

NOS DONATEURS ENGAGÉS À DIMINUER LES TABOUS DE LA MALADIE MENTALE

- Hydro-Québec
- Ministère de la Santé et des Services sociaux
- Bell Canada Entreprises
- Succession J.A DeSeve
- Téléystème Ltée
- Imperial Tobacco Canada
- Power Corporation du Canada
- Saputo inc.
- Banque Nationale du Canada
- Placements Dennis Wood
- Mouvement des caisses Desjardins
- Chaussure Browns Inc.
- Gaz Métropolitain
- Fonds de charité des employés de IBM Canada Ltée
- Brault & Martineau
- Eatons Be Well Program
- Fondation J. Armand Bombardier
- Fondation Marc Bourgie
- FRASER MILNER CASGRAIN, s.r.l.
- Groupe Cossette Communication
- Groupe SNC-Lavalin inc.
- Groupe Transcontinental • G.T.C. Ltée
- La Fondation EJLB
- Bernard Lamarre
- Le Fonds de Bienfaisance Molson
- Quebecor Inc.
- Hélène Turmel
- Bell Globemedia CTV Inc.
- SYSCOMAX Inc.
- Groupe Axor Inc.
- Le Réseau des sports (RDS) Inc.
- Provigo inc.
- RBC Banque Royale
- COGECO
- BMO Nesbitt Burns
- Samson Bélair/Deloitte & Touche
- Banque Scotia
- Postes Canada
- Banque CIBC
- Fondation J. Rodolphe - La Haye
- Fondation Stephen R. Bronfman
- RBC Dominion Securities
- Alcan Inc.
- Banque Toronto-Dominion
- Cap Gemini Ernst & Young
- Le Groupe Canam Manac Inc.
- Morgan Stanley Canada Limited
- Fondation Collège des médecins
- PricewaterhouseCoopers
- DAVIES WARD PHILLIPS • VINEBERG, s.r.l.
- Fondation Pathonic
- Fonds de solidarité FTQ
- RBC Investissements
- FONDATION LES AILES DE LA MODE
- Stikeman Elliott
- Banque de développement du Canada
- CN
- Fondation Banque Laurentienne
- Meloche-Denmel
- Metro
- Raymond Royer
- Guy Saint-Pierre
- Louise Rousseau
- Entourage Solutions technologiques Inc.
- Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie
- Fondation J.-René Ouimet
- Heenan Blaikie s.r.l.
- Maax Inc.
- P. Ducros & Associés Inc.
- Raymond Chabot Grant Thornton
- Reitmans (Canada) Limitée
- Westburne Inc.

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

PRÉSIDENTE DU
CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Mme Jocelyne Monty

MEMBRES DU CONSEIL EXÉCUTIF :

M. Donald Bastien
Vice-président principal
et directeur général,
CFCF Montréal

M. Jean Brosseau
Vice-président associé et directeur,
Force de ventes hypothécaires,
RBC Banque Royale

M. Gilles Chevalier
Professeur,
École des hautes études commerciales

M. André Corriveau
Directeur,
Centre d'appels, Hydro-Québec

M. Gaétan Marois
Directeur principal,
Dolmen Psychologie Industrielle

M. Joseph Racanelli
Associé,
SYSCOMAX INC.

Mme Suzanne Dubois
Directrice générale,
Fondation des maladies mentales

ADMINISTRATEURS :

Dr Jacques Bernier
Département de psychiatrie,
Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont

Mme Michelle Courchesne

Dr Jacques Drouin
Psychiatre

M. Alain Gourd
Vice-président exécutif de groupe,
Services généraux, Bell Globemedia

Me Lyne Jacques
Directrice, Gestion des emplacements
commerciaux d'envergure,
Loto-Québec

Dr Yves Lamontagne
Président,
Collège des médecins du Québec

Mme Hilary Pearson
Présidente et chef de la direction,
Fondations philanthropiques Canada

