

SANTÉ MENTALE

CAHIER SPÉCIAL D | LES SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2023

LEDEVOIR

Comprendre pour mieux intervenir

Selon le rapport *Les comportements suicidaires au Québec. Portrait 2023*, publié en février dernier par l'Institut national de santé publique du Québec, le suicide est en baisse. Son taux est même à son niveau le plus bas depuis près de 40 ans. Cette tendance ne saurait pourtant effacer le fait que 1055 personnes se sont enlevé la vie dans la province en 2020, et que le suicide est, à ce jour, au 8^e rang des causes de décès au Québec. À l'occasion de la 21^e Journée mondiale de prévention du suicide, qui a lieu le 10 septembre, ce cahier s'intéresse aux recherches permettant une meilleure compréhension des questions de santé mentale, ainsi qu'aux organismes travaillant sur le terrain afin de prévenir la détresse, de soutenir les personnes en difficulté et de leur redonner espoir.

Prévenir le suicide en adoptant de meilleures pratiques

Prévenir le suicide et penser les questions éthiques associées aux pratiques d'aide médicale à mourir, telle est la mission de Brian L. Mishara, sommité mondiale dans le domaine. La Société québécoise pour la recherche en psychologie (SQRP) l'a d'ailleurs couronné lauréat 2023 du prix Adrien-Pinard pour l'ensemble de ses réalisations.

LEÏLA JOLIN-DAHEL
COLLABORATION SPÉCIALE

« C'est une bonne occasion de présenter quelque chose qui me préoccupe actuellement », résume le chercheur au sujet de cette distinction reçue en juin dernier. Il occupe notamment les fonctions de professeur au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et de directeur du Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie (CRISE).

Le prix souligne, entre autres, la qualité de ses travaux et son influence sur les approches en matière d'intervention en santé et sur les politiques du gouvernement. Arrivé au Québec depuis les États-Unis en 1979, M. Mishara a d'ailleurs pris part à la mise en place de services d'aide aux personnes suicidaires. On lui doit notamment la fondation de l'organisme Suicide Action Montréal.

À travers plusieurs initiatives de recherche, M. Mishara a contribué à de meilleures pratiques en matière de prévention du suicide. L'un de ses plus récents projets s'est fait avec le réseau américain des centres œuvrant pour cette cause. « Ils sont désireux de trouver comment mieux aider les personnes qui leur téléphonent souvent, résume-t-il. On a aussi essayé de comprendre pourquoi ces gens appelaient si fréquemment. Est-ce qu'il y a des besoins qui ne



Brian L. Mishara
NATHALIE ST-PIERRE

sont pas comblés ? Est-ce que d'autres types d'intervention pourraient être plus appropriés ? » explique le chercheur.

M. Mishara souligne d'ailleurs l'importance de la prévention en santé mentale. « On investit beaucoup, mais, d'ordinaire, c'est auprès des personnes qui sont déjà à risque. Il faut aussi créer des choses en amont », dit-il. À l'UQAM, le professeur a élaboré un programme destiné aux enfants de 4^e et de 5^e années du primaire. Le projet *Passeport : s'équiper pour la vie* propose des stratégies d'adaptation aux événements difficiles avec l'aide de jeux et de mises en situation. « C'est pour tout le monde, parce qu'on n'enseigne pas assez comment réagir quand on est face aux problèmes », souligne M. Mishara.

Si, selon ce que le chercheur a constaté, les gens sont « plus ouverts » à parler de santé mentale que par le passé, il croit que Québec devrait en faire plus en matière de prévention. « Le Québec a décidé qu'il ne voulait pas avoir de programmes spécialisés, en suicide, en toxicomanie, en tabagisme, dans les écoles. Il a favorisé ce qu'il appelle l'école en santé, mais il n'y a pas de preuve que cela influence la prévention du suicide », dit celui qui milite pour qu'il y ait plus de services intégrés.

Des questions éthiques sur l'aide médicale à mourir

En 2024, Ottawa projette d'élargir l'aide médicale à mourir aux personnes présentant une maladie mentale comme « seule condition médicale sous-jacente ». Une question qui préoccupe actuellement M. Mishara. « C'est très inquiétant, parce que dans ces cas, ce n'est pas comme pour un cancer, où on peut prévoir que la maladie sera en phase terminale. À ce jour, les recherches indiquent que c'est impossible de déterminer qui va aller mieux dans l'avenir et qui va continuer à souffrir », souligne-t-il.

Ainsi, des personnes pourraient bénéficier de traitements adéquats et suffisants pour améliorer leur état et les encourager à vouloir vivre, affirme-t-il. Il se réjouit toutefois que les maladies mentales ne soient pas prises en compte au Québec pour l'aide médicale à mourir.

Des projets pour mieux prévenir les tentatives de suicide

Fort de sa contribution à la prévention du suicide, M. Mishara mène aussi un projet auprès des populations autochtones, jugées à risque, au Nunavut. Ainsi, une personne qui aurait essayé de mettre fin à ses jours et qui serait hospitalisée se verrait offrir un suivi en inuktitut par téléphone ou par visioconférence afin de diminuer les risques de récurrence.

Le chercheur se penche aussi sur les interventions par textos en matière de prévention du suicide. Il étudie également des façons de détecter en temps réel, au moyen de l'intelligence artificielle, les individus susceptibles de tenter de passer à l'acte dans le métro de Montréal. Le projet se fait en collaboration avec le professeur en informatique à la TELUQ Wassim Bouachir.

