



À votre santé !

Volume
2

Sondage 2007 sur les attitudes des Canadiens à l'égard
de la santé physique et mentale au travail et à la maison



Desjardins
Sécurité financière^{MC}

Conjuguer avoirs et êtres

Sommaire

Les Canadiens peuvent-ils atteindre un juste équilibre en ce qui a trait à leur santé ?	4
Un désir d'équilibre	4
Qu'est-ce que le stress ?	5
Et en quoi consiste la conciliation travail-vie personnelle ?	5
À propos de la conciliation travail-vie personnelle	5
Santé mentale : un examen introspectif	6
Signes de la maladie mentale	6
Riches et en bonne santé	7
Liberté financière	7
Combattre le stress	8
Comment les canadiens gèrent-ils le stress ?	8
S'en tenir à l'essentiel	9
Garder le contrôle	10
Emportez-vous du travail à la maison ?	10
Obtenez-vous de l'aide de la part de votre employeur ?	11
Quelles sont les formes d'aide offertes aux travailleurs ?	11
Chercher de l'aide	12
Un rythme sain	12
Retour à la santé, retour au travail	13
Qu'est-ce qui aurait pu être amélioré ?	13
En parler	14
Respect ?	14

En quête d'équilibre

Les Canadiens ont leur santé à cœur. Ils considèrent qu'il est essentiel de mener une vie équilibrée et de jouir d'une bonne santé physique et mentale. C'est ce qui ressort du quatrième sondage sur la santé de Desjardins Sécurité financière. Cette enquête nationale, qui s'est penchée sur les valeurs primordiales et les habitudes de vie des participants au travail et à la maison, présente sous un nouvel angle l'opinion qu'ont les gens de leur bien-être financier, physique, mental et social. Comme la conciliation de la vie professionnelle et de la vie personnelle peut avoir une incidence sur la confiance en soi, le bonheur et la productivité d'un individu, il est important de savoir comment les Canadiens y parviennent.

Une grande majorité des Canadiens cite la famille comme la valeur première. Le travail arrive bien après la famille, l'honnêteté, la sincérité et la santé. Les résultats du sondage indiquent aussi un écart entre les valeurs personnelles et celles qui prévalent au travail, ce qui constitue une source potentielle de perturbations, de stress et d'autres problèmes de santé mentale.

Autre constatation intéressante, la technologie, qui nous permet d'être en communication constante avec notre entourage, contribue toujours à maintenir un certain niveau de stress au travail. Malheureusement, le stress de la vie professionnelle se communique souvent à la vie personnelle. Bien que 78 % des répondants ne se considèrent pas comme des bourreaux de travail, plus des trois quarts d'entre eux (76 %) disent qu'ils doivent

accumuler les heures de travail. Cependant, la grande majorité des gens prennent toujours le temps de profiter de la vie : de nombreuses personnes interviewées disent prendre régulièrement leurs repas en famille (72 %) et prévoient prendre des vacances (72 %) – sans emporter leur BlackBerry ou leur ordinateur portable (53 %).

De plus, les Canadiens considèrent que leur employeur se préoccupe de l'équilibre entre le travail et la vie personnelle, et que leur patron dispose des outils nécessaires pour favoriser cet équilibre. Cependant, 42 % des répondants croient que notre société ne permet pas aux travailleurs de concilier travail et vie personnelle.

Dans cette brochure, nous nous efforçons de porter un nouvel éclairage sur les questions relatives à la santé, à la conciliation travail-vie personnelle et à l'argent, ainsi que sur l'incidence de ces questions sur le bien-être mental des individus, en présentant l'information d'une manière accessible tant pour la population en général que pour les employeurs et les promoteurs de régimes d'avantages sociaux. Nous espérons que vous prendrez le temps de la lire.