Me Daniel Rochefort
Avocat,
Rochefort et Associés

Mme Lyse Senécal
Psychologue,
Centre de consultation psycho-pédagogique

M. Yves St-Amand ARP, Fellow SCRIP
Vice-président principal,
BDDS Weber Shandwick

M. Jean-Luc Taschereau
Vice-président finances (exploitation du réseau),
Bell Canada



Santé
et Services sociaux
Québec

Bell

Hydro
Québec

BULLETIN

- P1_ Augmentation des maladies mentales en milieu de travail
P2_ Mot de la directrice générale
P3_ Venir en aide à un collègue
P4_ S'unir pour vaincre les tabous
P5_ Une sensibilisation à plus grande échelle
P6_ Donateurs et conseil d'administration; références

LA FONDATION EST TRÈS PRÉOCCUPÉE PAR L'AUGMENTATION ALARMANTE DES MALADIES MENTALES EN MILIEU DE TRAVAIL

Selon un sondage sur les perceptions des maladies mentales réalisé au cours des derniers mois pour la Fondation des maladies mentales¹, plus des deux tiers des personnes interrogées affirment que le nombre de dépressions en milieu de travail a fortement augmenté au cours des dernières années. Plus de 40 % des répondants vont même jusqu'à affirmer que s'ils souffraient eux-mêmes d'une maladie mentale, notamment la dépression, ils n'oseraient pas en parler à leur patron. Il ressort également du sondage que près du tiers des répondants ne connaissent aucun des treize symptômes liés à la dépression.

L'ampleur grandissante de la problématique des maladies mentales

Cette situation est extrêmement inquiétante lorsque l'on sait que déjà, au cours des dernières années, les coûts des maladies mentales et le taux de dépressions ont augmenté de façon dramatique. En effet,

> selon l'étude *Le Fardeau économique des problèmes de santé mentale au Canada*, **la dépression et l'angoisse ont coûté au moins 14,4 milliards de dollars en traitements médicaux, médicaments, pertes de production et décès anticipés en 1998**;

> au Canada, le coût des maladies mentales représenterait près de 14 % de tous les revenus des entreprises canadiennes (Michael Wilson, *Globe and Mail* du lundi 7 janvier 2002);

> selon *l'Organisation mondiale de la santé*, la dépression majeure passera en 2020 du quatrième au deuxième rang des maladies entraînant le plus lourd fardeau en matière d'incapacité.

Le nouveau programme de la Fondation

Ces résultats inquiétants démontrent à nouveau l'ampleur de la problématique et exigent donc une action urgente en milieu de travail. C'est pourquoi la Fondation a amorcé des recherches et des analyses intensives dans le but de concevoir et d'offrir, dès l'hiver 2003, un programme de sensibilisation, en milieu de travail, visant à détecter les problèmes de santé mentale et à inciter les adultes à consulter afin qu'ils reçoivent un traitement adéquat.

Ce programme, qui s'adressera autant aux petites et moyennes entreprises (PME) qu'aux grandes entreprises, prendra la forme de conférences midi s'adressant à l'ensemble des employés et d'ateliers de formation aux gestionnaires et aux pairs aidants².

Ce programme suscite déjà un grand intérêt. Dr Danielle Laurier, directrice, Santé et sécurité, chez Hydro-Québec, partage son enthousiasme à l'égard de ce nouveau programme: «de nombreuses entreprises aimeraient aider leurs gestionnaires et leurs employés à démystifier les maladies mentales, mais faute de ressources, elles ne peuvent outiller leur personnel adéquatement. **Un programme comme celui de la Fondation des maladies mentales, où les gestionnaires et leurs employés seront sensibilisés directement dans leur milieu quotidien, sera grandement apprécié.** »

«On le sait, poursuit Dr Laurier, plusieurs facteurs contribuent à l'éclosion des maladies mentales. Cependant, quand on les comprend, on peut mieux soutenir les gens qui en souffrent et les encourager à consulter pour recevoir l'aide professionnelle dont ils pourraient avoir besoin. Enrayer les préjugés et la culpabilité souvent accolés aux maladies mentales est d'autant primordial à leur dépistage et à l'acceptation par l'individu concerné et par son entourage qu'une maladie mentale, au même titre qu'une autre maladie telle que le diabète par exemple, est une maladie qui se soigne.»