« On investit beaucoup, mais, d'ordinaire, c'est auprès des personnes qui sont déjà à risque. Il faut aussi créer des choses en amont. »

Après avoir écrit plusieurs livres sur les problématiques du vieillissement et de la consommation de médicaments ainsi que sur le suicide et l'euthanasie, il publiera dans les prochains mois un ouvrage aux Presses de l'Université de Cambridge. « J'y aborde la question de comment on peut mieux faire des choix en matière de prévention du suicide et en pratiques de fin de vie. »

Œuvre créée dans le cadre d'un atelier en art-thérapie
CENTRE D'APPRENTISSAGE PARALLÈLE DE MONTRÉAL (CAP)



« Les gens qui viennent au CAP cherchent une écoute empathique et un lieu d'expression de soi. Je vois vraiment des gens avec des lumières dans les yeux », observe Maude Robinson, art-thérapeute. LE CAP

L'art comme bouée de sauvetage

Utiliser l'art dans le but de favoriser la réinsertion sociale et professionnelle des personnes vivant avec des difficultés psychologiques et émotionnelles ? C'est ce que fait depuis maintenant 40 ans le Centre d'apprentissage parallèle de Montréal (CAP), organisme communautaire régional en santé mentale.

LAETITIA ARNAUD-SICARI
COLLABORATION SPÉCIALE

« Ça a commencé par l'art-thérapie, la peinture, le tissage [...] et aujourd'hui on a beaucoup diversifié. On fait du chant, de la danse, du théâtre et de la musique. Ce qu'on cherche, c'est à contribuer le plus possible au rétablissement de la personne », souligne Xavier Bonpunt, directeur général et artistique du CAP, fondé en 1983.

Programme de préparation à l'emploi et de prévention à l'épuisement professionnel, activités d'intégration socioprofessionnelle, programme d'art-thérapie pour accompagner les jeunes et les jeunes adultes, et programme d'expression artistique pour mieux aider à fonctionner au quotidien : les cinq services offerts par le CAP visent à répondre à différents besoins et à soutenir une clientèle variée sous la forme d'ateliers ou de séances. « La plupart du temps, on développe des compétences relationnelles et sociales.

Le pire complice de la santé mentale, c'est l'isolement. C'est pour ça que nos activités sont en groupe, avec des suivis individuels au besoin », explique M. Bonpunt.

« L'art-thérapie au CAP, on mise vraiment sur le processus personnel, d'expression de soi et de création, et non sur le résultat. On respecte le rythme et les limites de chacun. [...] On utilise vraiment l'art comme un langage », ajoute Maude Robinson, art-thérapeute œuvrant depuis près de 10 ans au CAP.

Soutenir une mission d'inclusion

Chaque année, des personnalités issues du milieu culturel québécois donnent un coup de main au CAP en créant une centaine d'autoportraits pour Moi m'aime, un encanbénéfice. L'année 2023 marquait d'ailleurs la 10^e édition de cette vente aux enchères, qui s'est déroulée du 26 avril au 3 mai : 100 000 \$ ont été amassés grâce aux œuvres. « Ça fonctionne de mieux en mieux.

Le plein air contre la psychose

Connaissez-vous la thérapie par l'aventure ? De plus en plus populaire dans la province, cette approche a pour objectif d'améliorer la santé mentale à travers des activités en plein air. C'est d'ailleurs ce que Camille Girard, qui est aujourd'hui psychologue en santé mentale au CISSS de Lanaudière, a expérimenté dans le cadre de sa thèse de doctorat. Avec une quinzaine de personnes âgées de 19 à 30 ans souffrant de problèmes psychotiques, elle s'est rendue en plein cœur de la Vallée du Bras-du-Nord pendant quatre jours. « Cette aventure a amené de l'adrénaline et une prise de risques qui a éveillé un côté plus vivant de leur personnalité, a-t-elle révélé en entrevue avec Actualités UQAM. L'expédition leur a prouvé qu'ils étaient capables de réaliser des objectifs et d'entrer en relation avec les autres. »

Ça permet de développer l'organisme dans de bonnes conditions et de combler des manques de financement public, lequel augmente très peu », dit Xavier Bonpunt.

Le but de Moi m'aime est également de briser le tabou entourant la santé mentale. Puisque c'est environ

un Canadien sur trois qui sera affecté par une maladie mentale au cours de sa vie, la préoccupation est majeure, fait-il remarquer. « Tous les organismes communautaires en santé mentale le savent depuis de nombreuses années. [...] Et la pandémie a fait de gros dégâts. C'est de plus en plus

important d'en parler, mais aussi de bien en parler », dit M. Bonpunt.

Une aide de plus

Pour le directeur général et artistique du CAP, le milieu communautaire peut offrir un service complémentaire en santé mentale à celui des « hôpitaux, des cliniques et des CLSC, qui sont surchargés » puisque les besoins sont criants. « C'est une alternative très intéressante. L'intérêt du communautaire, c'est de déléster, parce qu'on peut résoudre quelquefois des problèmes assez majeurs », estime-t-il.

« Les gens qui viennent au CAP cherchent une écoute empathique et un lieu d'expression de soi. Je vois vraiment des gens avec des lumières dans les yeux » à la fin des ateliers, raconte Maude Robinson.

Même si l'art-thérapie et l'utilisation de moyens artistiques ne sont pas des solutions miracles, M^{me} Robinson soutient qu'il y a bel et bien de « petites victoires ». « Il y a des personnes qui arrivent en dépression, qui ont des idées suicidaires. Il y en a qui restent [au CAP] pendant plusieurs années. On voit vraiment une différence lorsqu'on regarde [ce que c'était] quand la personne est arrivée. C'est du soutien au quotidien qu'on leur offre », indique l'art-thérapeute.

Dans le but de lancer officiellement leur projet « CAP sur la relève », né durant la pandémie pour prévenir le décrochage scolaire chez les jeunes, le CAP organisera des activités sur l'art-thérapie du 18 au 19 octobre au Complexe Desjardins.