Richard Fortier
Président et chef de l'exploitation,
Desjardins Sécurité financière

Premier rang :

Paula Allen

Vice-présidente
Solutions de santé et
Groupe Recherche Shepell-fgi

Christine A. Ball

Directrice des services aux employés
Ressources humaines
Région de Durham

Mary Ann Baynton

Directrice, Mental Health Works
CMHA, Ontario

Ed Buffett

Président-directeur général
Buffett & Company Worksite
Wellness Ltd

Second rang :

Dr David Goldbloom

Médecin chef du Centre for
Addictions & Mental Health
Menai Bridge

Anne Nicoll

Principale, Mercer Health & Benefits

Glenn Thompson

Directeur général
CMAH/ACSM National

Bill Wilkerson

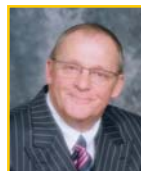
Cofondateur et directeur général
Global Business & Economic
Roundtable on Addiction & Mental
Health

D^r Irvin Wolkoff

N'apparaît pas en photo : **Gerry Smith**
V-P Santé dans l'entreprise et
formation, Shepell-fgi

Le conseil consultatif du sondage Desjardins sur la santé physique et mentale

Pour nous aider à découvrir ce que les Canadiens pensent des questions de santé mentale au travail et dans leur vie privée, nous avons réuni une table ronde de professionnels de ce secteur pour passer en revue et discuter les résultats de notre Sondage 2007 sur les attitudes des Canadiens à l'égard de la santé physique et mentale. Les points de vue de ce groupe de professionnels d'expérience reconnus ont représenté un apport inestimable à notre compréhension des problèmes de santé mentale auxquels font face les travailleurs canadiens. Nous les remercions vivement de nous avoir accordé temps et expertise, et nous sommes persuadés que leurs commentaires sur les résultats du sondage vous seront précieux pour comprendre ce sujet.



Méthodologie

Cette enquête téléphonique a été réalisée par SOM pour le compte de Desjardins Sécurité financière entre le 12 février et le 14 mars 2007. Au total, 1508 entrevues ont été menées auprès d'un échantillon représentatif d'adultes Canadiens. Le plan d'échantillonnage fournit des estimations proportionnelles comportant une marge d'erreur maximale de 2,6 % et un niveau de confiance de 95 % (19 fois sur 20). Les données ont été pondérées de façon à refléter la répartition exacte de la population canadienne par régions, sexes et groupes d'âge établie par le Recensement de 2001 de Statistique Canada.



Lettre du président de l'ACSM

L'Association canadienne pour la santé mentale est heureuse de pouvoir compter une fois de plus sur le soutien de Desjardins Sécurité financière et de s'associer avec cette entreprise pour bon nombre de ses publications et de ses programmes annuels dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale. Le document **À votre santé!** illustre clairement les valeurs de Desjardins Sécurité financière et son engagement auprès des employeurs, des travailleurs et de la population du Canada en général afin de contribuer au maintien de la bonne santé mentale et à la prestation des meilleurs services possible aux personnes aux prises avec une maladie mentale.

On estime que les pertes de productivité découlant des problèmes de santé mentale coûtent quelque 33 milliards de dollars annuellement à l'économie canadienne.

Un Canadien sur cinq sera touché par une maladie mentale grave au cours de sa vie. Un meilleur équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle permet souvent de réduire ces problèmes. Les employeurs et les écoles qui encouragent un tel équilibre et qui interviennent rapidement, donc plus efficacement, contribuent à la réussite de leurs employés ou de leurs étudiants, ce qui a une incidence positive sur leurs résultats.

Judith A. Watson

Judith Watson, B.Sc. inf., M.S.A. (santé)
Présidente,
Conseil d'administration national,
Association canadienne pour la santé mentale

Les Canadiens peuvent-ils atteindre un juste équilibre en ce qui a trait à leur santé ?

La vie se réduit souvent à des questions simples, comme «dois-je aller faire les courses?» ou «est-ce que je mérite une augmentation de salaire ou un congé?». Ces questions en apparence anodines sont cependant liées à des enjeux plus importants aux yeux des Canadiens. Dans le cadre du sondage national sur la santé 2007 de Desjardins Sécurité financière, on leur a demandé de réfléchir un instant à trois aspects importants de leur vie: leur santé, leur situation financière et leur bien-être mental. Ces éléments sont-ils liés? Est-il possible de trouver un équilibre entre ces trois aspects? Les résultats du sondage de cette année sont un véritable diagnostic de notre état de santé.