NOTES

¹ Paramètres du sondage : Sondage sur les perceptions des maladies mentales, effectué au cours du mois d'avril par Impact Recherche pour la Fondation des maladies mentales. Ce sondage téléphonique probabiliste a été effectué auprès de 600 adultes de plus de 18 ans dans la province de Québec. Le sondage a une marge d'erreur de 4 % à un niveau de confiance de 95 %. La collecte des données a été réalisée du 8 au 18 avril 2002.

² Le pair aidant, dans une entreprise, est une personne qui a été identifiée par ses collègues pour les soutenir. Il ne remplace pas l'aide professionnelle, mais joue plutôt le rôle d'accompagnateur pour orienter les employés qui ont besoin de support vers les services professionnels.

À cliquer

Ressources sur la santé et les maladies mentales

www.mentalhealth.com
Internet Mental Health a été créé par le psychiatre canadien Phillip Long dans le but de partager avec les internautes de partout divers types de renseignements sur la santé et la maladie mentale. Ce site regorge d'information : fiches détaillées sur les troubles mentaux et les traitements ainsi qu'une quantité impressionnante d'hyperliens en santé mentale partout dans le monde. (site en anglais)

www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/publicat/miic-mmac/index_f.html
Vous trouverez dans cette section du site Internet de Santé Canada le *Rapport sur les maladies mentales au Canada*, publié par la Direction générale de la santé de la population et de la santé publique (DGSPSP) en octobre 2002. Le document peut être téléchargé en format PDF. (site bilingue, français et anglais)

Santé et maladie mentale en milieu de travail

cgsst.fsa.ulaval.ca/
La section santé mentale au travail du site de la *Chaire en gestion de la santé et de la sécurité au travail dans les organisations* de l'Université Laval est très documentée. Elle comprend de nombreux renseignements sur plusieurs facettes de la maladie mentale au travail : types de problèmes, causes, conséquences pour l'organisation, indemnisation et prévention. De plus, elle comprend une bibliographie très fournie et des hyperliens vers des organismes en santé mentale au travail. (site en français)

Troubles de l'humeur

www.mooodisorderscanada.ca
La *Société pour les troubles de l'humeur du Canada* est un organisme qui vise à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes et de leur famille. Son site, très exhaustif, comprend de l'information sur les maladies et une page à l'intention des familles des personnes atteintes. (site en anglais comprenant quelques pages en français)

Troubles anxieux

www.adaa.org
La *Anxiety Disorders Association of America* possède un site Internet très bien vulgarisé qui répertorie les différents troubles anxieux. Les visiteurs du site peuvent même effectuer des tests préliminaires, bien que ce type de tests ne remplace jamais le diagnostic d'un professionnel. (site américain en anglais)

À lire

Dépression

La dépression : comprendre, identifier, traiter, Clinique Mayo ; sous la direction de Keith Kramlinger, Éditions Broquet, Saint-Constant, 2002, 238 p. Ce livre très complet traite de tous les aspects de la dépression, des facteurs de risque au traitement, en passant par les comportements suicidaires. Il traite aussi des troubles anxieux et bipolaires. Un très bon livre pour les gens qui souhaitent comprendre davantage leur maladie ou celle d'un proche.

Troubles anxieux et phobies

Petites angoisses et grosses phobies, Christophe André et Muzo, Éditions du Seuil, Paris, 2002, 240 p. Ce livre aborde en humour et en images les troubles anxieux, dont les phobies, l'anxiété et le trouble panique. Tout en expliquant les diverses facettes de chacune des maladies, ce livre contribue à démystifier les maladies mentales.