Quand l'IA se met au service de la santé mentale des jeunes

Jeunesse, j'écoute optimise ses services en ligne grâce à un partenariat avec l'Institut Vector

AMÉLIE REVERT
COLLABORATION SPÉCIALE

« Le recours à nos services a plus que doublé depuis le début de la pandémie et continue d'augmenter », signale Darren Mastropaolo, vice-président de l'innovation et des données à Jeunesse, j'écoute (JJE), le service pancanadien qui offre en tout temps des services bilingues d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien en ligne aux jeunes en matière de santé émotionnelle et mentale. Pour lui, l'innovation, dont l'intelligence artificielle, est donc essentielle pour pallier la demande. « Grâce à l'IA, on peut s'assurer de répondre aux besoins les plus urgents d'abord », souligne-t-il, au moment où son organisme vient de s'associer à l'Institut Vector, chef de file dans le domaine, afin de développer et d'améliorer ses services.

Comme le rappelle Darren Mastropaolo, JJE est fondé sur une relation de l'humain à l'humain d'abord et

avant tout. « Nous nous tournons vers l'intelligence artificielle et à l'apprentissage automatique pour assister notre personnel », précise-t-il. Du côté de l'Institut Vector, sa vice-présidente pour la santé, Roxana Sultan, affirme qu'il n'est nullement question de remplacer les gens. « Les jeunes n'auront pas uniquement affaire à un chatbot, mais le but de notre partenariat avec JJE est d'accroître le nombre de services rendus tout en maintenant le côté humain », dit-elle. De fait, cette alliance permettra aux répondants d'être plus précis dans l'aide apportée et de soutenir les systèmes existants.

Identifier et agir vite

« Le projet sur lequel on travaille actuellement a pour objectif de faciliter et d'accélérer l'identification des problèmes de la personne à l'autre bout du fil par le personnel de première ligne », explique Joanna Yu, du département de données en santé de l'Institut Vector. « Nous voulons réduire la charge cognitive du personnel qui doit

rapidement trouver à quel problème clinique fait face le jeune pour le mettre en lien avec les ressources locales disponibles », ajoute-t-elle.

En créant un outil grâce à l'IA et à l'apprentissage automatique qui participe à déterminer le problème pour lequel une jeune personne contacte JJE — comme l'idéation suicidaire, les pensées dépressives et anxieuses, etc. —, les pronostics, et même les prédictions, seront ainsi optimisés. « Les conseillers pourront mettre en place le protocole adéquat le plus vite possible et offrir un service personnalisé aux jeunes dans le besoin », croit Roxana Sultan.

« En général, tout ça est corrélé à certains mots ou certaines phrases employés par les jeunes quand ils communiquent avec les conseillers de JJE », explique-t-elle. Pour ce faire, ce qui est exploité d'un point de vue technologique est le traitement du langage naturel. « Il s'agit d'une façon d'analyser le langage pour mieux connaître le contexte des mots. Avec les données que nous avons récoltées

jusqu'à présent, nous pouvons établir des liens entre l'utilisation de certains termes et un danger potentiel », ajoute Roxana Sultan. Pour sa collègue à l'Institut Vector, puisque le langage évolue perpétuellement, le défi n'est pas des moindres. « Nous pouvons développer une taxonomie particulière en temps réel pour offrir encore plus de soutien, mais en fin de compte, c'est toujours l'humain qui prendra la décision finale », indique Joanna Yu.

La contrainte de l'anonymat

« Respecter la confidentialité est primordial pour Jeunesse, j'écoute », affirme Darren Mastropaolo. Il poursuit : « Les répondants et les conseillers ne vont pas partager les informations qu'ils obtiennent en dehors de Jeunesse, j'écoute, à moins qu'ils soient inquiets pour la sécurité des jeunes. » Celui-ci se veut rassurant. « Toutes les données partagées publiquement sont anonymes et agrégées, c'est-à-dire que c'est une vue d'ensemble des conversations qui ne permet pas d'identifier les individus », explique-t-il. Et Roxana Sultan l'assure : « Nous travaillons très dur pour sécuriser les informations de chacun, pour que personne ne puisse être identifiable. »

En outre, le facteur de l'anonymat est un véritable défi pour l'Institut Vector. « Lorsqu'on fait des recherches sur les données en santé, on essaie de créer une intelligence artificielle ou un apprentissage automatique qui trouve des solutions. Mais là où ça se complique, dans notre partenariat avec Jeunesse, j'écoute, c'est qu'on ne peut pas savoir si une personne a déjà appelé plusieurs fois », précise Roxana Sultan.

Si, dans un hôpital, il est aisé de suivre la trajectoire des données des patients, même si elles sont confidentielles, ce n'est pas le cas pour JJE. « Les jeunes peuvent fournir des informations additionnelles, mais c'est optionnel », mentionne Joanna Yu. Le développement des outils dépend donc des données récoltées sur une base volontaire. « Il y a un défi supplémentaire en santé mentale, car il n'existe pas vraiment de données biologiques objectives, comme des marqueurs sanguins. C'est plus complexe pour faire de la détection précoce », poursuit-elle. Quoi qu'il en soit, JJE et l'Institut Vector se sont donné pour mission de prouver que l'IA peut avoir un effet positif sur la santé mentale, de façon très pratique.

Besoin d'aide ?

Jeunesse, j'écoute offre des services de santé mentale aux jeunes, partout au Canada, en tout temps.

- Téléphone : **1-800-668-6868**
- Texto : **envoyez le mot PARLEZ au 686868**

Si vous pensez au suicide ou vous inquiétez pour un proche, des intervenants de suicide.ca sont disponibles pour vous aider, partout au Québec, en tout temps.

- Téléphone : **1 866 APPELLE (1 866 277-3553)**
- Texto : **535353**
- Clavardage, informations et outils : **suicide.ca**

Anxiété et alcool, et le risque du cercle vicieux

« Les gens pensent que les habitudes de consommation des jeunes se calment en vieillissant, mais ce n'est pas le cas pour tous », soulève Roisin O'Connor, professeur de psychologie à l'Université Concordia. Et si certaines personnes, sensibles à l'anxiété, étaient plus à risque ?

