

# UNE RÉINTÉGRATION AU TRAVAIL REUSSIE



Lutte à la stigmatisation  
en santé mentale

## GUIDE PRATIQUE À L'INTENTION DE L'EMPLOYÉ

### La santé mentale positive

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. C'est un équilibre entre les différentes sphères de la vie qui nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.<sup>1</sup> La santé mentale n'est pas un état statique dans le temps. Elle fluctue au cours de la vie selon les situations, les ressources disponibles, le cheminement de l'individu, etc.



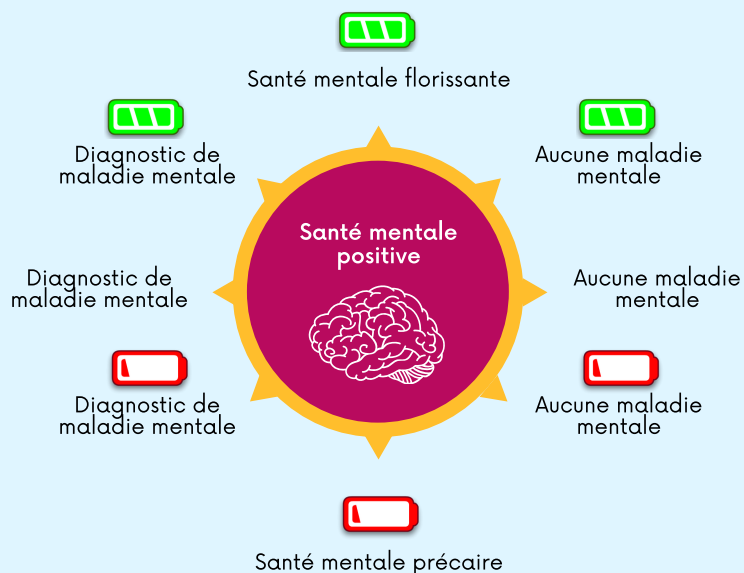
### Concept de la santé mentale positive



Ce sont les facteurs de protection qui favorisent une santé mentale florissante : Bonne estime de soi, soutien social, saines habitudes de vie, etc.



À l'inverse, ce sont les facteurs de risque qui fragilisent la santé mentale : Stress, solitude, pertes, pauvreté, etc.



LE SAVIEZ-  
VOUS?

Auparavant, on croyait à tort qu'avoir un **diagnostic** de trouble mental signifiait être en mauvaise santé mentale alors que de ne pas en avoir un supposait une bonne santé mentale. La santé mentale ne consiste pas en une **absence** de maladie. Il est possible de jouir d'une santé mentale florissante, **avec ou sans diagnostic**.<sup>2</sup>



## Informez votre employeur d'un éventuel arrêt de travail <sup>3</sup>

- Privilégiez l'**honnêteté**, tout en respectant vos limites. Parlez de votre état de santé en décidant ce que vous souhaitez divulguer ou non.
- Mentionnez l'**incidence** de votre état de santé sur votre capacité à travailler.
- Formulez clairement à votre employeur ce qu'il peut **mettre en place** pour vous aider.
- Parlez de votre situation à votre médecin, à un thérapeute ou à d'autres ressources de la région qui peuvent vous **accompagner** dans votre processus.
- Informez-vous sur les **ressources** dont l'entreprise dispose pour vous guider dans ce processus, tel que les programmes d'aide aux employés (PAE).

## Qu'est-ce qu'un PAE ? <sup>4</sup>

Un **PAE** est un service de soutien confidentiel s'adressant aux employés et à leur famille qui éprouvent des enjeux psychosociaux. Le **PAE** a pour objectif de promouvoir le mieux-être au travail grâce à des politiques écrites, à la formation des superviseurs et des employés, etc.



Consultez la dernière page du guide pour plus d'information concernant les ressources disponibles ici dans la région.



100%

des gens ont une santé mentale.