Fondation des maladies mentales

2120, rue Sherbrooke Est, Bureau 401
Montréal (Québec) H2K 1C3
(514) 529-5354
www.fqmm.qc.ca

Rédactrice en chef :
Nadine Trudel

Collaborateurs :
Jean-Paul Cormier,
Catherine Pleau, Dr Martin Tremblay
Karoline Truchon

Révisure :
Michelle Blaquière

Traductrice :
Margaret Jackson

Design graphique :
Thomas design + communication

Impression :
Gracieuseté
du Groupe Transcontinental G.T.C. Ltée

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



SUZANNE DUBOIS, M.B.A., DIRECTRICE GÉNÉRALE
FONDATION DES MALADIES MENTALES

DÉMYSTIFIER ET DÉPISTER LES MALADIES MENTALES EN MILIEU DE TRAVAIL : UNE SYNERGIE ENTRE LES DIRIGEANTS D'ENTREPRISE ET LA FONDATION

Concevoir des programmes qui répondent à des enjeux sociaux affligeant des milliers de Canadiens, tel est l'un de nos mandats à la Fondation des maladies mentales. Notre prochain programme, visant à sensibiliser les employeurs et leurs employés aux maladies mentales en milieu de travail, s'inscrit dans cette lignée.

Lors de la *Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health*¹ qui a eu lieu en novembre 2002, la Fondation contribuait, avec plusieurs douzaines de dirigeants d'entreprises canadiennes et de spécialistes de la santé², à proposer une première charte qui permettra de soutenir les entreprises et les départements de ressources humaines dans la gestion des problèmes de santé mentale vécus en entreprise.

Nous ne le répéterons jamais assez : au moment où vous lisez ces lignes, vous pouvez estimer qu'une personne sur cinq souffre d'une maladie mentale dans votre environnement de travail.

une personne sur cinq souffre d'une maladie mentale dans votre environnement de travail.

Les séances de travail, telles que celles organisées par la *Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health*, nous prouvent que les dirigeants d'entreprise sont maintenant prêts à accepter ce constat. Elles nous prouvent aussi qu'ils sont prêts à se doter d'outils pour créer un environnement de travail édifiant. Nous pensons qu'elle prendra de l'ampleur au cours des prochaines années, d'autant plus que selon l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes, **la proportion de prestations d'invalidité versées pour cause de maladies mentales au Canada est passée de 30 % en 1996 à 35 % en 2000.**

M. Donald Bastien, vice-président du conseil d'administration de la Fondation, a assisté à la table de concertation. Selon ses observations, celle-ci « a su démontrer l'important rôle des dirigeants d'entreprise dans cette lutte aux maladies mentales. Le dépistage rapide et le soulagement de milliers d'individus souffrant de maladies mentales sont en grande partie tributaires de l'ouverture des dirigeants à reconnaître la problématique et ses effets dévastateurs, autant sur les plans professionnel, social que personnel. »

Parallèlement, la présidente de notre conseil, Mme Jocelyne Monty, qui était aussi présente à cette table de concertation, soulignait que « **sur la scène internationale, il semble maintenant y avoir un mouvement, une volonté d'action, une vague de reconnaissance de la gravité du problème de la maladie mentale en milieu de travail.** Il fut très intéressant de constater l'orientation de la Fondation confirmée par la direction que veut donner la *Roundtable on Addiction and Mental Health* à ses activités. Nous sommes fiers que notre Fondation soit si avant-gardiste et nous nous assurerons qu'elle le demeure. »

Ainsi, les réflexions et les actions de la Fondation se situent toujours en amont de la problématique, afin de sensibiliser les gens à la maladie mentale et de les orienter vers les ressources disponibles. Avec son prochain programme, elle s'engage de nouveau « à joindre les gens là où ils sont ». Cette philosophie nous amène à nous donner comme priorité, en prolongement du programme *Solidaire pour la vie*³, de nous intégrer dans un autre quotidien où plusieurs d'entre nous passons beaucoup de temps : en milieu de travail.