CATHERINE COUTURIER
COLLABORATION SPÉCIALE

C'est dans le cadre de ses études en psychologie à l'Université Concordia que la doctorante Charlotte Corran a voulu explorer le lien entre la sensibilité à l'anxiété et la consommation d'alcool. « Les personnes sensibles à l'anxiété ont peur d'être anxieuses, et croient que cette anxiété mènera à des conséquences négatives : "je vais rougir, je vais transpirer, les gens vont me juger..." », décrit M^{me} Corran. Pour ces personnes, l'alcool peut devenir une béquille pour les aider à gérer cet état.

Un cercle vicieux

Ce comportement d'évitement peut entraîner les jeunes dans un cercle vicieux. « Ils se sentent nerveux, alors ils boivent, parce qu'ils se disent qu'ils ne peuvent pas gérer la situation sans ça. Mais cela fait en sorte qu'ils sont de moins en moins capables de tolérer ces sensations », observe M^{me} O'Connor. « C'est là où est le risque. Ils pensent qu'ils doivent boire pour se sentir mieux », ajoute M^{me} Corran.

Ainsi, boire pour faire face à l'anxiété peut augmenter le risque d'avoir des problèmes d'alcool. « Si vous buvez pour diminuer une sensation négative, la consommation peut mener à des situations ou à des comportements problématiques : boire jusqu'à perdre connaissance, sexe non protégé, difficultés

à l'école ou au travail... », explique M^{me} O'Connor. Inversement, ces mêmes problèmes d'alcool peuvent renforcer la tendance à boire pour gérer son anxiété. Pour mieux comprendre ces facteurs de risque, Charlotte Corran, sous la direction de Roisin O'Connor, a donc voulu explorer les liens entre la sensibilité à l'anxiété et la consommation d'alcool chez les jeunes adultes ; les résultats de cette étude viennent d'être publiés dans la revue *Psychology of Addictive Behaviors*.

Une étude longitudinale

Près de 200 cégépiens et cégépiennes ont participé à l'étude en remplissant un questionnaire en ligne en trois temps, sur une période d'un an. « Nous voulons ultimement aider les jeunes adultes à mieux gérer ces facteurs de risque, pour prévenir le développement de futurs problèmes », souhaite M^{me} Corran. Les jeunes ont répondu à trois questionnaires à six mois d'intervalle, deux durant leur dernière année de cégep, et un six mois après avoir obtenu leur diplôme, une période charnière dans leur parcours.

L'équipe de chercheurs a examiné les différentes motivations poussant à boire (pour composer avec l'anxiété ou pour accroître des sensations) de même que les attentes envers l'alcool (réduire la tension, améliorer les habiletés sociales ou courage liquide). « Nous avons examiné les deux côtés : se débarrasser de quelque chose de négatif, et renforcer quelque chose de



Boire pour faire face à l'anxiété peut augmenter le risque d'avoir des problèmes d'alcool. ISTOCK

La psychologie offre plusieurs stratégies pour gérer autrement cette peur de l'anxiété : exercices de respiration, journal, méditation, thérapie cognitivo-comportementale

positif », précise M^{me} Corran. Tous ces facteurs ne sont pas linéaires, mais s'influencent et se renforcent mutuellement au fil du temps. « Si je bois pour faire face à une situation stressante, je vais probablement m'attendre à ce que l'alcool réduise mes tensions, ce qui peut conforter ma perception que c'est bien de boire pour faire face à une situation », avance M^{me} Corran.

Les résultats montrent que les attentes envers l'alcool et les motivations pour consommer se renforcent mutuellement, et que les personnes sensibles à l'anxiété étaient plus susceptibles de consommer pour y faire face. « Mais ce qui est intéressant, c'est qu'on a noté une certaine variabilité selon le contexte ou la situation. Ces choses ne sont pas complètement solidifiées, tout n'est pas aussi noir ou blanc sur le plan individuel », nuance M^{me} Corran.

Des stratégies d'adaptation plus saines

Sur le plan de la recherche fondamentale, cette étude permet de com-

prendre les effets de la sensibilité à l'anxiété sur les raisons de consommer de l'alcool, et sur les risques de consommation. Les chercheurs espèrent également que leurs résultats aideront ceux qui conçoivent les interventions.

La psychologie offre plusieurs stratégies pour gérer autrement cette peur de l'anxiété : exercices de respiration, journal, méditation, thérapie cognitivo-comportementale. « Il ne faut pas avoir peur de ces sensations, on peut les interpréter différemment », résume M^{me} O'Connor.

La professeure O'Connor suggère aussi de consommer prudemment, et selon les situations plutôt que selon nos émotions : au lieu de prendre un verre après une dure journée au travail, il est plus sain de consommer pour souligner un événement positif, quand nous sommes dans un bon état d'esprit. « Il faut reprogrammer le cerveau : vous n'êtes pas en danger, les sensations finiront par passer », conclut M^{me} Corran.

Prédire les risques de dépression

« On croit que les humains sont bien plus complexes qu'ils ne le sont en matière de comportement », glisse avec malice le professeur de l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal Pierrick Plusquellec. Ce spécialiste du comportement a réalisé avec son équipe une étude utilisant l'intelligence artificielle pour reconnaître et quantifier les émotions d'un individu afin de repérer des facteurs de risque de dépression.