Un désir d'équilibre

Les difficultés de la vie quotidienne peuvent se transformer en exigences écrasantes et la recherche d'un juste équilibre entre deux éléments-clés, le travail et la vie personnelle, compte beaucoup pour les Canadiens. La presque totalité (96 %) des répondants au sondage national sur la santé 2007 de Desjardins Sécurité financière qui ont fourni une définition de la conciliation travail-vie personnelle se disent «totalement d'accord» ou «plutôt d'accord» avec le fait qu'ils aimeraient trouver un tel équilibre. La même proportion de participants affirme avoir le soutien d'amis ou de membres de leur famille pour y arriver. Mais parviendront-ils à cet équilibre? Bien que la plupart des répondants croient que la société (58 %) et leur employeur (70 %) les appuient, seuls 27 % sont «totalement d'accord» et 44 % sont «plutôt d'accord» pour dire que la conciliation est possible.



30%

Réussir à garder l'équilibre ne s'obtient pas sans qu'une certaine pression s'exerce sur les individus. Qu'est-ce qui les préoccupe? Pour la plupart, c'est l'argent et leur emploi : pour 30 % d'entre eux, les finances sont le principal facteur de stress et 19 % évoquent le stress au travail. Les problèmes familiaux ont également un effet néfaste et sont un facteur de stress pour 17 % des répondants. La conciliation n'est pas toujours évidente : 6 % des participants soutiennent que le manque de temps est leur principale source de stress.

des Canadiens considèrent que leurs finances sont leur principal facteur de stress et 19 % évoquent le stress au travail

Qu'est-ce que le stress?

Le stress ne dépend jamais d'un seul facteur, mais d'un ensemble d'éléments liés, explique le D^r Irvin Wolkoff, psychiatre à Toronto. «Il s'agit d'un concept complexe. Le stress ne découle pas nécessairement du fait d'être très occupé», dit le D^r Wolkoff. Il n'est pas facile de le mesurer. Ce qui peut sembler banal pour certains, comme faire l'épicerie, peut être une source de stress importante pour une personne sans emploi.

Et en quoi consiste la conciliation travail-vie personnelle?

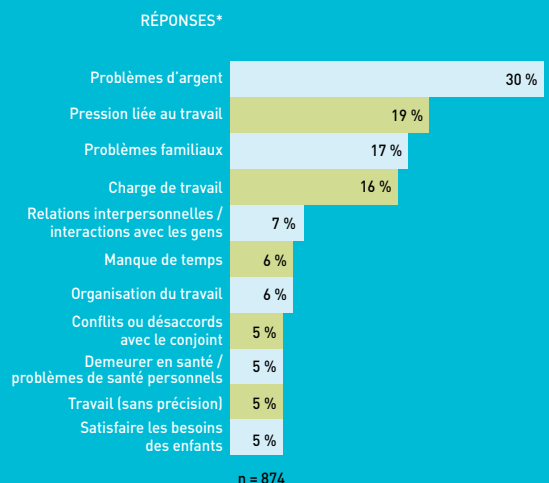
Les Canadiens occupant un emploi décrivent ainsi la conciliation travail-vie personnelle :

- garder un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle : 36 %
- avoir la maîtrise de sa vie : 11 %
- être organisé par rapport à son travail et à sa vie personnelle : 8 %
- avoir une attitude positive : 3 %

À propos de la conciliation travail-vie personnelle

Parmi les participants qui ont fourni une définition de la conciliation travail-vie personnelle, 59 % disent discuter de leurs préoccupations à ce sujet avec leur conjoint(e). Viennent ensuite les autres membres de la famille immédiate (44 %), les amis en général (32 %) et un ami proche (28 %). Le supérieur immédiat (14 %) et les collègues de travail (5 %) sont moins susceptibles d'être approchés à ce sujet.

QU'EST-CE QUI VOUS STRESSE ? (Question s'adressant aux travailleurs à plein temps et à temps partiel) Dans la vie, qu'est-ce qui vous cause le plus de stress? Quoi d'autre ?



* Les réponses totalisant moins de 5 % ne sont pas incluses dans ce tableau.

Santé mentale : un examen introspectif

Un sujet plus difficile à cerner : comment la santé «intérieure» des Canadiens se compare-t-elle à leur bien-être apparent? La plupart des répondants (73 %) qualifient leur santé mentale de «très bonne» ou d'«excellente», en hausse par rapport aux 67 % de 2006. Une inquiétude subsiste néanmoins: 12 % des participants ont dit avoir déjà souffert ou souffrir actuellement d'une maladie mentale – sautes d'humeur, changements dans la façon de penser ou d'agir, ou incapacité à fonctionner.

Ces participants ont personnellement subi la maladie mentale. Plus du tiers des répondants (38 %) connaît quelqu'un – ami, collègue de travail ou membre de la famille – qui est aux prises avec une maladie mentale.