Nous peaufinons actuellement les principales activités de ce nouveau programme de démystification et de dépistage des maladies mentales en milieu de travail. Nous vous divulguerons au cours de la prochaine année de plus amples renseignements concernant ce dernier par l'entremise de nos différents outils d'information.

À bientôt,
SUZANNE DUBOIS, M.B.A., DIRECTRICE GÉNÉRALE
FONDATION DES MALADIES MENTALES

NOTES

¹ Depuis trois ans, cette prestigieuse table de concertation, à laquelle siège l'ancien ministre des Finances au fédéral, L'Honorable Michael Wilson, rassemble de l'information et des recherches sur les maladies mentales en milieu de travail. La table de concertation est maintenant affiliée à l'Université de Toronto et au Centre for Addiction and Mental Health. Elle souhaite mobiliser 40 entreprises, soit une vingtaine en Amérique du Nord et une vingtaine en Europe, afin qu'elles s'engagent à bâtir, avec la table de concertation, une charte en santé mentale.

² Parmi les organismes présents figuraient la Banque Toronto-Dominion, la Chambre de Commerce du Canada, Postes Canada, Nortel Networks et IBM Canada Ltée. La Fondation était le seul organisme québécois invité.

³ Le programme *Solidaire pour la vie* a joint dans leurs établissements scolaires plus de 239 000 jeunes partout au Québec afin de les sensibiliser à la dépression comme important facteur de risque au suicide.

UNE SENSIBILISATION À PLUS GRANDE ÉCHELLE



NOS DONATEURS CONTINUENT DE VOIR À L'ÉLIMINATION DES TABOUS

Campagnes auprès des entreprises

Le programme *Solidaire pour la vie*, qui sensibilise les jeunes à la dépression comme facteur de risque important du suicide, a bénéficié d'une exceptionnelle campagne de financement auprès des entreprises, lors de sa première phase qui s'est terminée en juin dernier. Cette année, la Fondation des maladies mentales fait de nouveau appel à la générosité des décideurs du Québec afin de financer la deuxième phase de la tournée, qui a entamé, en septembre, sa quatrième année dans les écoles de la province. Lorsque *Solidaire pour la vie* se terminera, **en juin 2006, après avoir sillonné les écoles secondaires québécoises durant sept ans, le programme aura touché presque une génération complète de jeunes.** La Fondation espère qu'elle aura au moins réussi à diminuer les tabous rattachés à la maladie mentale.

Campagnes auprès des individus

La campagne de publipostage grand public du printemps dernier visait à recueillir des sommes pour le programme *Solidaire pour la vie*, alors que celle de l'automne touchait tous les gens préoccupés par la santé mentale au travail. La campagne automnale avait également pour objectif de sensibiliser les gens à consulter tôt afin d'obtenir le traitement adéquat et ainsi fonctionner dans leur quotidien au travail. Ensemble, **les campagnes de l'année 2002 ont touché quelque 30 000 personnes et ont permis d'amasser plus de 134 000 \$**, dépassant ainsi l'objectif que la Fondation s'était fixé.

Événements spéciaux

Les événements spéciaux mis sur pied par la Fondation obtiennent toujours beaucoup de succès. **Les sommes recueillies permettent de donner des bourses d'aide aux organismes**, dont la Fondation d'art thérapeutique et d'art brut du Québec (Les Impatients). Organisme à but non lucratif créé par la Fondation des maladies mentales en 1992, Les Impatients contribue à rompre l'isolement dont souffrent les personnes atteintes de troubles psychiatriques, leur permet de s'exprimer et les valorise par la pratique de l'art.

La réputation de la dégustation de vins et fromages et du tournoi de golf de la Fondation des maladies mentales n'est plus à faire, puisque ensemble, ils attirent chaque année près de 500 membres du milieu des affaires. La 8^e édition de la dégustation de vins et fromages, présidée par M. Daniel Labrecque, président-directeur général de N. M. Rothschild & Sons, et son épouse, Mme Lise Laberge, aura lieu le 30 avril 2003 et vise à recueillir 70 000 \$. De plus, l'objectif de la 13^e édition du tournoi de golf de la Fondation, qui aura lieu une fois de plus au prestigieux Club Elm Ridge de l'Île Bizard, est d'amasser 130 000 \$. Ce dernier événement se déroulera le 2 juin 2003, sous la présidence d'honneur de M. Pierre Blouin, chef de la direction chez BCE Emergis.