CAROLINE CHATELARD
COLLABORATION SPÉCIALE

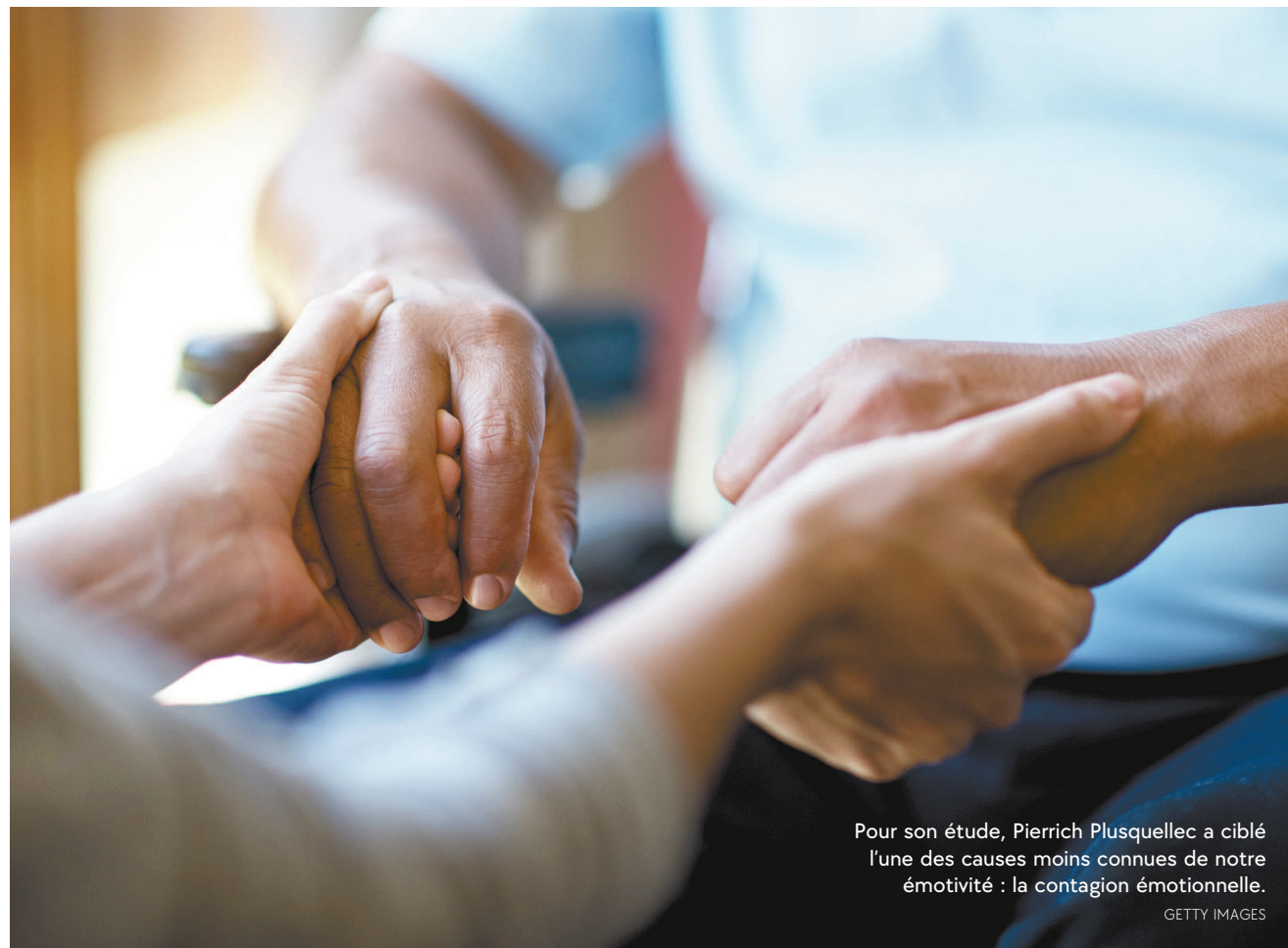
« L'humain utilise des signes non verbaux d'émotion qui sont faciles à reconnaître », affirme Pierrick Plusquellec. Faciles, car universels. C'est ce qu'a démontré l'américain Paul Ekman, « l'un des grands psychologues de notre époque », comme le rappelle le M. Plusquellec. Ekman, non content d'avoir prouvé que l'expression faciale de nos émotions de base est commune à tous les peuples, a inventé aussi un système pour quantifier ces expressions, baptisé le Facial Action Coding System.

Ces outils de description servent d'ailleurs au travail de l'IA. « Les algorithmes vont apprendre à reconnaître les expressions faciales d'émotions grâce à des bases de données dans lesquelles ont été étiquetées manuellement des expressions, explique M. Plusquellec. La colère, ça ressemble à ça, la tristesse, ça ressemble à ça, etc., et les ordinateurs vont associer les caractéristiques qu'on leur indique, entre autres, les actions des muscles du visage, aux émotions de leurs bases de données. C'est un système très performant. »

Le système est si performant que, selon les derniers articles de presse scientifique, les algorithmes sont capables de reconnaître l'émotion exacte 8 fois sur 10, contre 6 à 9 fois sur 10 pour un humain, précise le professeur spécialiste du comportement.

L'émotion, ce virus

« Les premiers algorithmes sont arrivés dans les années 2010-2011 et maintenant, ils sont dans notre univers courant, dans chacun de nos téléphones, pour animer un animoji avec votre visage par exemple, et nous, nous nous sommes dit : "Pourquoi ne pas les utiliser pour autre



Pour son étude, Pierrick Plusquellec a ciblé l'une des causes moins connues de notre émotivité : la contagion émotionnelle. GETTY IMAGES

L'intelligence artificielle permet de reconnaître l'émotion exacte 8 fois sur 10, contre 6 à 9 fois sur 10 pour un humain

chose qu'un usage ludique ? On pourrait l'utiliser pour aider les gens à prévenir les troubles de santé mentale, et en particulier les troubles émotionnels." »

Pour son étude, Pierrick Plusquellec a ciblé l'une des causes moins connues de notre émotivité : la contagion émotionnelle. Comme son nom le laisse deviner, il s'agit de la transmission automatique et involontaire d'une émotion d'une personne à une autre. En soi, la contagion émotionnelle n'est pas négative, « on aime se faire conta-

miner émotionnellement au quotidien, quand on choisit de le faire », nuance le scientifique. Au cinéma, par exemple. C'est pourquoi les cobayes du professeur ont visionné des extraits de films choisis selon l'émotion qu'ils sont reconnus pour susciter pendant qu'une IA observait leurs réactions.