1/2

À l'âge de 40 ans, une personne sur deux a, ou aura eu, une maladie mentale. <sup>5</sup>

2/3

ne vont pas chercher d'aide en raison des préjugés liés aux enjeux en santé mentale. <sup>6</sup>

80%

des gens se rétablissent d'une dépression, après avoir reçu l'aide appropriée à leur condition. <sup>7</sup>



## Les clés du rétablissement<sup>8</sup>

Il faut d'abord être conscient qu'il vous faudra une période d'adaptation. C'est tout à fait normal que vous ne trouviez pas instantanément la même efficacité qu'avant le début de votre arrêt de travail, cela se fait graduellement. Vous êtes au coeur du processus et avez le pouvoir d'agir sur votre vie en fonction de vos objectifs et vos valeurs personnelles. Bien que le travail contribue au rétablissement en santé mentale de par sa structure, ses interactions sociales et le sentiment d'accomplissement, vous devez tout de même respecter votre rythme et vos besoins pour un rétablissement réussi.

**Le rétablissement est possible pour toute problématique de santé mentale.**

## Planifier son retour au travail<sup>9</sup>

En prévision de votre retour, votre employeur devrait communiquer avec vous afin d'établir un plan de retour au travail. Vous y préciserez les mesures d'adaptation requises et les détails techniques en lien avec votre poste.



**Horaire de travail** : Voyez à ce que votre retour au travail se fasse graduellement (pauses, demi-journées de travail, etc.)



**Tâches** : Assurez-vous que les tâches non essentielles ne vous soient pas attribuées et que plus de temps vous soit accordé pour accomplir vos tâches.



**Encadrement** : Informez-vous sur la personne qui vous guidera lors de votre retour.



**Environnement** : Apportez des modifications à votre milieu de travail si possible et au besoin (ex : éclairage, réduction du bruit ou autres distractions)



**Formation additionnelle et mise à jour** : Assurez-vous de recevoir les formations que vous auriez pu manquer pendant votre absence prolongée.



**Ressources** : Ayez recours à un réseau de soutien lors de votre période d'adaptation.

## Et si j'éprouve des difficultés à mon retour au travail ?

1

Observer les signaux avant-coureurs des difficultés (ex: distraction, frustration...) et réagissez immédiatement sur ceux-ci (ex: prendre une pause, aller se promener).

2

Créez votre réseau de soutien et de ressources disponibles à contacter au besoin (médecin, thérapeute, PAE, etc.)

3

Si certains facteurs liés au milieu de travail créent des problèmes, parlez-en à votre supérieur et trouvez des solutions avec lui avant qu'ils ne nuisent à votre rétablissement.

4

Ne perdez pas de vue le but ultime : votre rétablissement complet. Prenez soin de vous.



# COFFRE À OUTILS

## Ressources de la région

- Programme individualisé de placement et de soutien à l'emploi (IPS)
- Association des ressources alternatives et communautaires en santé mentale du Saguenay-Lac-Saint-Jean (ARACSM-02)
- Les 7 astuces du Mouvement Santé Mentale Québec
- Ateliers d'autogestion des soins du programme Relief (dans plusieurs organismes de la région et disponibles en ligne : Aller mieux à ma façon)
- Espace Mieux-être Canada Québec

## Lignes d'appels

- Centre de prévention du suicide :  
1-866-APPELLE (277-3553)
- Info Santé : 811
- Tel-Aide : (418) 695-2433

## Applications santé mentale

- iSMART : Prévention du stress
- MindShift : Gestion de l'anxiété
- Petit bambou : Méditation

# RÉFÉRENCES

- 1 Mouvement Santé mentale Québec
- 2 CIUSSS Saguenay-Lac-Saint-Jean (2019). Santé mentale positive : Premières mesures chez les adultes au Saguenay-Lac-Saint-Jean
- 3 Manuvie (2019). Retour au travail.
- 4 CCHST
- 5 Canadian Mental Health Association (2021). Informations générales sur la santé mentale, faits saillants.
- 6 Commission de la santé mentale du Canada (2009). La nécessité d'investir dans la santé mentale au Canada.
- 7 Association des médecins psychiatres du Québec (2021). Info-maladie, dépression.
- 8 Commission de la santé mentale du Canada (2009). Vers le rétablissement et le bien-être.
- 9 Optima santé globale (2016). Le retour au travail suivant une invalidité.

## POUR TOUTE QUESTION



Lutte à la stigmatisation  
en santé mentale



LutteStigmatisation02



acsmspromotion@videotron.ca