Enfin, **le grandiose Bal Émotions touchera les gens d'affaires, grâce à des témoignages de personnes atteintes de maladies mentales, des numéros d'artistes et bien d'autres surprises.** Cet événement, qui aura lieu le 2 octobre 2003 au Centre Bell, prévoit réunir plus de 700 personnes. Tous les profits de cette soirée seront versés à la deuxième phase du programme *Solidaire pour la vie*, afin de poursuivre la sensibilisation à la dépression chez les jeunes.

MISER SUR LE CAPITAL HUMAIN : UNE PRIORITÉ POUR SAPUTO INC.



Depuis nos débuts, en 1954, le succès de notre entreprise a toujours reposé sur la ressource la plus précieuse à nos yeux : le capital humain. Ensemble, nous avons su relever les défis et avons bâti une entreprise dont nous sommes tous très fiers. C'est en appliquant cette philosophie, qui a été le gage de notre succès jusqu'à ce jour, que nous avons décidé d'unir nos forces à celles de la Fondation des maladies mentales en appuyant la tournée *Solidaire pour la vie*. Ce programme vise à sensibiliser à la dépression les jeunes de 14 à 18 ans et les adultes significatifs qui les entourent. Ainsi, comme chez Saputo, la Fondation croit fermement que c'est en misant sur les gens qu'on peut progresser. Si nous tenions à soutenir *Solidaire pour la vie*, c'est parce que nous sommes conscients que la maladie mentale chez un jeune peut grandement affecter sa vie et parce que nous sommes convaincus qu'ensemble, nous pouvons faire une différence.

VENIR EN AIDE À UN COLLÈGUE

COMMENT PEUT-ON AMENER UN COLLÈGUE DE TRAVAIL À CONSULTER ?

Personne n'est à l'abri de la maladie mentale

Vous est-il déjà arrivé de côtoyer un collègue hyper performant sur plusieurs plans et qu'à un moment précis, sans que vous vous en rendiez vraiment compte, la vie de cette personne bascule, que ses comportements soient complètement modifiés? Que s'est-il donc passé? Certains se diront: «il devait avoir une faiblesse de caractère», un autre mentionnera: «j'ai remarqué que cette personne s'apitoyait sur son sort à l'occasion ou qu'elle avait de la difficulté à se motiver». Mais détrompez-vous, cette personne souffre peut-être d'une dépression majeure et cela peut être assez complexe à identifier, notamment lorsque la personne cherche à camoufler sa tristesse, en s'isolant, ou bien derrière une consommation de drogue ou d'alcool. La dépression se caractérise par une combinaison de plusieurs symptômes, d'intensité marquée, persistants, même s'ils peuvent fluctuer dans le temps. Ces symptômes altèrent son fonctionnement tant personnel que professionnel dans toutes les sphères de sa vie. La dépression majeure peut durer plusieurs mois, voire même plus d'un an. Pour identifier une dépression, il faut consulter un professionnel de la santé (médecin ou psychiatre). Ce spécialiste évaluera l'état de la personne, déterminera un traitement par rapport au diagnostic et établira le suivi thérapeutique le plus approprié. Si un collègue évoque la possibilité du suicide, n'hésitez pas, à ce moment-là, à faire appel à une ligne d'urgence pour demander conseil et être guidé dans l'intervention la plus adéquate en fonction du contexte. **La confidentialité ne tient plus lorsqu'il faut protéger la vie.**

Comment soutenir son collègue

Un collègue manifestera rarement de façon directe qu'il souffre de dépression, mais lorsqu'on remarque des changements ou une rupture dans son comportement, il est préférable d'aborder la question avec ouverture, mais de façon délicate. Il a besoin d'être écouté, soutenu et même accompagné sans être jugé. Des questions simples comme: «tu m'inquiètes, qu'est-ce qui se passe?» peuvent l'amener à se confier. S'il est réticent, un collègue qu'il apprécie peut être mis à contribution pour confirmer certains doutes et lui venir en aide. Ne perdons pas de vue qu'une dépression diagnostiquée rapidement permettra à la personne d'en souffrir moins longtemps.