Des risques élevés chez les travailleurs sociaux

Quel rapport avec la dépression, nous direz-vous ? Il est dans l'intensité et la durée de nos réactions.

C'est ce que le M. Plusquellec explique : « L'étude nous a montré que plus il y a de réactivité aux extraits de films et plus il y a un risque de dépression. » Autrement dit, plus on est perméable aux émotions des autres et plus on risque de se laisser influencer par les émotions négatives qu'ils peuvent nous transmettre.

Ce risque est d'autant plus grand pour les travailleurs sociaux qui sont témoins dans leur quotidien de la détresse des personnes qu'ils suivent. Une étude de 2004 de Darcy Clay Siebert démontre même qu'ils sont trois fois plus sujets à la dépression que le reste de la population. C'est la raison pour laquelle l'équipe du professeur a choisi des étudiants en psychoéducation pour participer à l'étude.

Les algorithmes vont apprendre à reconnaître les expressions faciales d'émotions grâce à des bases de données dans lesquelles ont été étiquetées manuellement des expressions

« L'idée était que les étudiants puissent prendre conscience de leur vulnérabilité et de leur perméabilité aux émotions, car la fiabilité des auto-évaluations qui existent repose sur la capacité de chacun à s'évaluer », détaille le chercheur. La solution première pour limiter les effets négatifs de la contagion émotionnelle est de rester attentif à ses propres émotions pour anticiper les interactions à risque et maîtriser ses réactions. « Une moins bonne capacité à revenir à un état neutre est aussi un marqueur de risque de dépression », ajoute-t-il.

Pour l'heure, l'étude ne permet pas d'établir un palier à partir duquel le risque de dépression devient sérieux. Un panel de cobayes beaucoup plus large serait nécessaire pour y parvenir, mais cette première expérience va permettre d'alimenter d'autres expériences pour, à terme, créer des outils éthiques et responsables de veille émotionnelle.

Les hommes et les femmes inégaux face aux gènes de la dépression

Alors que les femmes sont deux fois plus susceptibles d'obtenir un diagnostic de dépression que les hommes, on en savait encore très peu sur les raisons qui peuvent expliquer cette situation. Une nouvelle étude sexospécifique dirigée par la chercheuse Patricia Silveira, professeure associée au Département de psychiatrie de l'Université McGill, nous en apprend un peu plus. Elle révèle de nombreuses différences entre les hommes et les femmes par rapport aux gènes liés à la dépression.

MARTINE LETARTE
COLLABORATION SPÉCIALE

« Jusqu'à maintenant, les études sur la dépression se faisaient toujours avec des groupes de participants qui mélangeaient les hommes et les femmes, indique Patricia Silveira. Or, comme nous voyons de grandes différences entre les sexes concernant la présentation de symptômes cliniques dépressifs et aussi la réponse au traitement, nous avons pensé que des processus biologiques pourraient être liés à ces différences. »

C'est ainsi qu'une étude sexospécifique qui a porté sur plus de 270 000 personnes a révélé que pas moins de 11 zones d'ADN liées à la dépression ont été trouvées chez les femmes, contre une seule chez les hommes. De plus, l'équipe de recherche a découvert que la dépression était spécifiquement liée aux maladies métaboliques chez les femmes, comme le diabète et l'obésité. « En fait, chez les femmes, certains gènes liés à la dépression sont les mêmes qui sont présents lorsqu'on voit ces maladies métaboliques », explique celle qui est aussi chercheuse au Centre de recherche Douglas affilié à l'Université McGill et au CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Améliorer le diagnostic

Cette découverte change bien des choses en ce qui a trait au dépistage de la dépression et des problèmes métaboliques chez les femmes. Parce que non seulement les gènes impliqués sont les mêmes, mais ces maladies coexistent aussi souvent



« Plus on connaît les gènes impliqués dans la maladie, plus on arrivera à développer des traitements spécifiques qui tiendront compte des différences, notamment de sexe, entre les personnes », croit la chercheuse Patricia Silveira. ISTOCK

chez les patientes. Or, on aurait pu penser naturellement que la présence de dépression chez les patientes qui souffrent de maladies métaboliques s'explique simplement par de

mauvaises habitudes de vie qui nuisent à la santé mentale et physique. Mais c'est vraiment à un autre niveau qu'il se passe quelque chose : celui des gènes.

« On pourrait donc commencer à étudier, à investiguer et à prévenir ensemble ces différentes maladies en clinique, affirme Patricia Silveira. Il faudrait aussi être particulièrement

vigilant lorsqu'une patiente qui a un diagnostic de dépression a la présence de maladies métaboliques dans sa famille. »

Améliorer le traitement

Des questions se posent aussi concernant le traitement de la dépression. « On sait déjà que les gens ne répondent pas tous de la même façon aux antidépresseurs, indique la chercheuse. Certaines personnes répondent très bien, d'autres pas du tout. Or, on ne sait pas pourquoi et on n'est pas capable de prévoir la réponse en ce moment. »

C'est pour cette raison que cette étude de Patricia Silveira, qui a réalisé ses études doctorales à la Universidade Federal do Rio Grande do Sul, au Brésil, est importante pour faire avancer les traitements. « Plus on connaît les gènes impliqués dans la maladie, plus on arrivera à développer des traitements spécifiques qui tiendront compte des différences, notamment de sexe, entre les personnes. »

Encore beaucoup de travail à faire

L'étude sur la génétique de la professeure Silveira demeure tout de même un premier pas dans ce vaste domaine de recherche. « Il y a encore beaucoup d'éléments à découvrir, par exemple plus spécifiquement sur les différentes molécules, pour créer de nouveaux médicaments en considérant les gènes », indique-t-elle.