Il s'agit, dans la plupart des cas, d'un membre de la famille (71 %), d'un ami (35 %) et d'un collègue (19 %). Au total, 41 % des répondants disent avoir été personnellement touchés par une maladie mentale ou connaître quelqu'un qui l'a été. Dans l'ensemble, ces résultats montrent une plus grande sensibilisation des Canadiens à l'égard des questions de santé mentale.

«Les principales maladies mentales sont maintenant reconnues comme des maladies à part entière dans l'esprit du public. Par ailleurs, les grandes entreprises les prennent en charge et, sur les plans économique et social, le sujet est plus pertinent que jamais», dit Bill Wilkerson, cofondateur et directeur général de la Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health.

Signes de la maladie mentale

Le fait d'être inquiet, distrait ou anxieux peut aussi signaler des problèmes de santé mentale, selon Mary Ann Baynton, directrice du programme Mental Health Works de l'Association canadienne pour la santé mentale de l'Ontario. «Les gens vont souvent attribuer ces troubles aux circonstances extérieures plutôt qu'à leur état de santé mentale», dit-elle.

COMMENT ÉVALUEZ-VOUS VOTRE SANTÉ MENTALE ?

(Questions s'adressant à tous les répondants)

En tenant compte de vos connaissances et de votre expérience de la santé ou de la maladie sur le plan mental, diriez-vous que votre santé mentale est... ?

39 % Excellente
34 % Très bonne
20 % Bonne
6 % Passable
1 % Mauvaise n = 1508

QUI EST TOUCHÉ ?

(Questions s'adressant à tous les répondants)


La maladie mentale est caractérisée par des changements d'humeur, par des changements dans la façon dont une personne pense ou agit ou par le fait de ne pouvoir fonctionner en société durant une période prolongée. (Par exemple: dépression majeure, schizophrénie, anxiété, troubles de la personnalité, anorexie, boulimie, etc.)

12 %
OUI

Avez-vous déjà souffert ou souffrez-vous actuellement d'une maladie mentale?
(n = 1495)

38 %
OUI

Est-ce qu'un proche, par exemple, un ami, un collègue de travail ou un membre de votre famille a déjà souffert d'une maladie mentale ou est-ce qu'une personne qui vous est proche souffre actuellement d'une maladie mentale ?
(n = 1500)



Riches et en bonne santé

Leur situation financière est la plus grande préoccupation des Canadiens. Comment se portent-ils dans ce domaine? La plupart des gens sont à l'aise avec leur situation financière. Une majorité de Canadiens (78 %) a une source de revenu stable et 64 % disent mettre de l'argent de côté en vue de leur retraite. Plus du tiers d'entre eux (35 %) ont établi un plan financier. Qu'en est-il de leur sécurité financière dans l'ensemble? Plus des deux tiers des répondants (69 %) la qualifient de «bonne», de «très bonne» ou d'«excellente» – en baisse par rapport au résultat de 73 % de l'an dernier.

64% des Canadiens disent mettre de l'argent de côté en vue de leur retraite et 35 % ont établi un plan financier.

Liberté financière

De quoi se préoccuperaient les Canadiens s'ils gagnaient à la loterie? Après s'être occupés de leurs finances, c'est de leur santé physique que se soucieraient les Canadiens: 19 % la classent au second rang de leurs préoccupations. Et il semble qu'ils en prennent bien soin: 62 % qualifient leur santé physique de «bonne» ou de «très bonne», tandis que 25 % la jugent «excellente», en hausse par rapport aux 17 % de 2006. Seuls 4 % s'estiment en «mauvaise» santé.

QUEL EST VOTRE ÉTAT DE SANTÉ ?

(Questions s'adressant à tous les répondants)
En tenant compte de vos connaissances et de votre expérience de la santé ou de la maladie sur le plan physique, diriez-vous que votre santé physique est... ?