Ne perdons pas de vue qu'une dépression diagnostiquée rapidement permettra à la personne d'en souffrir moins longtemps.

La personne dépressive peut être dans un état affectif si grave qu'elle perd la capacité d'avoir de l'initiative et d'agir. Cependant, réagir à sa place ne signifie pas se donner la mission de la guérir, mais plutôt de l'envoyer consulter une personne compétente. Le professionnel de la santé sera la personne la mieux appropriée pour poser un diagnostic.

La Fondation reçoit de nombreux témoignages touchants qui soulignent l'importance de se référer aux ressources appropriées. Elle en a d'ailleurs reçu un au cours des derniers mois :

«Je crois qu'il est primordial de parler ouvertement avec votre collègue, de l'écouter et de l'orienter vers le programme d'aide aux employés (PAE) de votre entreprise. Dans mon cas, on m'a référée à un psychologue et à un omnipraticien. Ce dernier m'a dirigée un psychiatre. Je me suis sentie très coupable, dévalorisée et j'ai même douté de la possibilité d'être aidée. Il est donc essentiel d'ouvrir la discussion avec nos collègues et parfois, de les aider à faire les premiers pas vers la guérison.»

Une employée d'un CLSC ayant vécu une dépression
Montréal, Québec
Extrait d'un témoignage, décembre 2002

Même si la plupart d'entre vous ne sont pas cliniciens, il est possible que vous souhaitiez tout de même aider un collègue. Voici donc quelques manifestations que vous pouvez identifier chez un collègue dans votre milieu de travail :

Consultez le tableau des symptômes afin d'identifier quelques manifestations chez un collègue dans votre milieu de travail.

Les traitements

Ce qui demeure le plus efficace pour traiter la dépression est la combinaison de deux traitements, soit la prise d'antidépresseurs et la psychothérapie. D'ailleurs, d'après le *January Report* dans le *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, une étude, réalisée en 2001 par Dr Martin Keller de la *Brown University*, conclut que **le taux de réussite du traitement s'élève à 85% lorsqu'on utilise la combinaison d'une médication et d'une psychothérapie**. Le traitement de cette maladie n'entraîne pas de dépendance, mais donne plutôt de meilleures chances, dans l'avenir, d'éviter que le problème ne devienne chronique ou que la personne ne rechute une fois stabilisée.

Les ressources

Il existe également plusieurs services et lignes d'écoute où des gens sont disponibles pour conseiller et guider dans les différentes étapes à suivre pour aider un collègue :

- > Programme d'aide de votre entreprise (PAE)
- > Info-santé de votre région
- > Hôpital de votre secteur
- > Revivre (Association des dépressifs et des maniaco-dépressifs) (514) REVIVRE (738-4873) ou 1 866 REVIVRE
- > En cas d'urgence suicidaire, il faut aller directement à l'hôpital, appeler le 911 ou encore communiquer avec le centre de prévention du suicide de votre localité.