Alors que cette recherche portait sur les adultes, la chercheuse se demande maintenant si on voit la même différence liée au sexe au niveau des gènes impliqués dans la dépression chez les adolescents par exemple, ou encore chez les enfants ou les personnes âgées. « Pour le moment, on ne le sait pas, précise-t-elle. Il faudra réaliser d'autres recherches. »

11

C'est le nombre de zones d'ADN liées à la dépression qui ont été trouvées chez les femmes, contre une seule chez les hommes.

LE DEVOIR
bis
Découvrez

Cultiver la santé mentale positive des jeunes : un outil à la fois

En cette période de rentrée scolaire, les facteurs de stress chez les jeunes sont nombreux. Les parents et adultes qui interviennent auprès d'eux ont le pouvoir d'offrir des milieux de vie qui regroupent toutes les conditions propices à leur bien-être. Comment les aider à développer leurs compétences personnelles et sociales ?

À Québec, seulement 47 % des adolescents du secondaire présentent un niveau de santé mentale florissante, comparativement à 77 % dans la population générale canadienne. En outre, selon une enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans publiée en mars 2022, près du quart des élèves du secondaire au Québec percevoient leur santé mentale comme passable ou mauvaise.

Ces chiffres préoccupants confirment que la santé mentale des jeunes demeure fragile. C'est pourquoi les adultes qui les côtoient doivent être vigilants en ce qui concerne leurs besoins. Aborder la santé mentale de manière positive avec eux peut être très bénéfique, et plusieurs outils destinés aux parents, enseignants et autres adultes significatifs existent pour bien

accompagner les jeunes à travers les grandes étapes de leur vie.

L'APPROCHE POSITIVE EN SANTÉ MENTALE

Mais qu'est-ce que la santé mentale positive? On la définit comme un état de bien-être émotionnel, fonctionnel, spirituel et social qui permet, peu importe son âge, de profiter pleinement de la vie et d'avoir la résilience nécessaire pour traverser les défis et imprévus du quotidien, indépendamment d'un trouble de santé mentale ou non, peut-on lire sur le site [Web casecutive.ca](http://www.casecutive.ca).

Et concrètement, comment fait-on pour mettre en avant cette approche? Se connaître, avoir confiance en soi, gérer les influences sociales, avoir des relations sociales harmonieuses

et de saines habitudes de vie sont, par exemple, des compétences que tout jeune peut développer.

UNE BOÎTE À OUTILS ESSENTIELLE

La campagne « La santé mentale positive, ça se cultive » propose des ressources et des outils pour mieux accompagner la jeune génération dans le développement de compétences personnelles et sociales positives avec son site [casecutive.ca](http://www.casecutive.ca).

Sur un ton positif, engageant et adapté à la fois aux jeunes et aux adultes qui les accompagnent, on y présente des tests en ligne, des fiches d'information, des définitions clés et des infographies éducatives, le site étant une collection d'outils provenant de différents partenaires. De nombreux sujets sont abordés sans tabous, sans filtre et avec une grande empathie.

CONTENU PARTENAIRE

Grossophobie, violence, consommation de tabac, drogue ou alcool, suicide, sexualité, anxiété, monde du travail, intimidation; la longue liste rappelle à quel point le parcours des jeunes d'aujourd'hui amène son lot de défis. Le répertoire de ressources et la boîte à outils qui se retrouvent sur le site [casecutive.ca](http://www.casecutive.ca) sont des incontournables de l'accompagnement bienveillant.

Avec son initiative « La santé mentale positive, ça se cultive », développée en partenariat avec le gouvernement du Québec, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) souhaite agir en amont des difficultés et miser sur les compétences personnelles et sociales pour accueillir avec résilience les exigences du quotidien.

La santé mentale positive, ça se cultive
www.casecutive.ca



LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

Consultez casecutive.ca, un répertoire d'outils pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes, et leur santé mentale.

En partenariat avec:
Québec
ASPQ

Ce contenu a été produit par l'équipe des publications spéciales du Devoir en collaboration avec l'annonceur. L'équipe éditoriale du Devoir n'a joué aucun rôle dans la production de ce contenu.

La santé mentale des travailleurs dans la ligne de mire

Une étude de l'Université Laval révèle que près de la moitié des employés canadiens des PME vivraient avec au moins une difficulté de santé mentale ou de dépendance.

AMÉLIE REVERT
COLLABORATION SPÉCIALE

« En 2023, il y a encore des gens qui perdent leur emploi parce qu'ils ont eu un épisode dépressif », fait d'emblée remarquer Martin Binette, directeur principal du développement et de la croissance à Relief, un organisme qui offre plusieurs services d'aide en santé mentale. Un propos d'autant plus alarmant quand on sait que 49 % des employés de PME interrogés dans une récente enquête de l'Université Laval ont rapporté vivre avec un trouble de santé mentale ou d'abus de substances.

Simon Coulombe, chercheur principal de l'étude réalisée auprès de 2500 travailleurs de PME au Canada et titulaire de la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail au Département des relations industrielles, reste inquiet, même si ce chiffre a légèrement baissé depuis 2022. « Cette année, on constate qu'une personne sur deux vit une détresse au moins légère, et que 22 % des participants seraient aux prises avec une anxiété qui va au-delà d'un seuil clinique et qui nécessite de voir un médecin », explique-t-il. Pour la dépression, la statistique s'élève à 18 %, alors qu'avant la pandémie, les chiffres que l'on trouvait de façon générale en entreprise n'atteignaient pas les 10 %. « Ça ne va pas très bien », souligne Simon Coulombe. D'après l'étude, il y a donc un fort pourcentage de détresse qui nécessite d'être abordé au sein des PME.