- 25 % Excellente
- 34 % Très bonne
- 28 % Bonne
- 9 % Passable
- 4 % Mauvaise

n = 1508

Un niveau de stress élevé est associé aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux. Un peu moins du quart (23 %) des répondants impute un ou plusieurs problèmes de santé au stress, à l'anxiété ou à une dépression grave vécus au cours des deux dernières années. Les réactions des Canadiens face à de telles situations sont très diverses : 36 % s'absentent du travail; 64 % tentent de respecter leur emploi du temps habituel; 49 % consacrent plus de temps au repos; 51 % tâchent de continuer à passer du temps avec la famille et les amis. D'autres (27 %) adoptent des habitudes créant une dépendance, comme manger plus (40 %), magasiner (21 %) et consommer de l'alcool (19 %). Pourquoi? Selon Anne Nicoll, de chez Mercer, quand on ne se sent pas bien, on n'a pas la même perception de son comportement.




Combattre le stress

Comment les Canadiens gèrent-ils le stress ?

Selon les réponses obtenues, il semble que bon nombre d'entre eux n'affrontent pas les problèmes directement. « Ils se distraient ou tentent d'éviter leurs problèmes », dit Anne Nicoll, conseillère principale chez Mercer, Consultation en ressources humaines.

Voici comment les répondants gèrent leur stress :

- 43 % font de l'activité physique
- 16 % en parlent avec un ami de confiance ou un membre de leur famille
- 13 % lisent
- 11 % pratiquent des activités de détente comme le yoga ou la méditation
- 10 % regardent la télévision ou un film
- 9 % font des activités de plein air (randonnée, marche, pêche, etc.)
- 7 % se reposent ou dorment
- 6 % évitent les situations stressantes ou pensent à autre chose
- 5 % prennent des vacances
- 5 % s'adonnent à un passe-temps ou à des jeux
- 5 % ne font rien de particulier



74% des Canadiens tirent leurs valeurs de leur famille

Par ailleurs, beaucoup de répondants (48 %) reconnaissent que leurs valeurs ont changé au fil du temps. Le rythme effréné de la vie peut expliquer ce changement. Par exemple, 28 % des participants disent ne plus prendre régulièrement leurs repas en famille.

Qu'est-ce qui les en empêche? De plus longues heures de travail, sans doute: 30 % des répondants disent apporter presque quotidiennement du travail à la maison et 57 % affirment que leur charge de travail est trop lourde. Des éléments extérieurs, comme la criminalité (66 %), les impôts et les taxes (55 %), les dépenses publiques (52 %) et les soins de santé (52 %) sont également des facteurs de stress pour les Canadiens.

S'en tenir à l'essentiel

Dans la quête de l'équilibre, certaines choses sont essentielles. Les valeurs primordiales des Canadiens sont la famille (54 %) et l'honnêteté (25 %). Parmi les répondants, 25 % disent continuer à vivre en fonction de ces valeurs, tandis que 70 % disent qu'ils y parviennent la plupart du temps. Par contre, 29 % considèrent qu'il est très ou plutôt stressant de le faire. La plupart des Canadiens tirent leurs valeurs de leur famille (74 %), tandis que d'autres les puisent chez leurs amis (31 %) ou dans les médias (25 %). Un faible pourcentage de répondants dit se tourner vers Internet (8 %) comme source de valeurs et 14 % vers leur milieu de travail.

Emportez-vous du travail à la maison ?

Trente pour cent des Canadiens apportent du travail à la maison presque chaque jour. Même si moins du quart (22 %) des personnes interrogées se qualifient de bourreaux de travail, une proportion plus importante agit en fait comme tel, accumulant les heures de travail et acceptant des horaires chargés, dit Gerry Smith, vice-président, Santé au travail, du Groupe Recherche Shepell.fgi.



49% des Canadiens pensent qu'ils ont la maîtrise de leur travail et certains (34 %) disent même l'avoir améliorée.

Garder le contrôle

Bien maîtriser sa vie permet de garder l'équilibre. Si près de la moitié des travailleurs (49 %) pensent avoir la maîtrise de leur travail et si beaucoup (34 %) disent l'avoir améliorée, 17 % considèrent que la maîtrise de leur travail leur échappe.

Certains Canadiens ont l'impression d'être débordés par leur travail. Par exemple, 57 % trouvent que leur charge de travail est trop lourde par rapport au temps dont ils disposent. Mais ils pensent qu'ils n'ont pas le choix : 76 % sont « totalement » ou « plutôt d'accord »

pour dire qu'ils sont tenus de travailler comme ils le font. Pourquoi ? Pour 42 % des répondants, cette obligation découle de la crainte de faire mauvaise impression ou d'être licencié, tandis que 41 % sont « plutôt d'accord » ou « totalement d'accord » avec le fait qu'ils n'ont pas suffisamment d'influence sur leur charge de travail quotidienne. Par ailleurs, 39 % des personnes interviewées sont « totalement » ou « plutôt d'accord » pour dire qu'elles consacrent plus de temps à travailler ou à penser à leur travail qu'à toute autre chose.