SYMPTÔMES

- > Isolement
- > Irritabilité, grande sensibilité ou tristesse
- > Tenue vestimentaire moins soignée qu'auparavant
- > Retard dans les échéances
- > Absentéisme plus fréquent
- > Plainte de fatigue intense et de douleurs physiques
- > Difficulté de concentration
- > Autres



S'UNIR POUR VAINCRE LES TABOUS

DIMINUER LE TAUX D'ABSENTÉISME EN INVESTISSANT DANS LE BIEN-ÊTRE DES EMPLOYÉS

Cinquante-huit millions de dollars, c'est ce que coûte l'absentéisme dans les commissions scolaires du Québec chaque année. Plusieurs entreprises éprouvent des difficultés devant la gestion des absences. À la suite d'une expérimentation en milieu de travail à la **Commission scolaire de la Jonquière**, un employé exprimait son désarroi à l'égard de cette situation alarmante: « Nombre d'organisations sont en questionnement et sont préoccupées quant au fort taux d'absentéisme. Elles s'acharnent à identifier la source du problème, à développer des tactiques, des plans d'attaque, mettent des balises coercitives et ignorent totalement les moyens récurrents, les outils de prévention, les cibles réalistes et surtout, sont en continuelle réaction. » Cependant, la Commission scolaire de la Jonquière a agit tout autrement concernant l'augmentation d'absentéismes, très souvent attribuée à des problèmes de santé mentale. La Commission scolaire a décidé de préconiser une nouvelle démarche. Plutôt que de procéder à une gestion très serrée des absences, les gestionnaires ont préféré rendre la vie plus facile aux 1 400 employés. Elle a mis sur pied, en partenariat avec les ressources humaines et les syndicats du milieu, un programme appelé *Le Fil d'Ariane*. Le programme vise à assurer une meilleure qualité de vie au travail et à faire prendre conscience de l'importance de la sensibilisation à cet égard en tenant compte des besoins réels en place.

Voici quelques-uns des moyens qui sont utilisés au sein du *Fil d'Ariane* pour permettre de faire avancer concrètement la situation:

Un comité de qualité de vie

- > Tribune privilégiée de sensibilisation, d'information et de décision en matière de santé mentale;
- > Structure dynamique ayant comme objectif premier de permettre à chaque personne de se réaliser pleinement dans son cadre de travail.

Un réseau d'aidants naturels

- > Groupe composé de pairs issus de l'ensemble du personnel de la Commission qui devient une ressource pour ses collègues de travail. N'ayant pas de formation de thérapeutes ou de spécialistes en intervention, ces personnes assurent tout de même un soutien aux personnes qui en expriment le besoin.

Un centre de ressourcement

- > Lieu qui permet d'évacuer le stress;
- > Endroit permettant aussi de tisser des liens d'amitié hors du travail et de prendre du temps pour soi, grâce à des activités sportives et sociales.

Un rendement sur investissement

- > Guichet unique en assurance, en invalidité et en santé/sécurité qui permet de disposer d'outils de gestion d'absentéisme et de nouvelles avenues d'assiduité. La Commission scolaire réinvestit les sommes épargnées grâce, notamment, à la diminution du taux d'absentéisme, dans les projets pour le mieux-être des employés.

Une **pièce de théâtre accompagnée d'une conférence qui se nomme *Thésée*** constitue le principal outil de promotion de toutes ces actions posées dans le but de réaliser de la prévention en santé mentale et d'inciter les employés à consulter les services offerts. Ce projet de prévention en milieu de travail porte sur l'ensemble des facteurs de détérioration des relations de travail au sein d'une entreprise, sur l'accompagnement, sur le soutien thérapeutique et sur la préparation du retour au travail. Ce projet est donc une valeur ajoutée aux programmes préventifs (aidants naturels, programmes d'aide aux employés (PAE), etc.)

Le nombre d'absences prolongées pour invalidité attribuées à des problèmes de santé mentale est passé de 68 en 1994-1995 à 15 en 2001-2002

C'est en conjuguant tous ces efforts pour prévenir plutôt que guérir que la Commission scolaire de la Jonquière a réussi à faire diminuer son taux d'absentéisme de façon remarquable. Le nombre d'absences prolongées pour invalidité attribuées à des problèmes de santé mentale est passé de 68 en 1994-1995 à 15 en 2001-2002. Nous avons donc ici une expérience convaincante attestant que la sensibilisation et les différentes actions de conscientisation à la maladie mentale peuvent faire diminuer le taux d'absentéisme, ainsi que les coûts qui y sont reliés.