Notre [trousse d'outils pour une stratégie en santé mentale](#), offerte gratuitement en ligne, est un excellent point de départ. Nous avons conçu la trousse d'outils selon nos propres meilleures pratiques de service-conseil en santé organisationnelle. Elle vous aide à répondre aux besoins particuliers de votre organisation et à aborder l'amélioration de la santé mentale en respectant les meilleures pratiques.

Voici un aperçu des éléments que vous pourriez « combiner » dans le cadre de votre stratégie.



Demander aux gestionnaires de participer à une formation sur la santé mentale.

Les gestionnaires de personnel sont généralement la première ligne de soutien humain lorsque des problèmes de santé mentale se posent. Il existe de nombreux programmes que les gestionnaires peuvent suivre. Ils servent notamment à les sensibiliser à la santé mentale et aux mesures à prendre pour soutenir leurs employés.

Vous voulez améliorer les connaissances et les compétences en santé mentale de vos gestionnaires? [Nos vidéos de formation en ligne gratuite sur la santé mentale](#) sont un excellent point de départ. Ils y apprendront à reconnaître les signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale. Ils découvriront également comment communiquer efficacement et défaire les préjugés associés à la santé mentale.



Augmenter la couverture et les montants maximums pour les soins de santé mentale.

Les régimes de garanties collectives prévoient des plafonds annuels pour les soins de santé mentale, qui sont souvent bien inférieurs à ce qui est nécessaire pour obtenir un traitement efficace. En éliminant les obstacles financiers au traitement, vous pouvez aider vos employés à suivre une thérapie complète et réussie.



Faire connaître le soutien existant.

Si vous avez un régime de garanties collectives et un programme d'aide aux employés, vous offrez déjà un soutien précieux. Or, le vieux dicton « loin des yeux, loin du cœur » s'applique ici. Ainsi, prévoyez de présenter et de rappeler à vos employés le rôle de votre PAE et des autres ressources confidentielles de santé mentale.

Selon la composition de votre main-d'œuvre, vous pouvez également prévoir des mesures de sensibilisation ciblées. Pour les femmes, vous pouvez encourager la création de groupes de soutien, où elles pourront discuter de l'équilibre travail-vie personnelle et d'autres facteurs de stress.

Si votre main-d'œuvre est principalement constituée d'hommes, faire la promotion des ressources sur les troubles liés à la consommation de substances par exemple pourrait aider à réduire les préjugés et inciter les employés à demander de l'aide. Vous pourriez aussi les encourager à discuter du stress et de la santé mentale, pour essayer de défaire les préjugés. Le programme Buddy Up du Centre de prévention du suicide propose des ressources intéressantes pour lancer la conversation.

Solutions de la Sun Life

Il existe des solutions supplémentaires en santé mentale propres à la Sun Life.



Le coach en santé mentale.

Le service de coach en santé mentale adopte une approche personnalisée et proactive de la santé mentale. Le programme utilise l'analytique des données. Il peut ainsi repérer les employés les plus à risque de s'absenter pour des problèmes de santé mentale. Il les encourage ensuite à consulter avant que leurs symptômes ne s'aggravent.



Soins virtuels intégrés et complets.

Nous proposons une gamme de services de Soins virtuels Lumino Santé offerts par Dialogue. Avec une seule application, les employés peuvent accéder à des soins primaires en ligne, à un programme d'aide aux employés et à un programme de gestion du stress et de bien-être. Cela signifie que des professionnels de la santé peuvent s'occuper de la santé mentale et physique des employés globalement.



La thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

La TCC peut être une thérapie efficace pour de nombreux problèmes de santé mentale. La TCC est généralement offerte par des professionnels de la santé mentale. Toutefois, la TCC en ligne a également été prouvée comme étant efficace. Le PAE de la Sun Life couvre des séances à court terme pour des problèmes de santé mentale. Il permet aussi d'accéder à la TCC en ligne en tout temps.

Les employeurs peuvent adapter leurs stratégies de santé mentale afin de mieux répondre aux besoins des employés. Pour ce faire, il est important de reconnaître les défis uniques auxquels les hommes et les femmes font face. Cette approche ne bénéficie pas seulement aux travailleurs individuels, mais contribue également à une main-d'œuvre plus productive, engagée et résiliente. Notre compréhension de la santé mentale continue d'évoluer. Il est donc essentiel de continuer à s'adapter et à être ouvert à de nouvelles idées et solutions. Les organisations peuvent favoriser une culture d'entreprise qui soutient réellement le bien-être des employés grâce à certaines mesures. Donner la priorité à la santé mentale et mettre en œuvre des stratégies ciblées ne sont que quelques exemples.

Nous sommes là pour vous aider.

Parlez à votre représentant à la Sun Life des solutions et des garanties pouvant favoriser la santé mentale au travail.

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 Sun Life. MH1177 07-25 ad-cd