Quelles sont les formes d'aide offertes aux travailleurs ?

- 38 % bénéficient d'un régime d'assurance collective
- 34 %, d'un programme d'évaluation de la santé
- 31 %, d'un programme de conditionnement physique
- 29 %, d'un programme pour arrêter de fumer
- 17 %, d'un programme de nutrition

Au total, 32 % des répondants disent avoir profité d'au moins un de ces programmes de mieux-être.

Obtenez-vous de l'aide de la part de votre employeur ?

En général, les travailleurs canadiens croient que leur employeur fait des efforts pour les aider dans leur quête d'équilibre: entre 75 % et 82 % sont « totalement d'accord » ou « plutôt d'accord » pour dire que la haute direction et leurs supérieurs immédiats s'assurent de préserver la santé et le mieux-être au travail, et que leur employeur offre des services et des outils, comme des régimes d'assurance et des programmes de conditionnement physique, qui contribuent à préserver leur bonne santé physique.

Certains outils offerts au travail peuvent toutefois nuire à la quête d'équilibre. Quarante-sept pour cent des répondants qui occupent un emploi emportent leur BlackBerry avec eux en vacances ou pendant les week-ends afin de rester en contact avec leur lieu de travail. Dans l'ensemble, ils ne savent pas trop si ce lien constant réduit (20 %) ou augmente (22 %) leur niveau de stress. Problème plus important, les échanges par BlackBerry encouragent les communications brèves et impersonnelles, soutient Anne Nicoll, de chez Mercer. « Ils remplacent les contacts interpersonnels. »

La plupart des gens font appel à la technologie pour son côté pratique, ajoute le D^r David Goldbloom, du Centre de toxicomanie et de santé mentale. La difficulté, selon lui, est de trouver un équilibre entre le temps consacré à l'utilisation du BlackBerry, de l'ordinateur et même de la télévision et le temps consacré à d'autres activités.



47% des répondants actifs utilisent leur BlackBerry pour rester en contact avec leur lieu de travail quand ils sont en vacances ou pendant les week-ends.

Un rythme sain

Pourquoi travaille-t-on autant? Les travailleurs canadiens qui disent ne pas avoir le choix citent diverses raisons. Il s'agit parfois de raisons extérieures, comme la nécessité de boucler leur budget (12%), les exigences de l'employeur (12%) et la charge de travail (12%). D'autres le font pour des raisons personnelles : 11% disent vouloir bien faire leur travail et le même pourcentage vise l'épanouissement personnel. Une plus faible proportion déclare qu'ils sont motivés par la crainte de perdre leur emploi (8%). Certaines personnes ne se sentent bien que lorsqu'elles travaillent beaucoup, souligne le Dr David Goldbloom, du Centre de toxicomanie et de santé mentale.



Chercher de l'aide

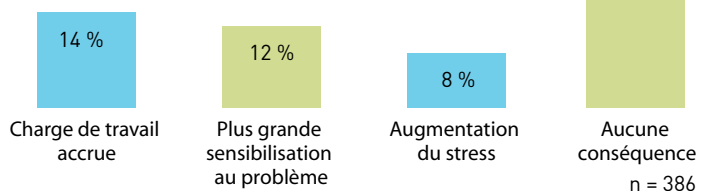
Pour certains travailleurs canadiens, la combinaison des pressions subies à la maison et au travail est intolérable. Beaucoup de répondants occupant un emploi (43%) ont eu un de leurs collègues qui a souffert d'un problème de santé mentale. À qui s'adressent-ils pour obtenir du soutien dans de telles circonstances? La plupart – un peu plus de la moitié (51%) en fait – ne se tournent vers aucune aide extérieure lorsqu'un collègue est victime d'un problème de santé mentale. Seulement 8% s'adressent à leur supérieur immédiat, 7% ont recours à un programme d'aide aux employés et à peine 3% se tournent vers leur directeur, des membres de leur famille ou des amis. «Ils ne savent pas comment composer avec la situation», dit Ed Buffett, président et chef de la direction de Buffett & Company Worksite Wellness Ltd..

Lorsqu'une personne constate qu'un collègue a un problème de santé mentale, pourquoi ne cherche-t-elle pas de l'aide au travail pour elle-même? Bien que la plupart des employés estiment qu'il y a un bon niveau de communication dans leur milieu de travail (79% sont «totalement» ou «plutôt d'accord»), la voie à suivre pour avoir accès aux programmes ou aux ressources de l'entreprise en matière de santé et de bien-être n'est pas toujours claire, particulièrement lorsqu'il s'agit de santé mentale, fait remarquer Anne Nicoll, de chez Mercer. «Certains messages ne passent pas.»

Dans d'autres cas, les gestionnaires ou les superviseurs n'ont pas la formation ou les ressources nécessaires pour s'occuper des problèmes de santé mentale des employés, ajoute Gerry Smith, vice-président, Santé au travail, du Groupe Recherche Shepell.fgi.

Quelles conséquences a eu pour vous le fait d'avoir un(e) collègue de travail qui souffrait d'un problème de santé mentale?

[Question posée aux travailleurs dont un collègue avait eu un problème de santé mentale]



34% ont noté une attitude positive de la part de leurs collègues et de la direction



Retour à la santé, retour au travail

Des problèmes de santé mentale peuvent se traduire par l'absence d'un collègue ou par un membre en moins dans une équipe. Bien que 34 % des répondants aient eu un collègue qui a dû prendre un congé en raison d'un problème de santé mentale, seulement 26 % indiquent que cette personne est revenue au travail par la suite. Et beaucoup ne savaient pas trop quoi faire. La plupart (57 %) n'ont reçu aucune forme de préparation en vue d'aider ce collègue à reprendre son travail. Peu ont bénéficié de séances d'information (3 %), de modifications de leurs conditions de travail (2 %) ou d'une formation spéciale (1 %).

Ils ont néanmoins constaté certains résultats positifs :

- 34 % ont noté une attitude positive de la part de leurs collègues et de la direction
- 17 % disent que tout est revenu à la normale
- 10 % disent que leur collègue a graduellement réintégré son poste
- 6 % ont affirmé que leur collègue était heureux d'être de retour au travail

Qu'est-ce qui aurait pu être amélioré ?

- Les conditions de travail (13 %)
- L'information de l'ensemble des collègues (12 %)
- L'approche du problème (9 %)

Tout le monde devrait savoir que la dépression est une maladie qui se produit de façon épisodique. « Il peut y avoir des rechutes ainsi que des effets physiques, précise Mary Ann Baynton, de l'Association canadienne pour la santé mentale. C'est pourquoi il est si important de faire de la prévention. »

Respect ?

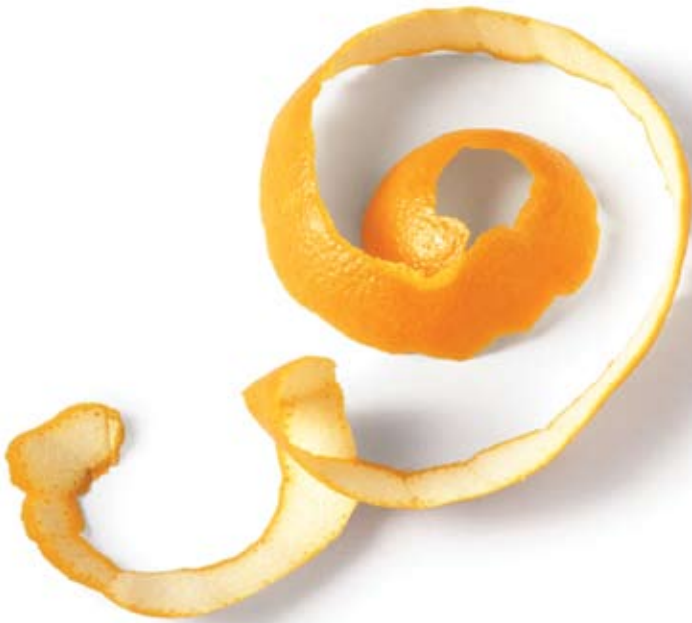
Tout le monde veut être respecté, particulièrement au travail. L'est-on? La majorité des travailleurs canadiens, soit 74 %, disent que la reconnaissance qu'ils reçoivent pour leur travail est adéquate.

65% des Canadiens pensent encore qu'il y a un écart entre leurs valeurs et celles de leur lieu de travail.



En parler

La plupart des employés sont d'avis que leur milieu de travail leur apporte du soutien. Mais la majorité d'entre eux (65 %) croient qu'il y a encore un écart entre leurs valeurs et celles de leur lieu de travail: un écart minime pour 51 % des répondants; un écart important pour 14 % d'entre eux. Cela peut s'expliquer par le fait que les messages sont mal compris, précise Mary Ann Baynton, de l'ACSM. «La perception qu'a une personne [qu'elle devrait pratiquement travailler nuit et jour pour l'entreprise] ne correspond pas nécessairement aux attentes de l'employeur. Pour améliorer la situation, il faut de favoriser les bonnes relations entre collègue, conseille-t-elle. Il est également recommandé d'adresser les campagnes axées sur le mieux-être à l'ensemble de la famille. Mais les entreprises doivent être conscientes que même de faibles écarts de perception peuvent s'élargir rapidement, augmentant ainsi le stress et même les problèmes de santé au travail.»



À propos de Desjardins Sécurité financière

Desjardins Sécurité financière est une composante du Mouvement des caisses Desjardins, le plus important groupe financier intégré de nature coopérative au Canada. Spécialisée dans les domaines de l'assurance vie et de l'assurance santé ainsi que des régimes de retraite individuels et collectifs, Desjardins Sécurité financière assure quotidiennement la sécurité financière de plus de 5 millions de Canadiens d'un océan à l'autre. Elle emploie plus de 3 700 personnes et gère un actif de plus de 20 milliards de dollars. Desjardins Sécurité financière a des bureaux dans plusieurs villes à travers le pays, soit Vancouver, Calgary, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Montréal, Québec, Lévis et Halifax.

MC Marque de commerce appartenant à Desjardins Sécurité financière, Compagnie d'assurance vie

www.desjardinssecuritefinanciere.com

Le présent document n'est publié qu'à des fins informatives seulement. Vous ne devez pas vous fier uniquement à son contenu en ce qui concerne votre planification financière et il ne peut remplacer une consultation auprès d'un professionnel de la santé. Nous vous recommandons vivement de consulter un conseiller financier pour savoir comment les informations fournies peuvent s'appliquer à votre situation particulière, ou un professionnel de la santé si vous éprouvez des problèmes de santé physique ou mentale. Desjardins Sécurité financière Compagnie d'assurance vie ne peut être tenue responsable d'éventuels dommages résultant de ces informations relatives à la planification financière et à la santé physique et mentale.

Design : Ann Chen. Crédits photos : Dave Starrett; Jennifer Burrell, Peter Griffith, RK, Michael A. Keller, Dan Lim, Robert George Young, Norbert Schafer, Matthew Wiley/Masterfile

Produits d'épargne pour les particuliers

Fonds distincts Millennia III
Indice Avantage Sélectif
Portefeuille de répartition alternative
Indice Plus Stratégique
Indice Plus Tactique
Rentés
Certificats de placement garanti

Produits et services

d'épargne-retraite collective
Programme d'éducation Cap sur l'avenir
Programme Destination (programme de transition vers la retraite)
Services transactionnels
Mon guichet privé (services en ligne et par téléphone)
Profils d'investisseur intégrés et options de placement
TRACE, Environnement Cycle de vie

Produits et services d'assurance collective

Programme « À votre santé^{MC} » (programme invalidité et bien-être)
Parcours Assurance-santé
Services en ligne
Régime flexible
PerformPlus (assurance collective pour petites et moyennes entreprises)

Produits d'assurance vie pour les particuliers

Summum (portefeuille de produits d'assurance vie universelle)
Vie 20
Avantage d'Or
T 10
T 20
VieMax jusqu'à 100 ans
Vie entière garantie
Horizon Proprio
Première classe

Produits d'assurance santé pour les particuliers

Vie autonome
Quiétude
Quiétude nouvelle génération
Quiétude T10/T20 de base
Privilège Santé Temporaire avec avance en cas de maladies graves
Solo
Solo Santé

Proprio santé

L'équilibre travail –
vie personnelle :

Une question de Temps

Prenez le contrôle de votre équilibre travail – vie personnelle.
Visitez le site www.acsm.ca pour trouver des trucs pour y arriver.



Partenaire de la promotion de la santé mentale



Desjardins
Sécurité financièreSM



**ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**

Faites travailler le corps + l'esprit.