Le pouvoir de la jeunesse

« On voit une amélioration dans la société, comme lorsque Carey Price parle publiquement de sa santé mentale, mais où sont les entrepreneurs qui parlent de ces questions ? On peut les compter sur les doigts d'une main », indique pour sa part Martin Binette. Selon lui, la stigmatisation est la principale responsable. « Ça devient redondant de le dire et c'est un peu frustrant, mais c'est la barrière numéro un qui empêche les gens de chercher de l'aide. »

« Le plus important, c'est la prévention et l'amélioration des environnements de travail en amont »

Optimiste, Martin Binette croit cependant à la capacité des jeunes travailleurs de contrer cette stigmatisation, malgré une recrudescence des problèmes de santé mentale parmi ceux-ci. Plus d'un quart des 18-24 ans interrogés déclarent en effet avoir des symptômes de dépression et 27,7 % des 25-34 ans ressentent une forte anxiété. « Je vois que les jeunes sont en train de faire éclater les plafonds de verre et de parler ouvertement de leur état, c'est ce qui me rassure. » Celui-ci est persuadé que la nouvelle génération d'employés est celle qui peut dicter la conduite des PME sur la stigmatisation.

Chacun a un rôle à jouer

Pour Martin Binette, le manque d'information et de communication constitue aussi une autre barrière au sein des PME. « Beaucoup de gens dans le milieu du travail ne peuvent pas faire la différence entre l'anxiété et le stress, entre la dépression et le burn-out. Si les gens ne savent pas, comment peut-on leur demander d'aller chercher de l'aide ? C'est impossible », dit-il. De son côté, Simon Coulombe note que les Programmes d'aide aux employés (PAE) — qui sont offerts dans une grande partie des organisations, payés par l'employeur et donc gratuits pour les salariés, qui peuvent avoir recours à des services en psychologie ou avec un travailleur social — sont méconnus ou peu envisageables. « L'année dernière, 30 % des employés n'ont pas utilisé le PAE par honte ou embarras », a-t-il pu observer selon les résultats de l'étude. Le professeur à l'Université Laval croit par ailleurs que des solutions de rechange intéressantes existent, en particulier les programmes de soutien par les pairs, où les collègues mandatés sont soumis à la confidentialité.

« Le plus important, c'est la prévention et l'amélioration des environnements de travail en amont », confie enfin Simon Coulombe. Et Martin Binette de poursuivre : « Il faut que l'ensemble de l'organisation participe à la solution. » Ce dernier croit que ce n'est ni en ajoutant un PAE ni en bonifiant un régime d'assurance collective que la situation va s'améliorer. « Il faut aller à la source, suggère-t-il. Quand on est capable de reconnaître ses angles morts, on est capable de travailler dessus pour contrer la stigmatisation. » Pour lui, parler ouvertement de santé mentale dans une PME change complètement la donne. « C'est dur, mais ça doit être fait », conclut-il.



27,7 % des 25-34 ans ressentent une forte anxiété, selon le rapport dressant le portrait de la santé mentale des travailleurs de PME au Canada. ISTOCK

Une initiative pour la santé mentale en entreprise

L'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés propose désormais aux employeurs un dossier gratuit sur les questions de santé mentale dans le monde du travail. Grâce à de nombreux outils et documents mis à leur disposition, comme des vidéos, des infographies et des articles, l'Ordre mise sur la sensibilisation afin de favoriser un milieu psychologiquement sain pour les salariés. Actions à prendre en amont sur les facteurs qui nuisent à la santé mentale, gestion d'un climat de travail propice à l'épanouissement ou encore stratégies et pratiques d'encadrement qui encouragent le mieux-être sont autant de thèmes qui y sont décortiqués.



En 2016, le feu de forêt à Fort McMurray a rasé 5890 km² de terres, soit environ la superficie de l'Île-du-Prince-Édouard.

DARREN RD

Composer avec les séquelles d'un phénomène météorologique extrême

Feux de forêt, inondations, ouragans... Les conséquences des phénomènes climatiques et météorologiques extrêmes peuvent être dévastatrices sur le plan matériel, mais la science démontre de plus en plus ses effets délétères sur la santé mentale humaine. Directrice du programme de doctorat à l'École de psychologie de l'Université Laval, Geneviève Belleville, accompagnée de son équipe, a développé un programme d'intervention en ligne pour aider les personnes sinistrées qui présentent des symptômes de traumatisme après une catastrophe naturelle.

PASCALINE DAVID
COLLABORATION SPÉCIALE

En mai 2016, des feux survenus à Fort McMurray, dans le nord de l'Alberta, ont forcé l'évacuation de plus de 90 000 personnes. La chercheuse Geneviève Belleville et son équipe ont enquêté auprès de 1500 d'entre elles. Un an après la tragédie, plusieurs présentaient toujours des symptômes tels que l'insomnie, le stress post-traumatique, la dépression, l'anxiété généralisée ou un trouble lié à la consommation d'alcool ou de drogue. Moins du tiers avait reçu de l'aide psychologique ou de la médication.

« Il est normal d'avoir des réactions post-traumatiques dans le mois suivant une catastrophe, comme des cauchemars ou des sursauts, ça va s'estomper au fil du temps, explique la professeure en psychologie. Mais chez certaines personnes, ces symptômes vont devenir chroniques, soit parce qu'elles présentaient déjà une fragilité au départ, soit à cause de stressseurs qui s'accumulent après la catastrophe. » Le degré d'effort de reconstruction, de relocalisation, les négociations avec les assurances sont tout autant de gouttes d'eau qui peuvent amener à faire déborder le vase.

Or, la très grande majorité des personnes essaient de régler leurs problèmes par elles-mêmes. « C'est très naturel, humain et sain d'essayer de faire face à ses propres difficultés », souligne Geneviève Belleville. Le programme Resilient propose justement des stratégies d'autotraitements, à raison de 12 séances durant lesquelles des lectures, des exercices, des réflexions et des recommandations sont suggérés en fonction des problèmes identifiés.

Des méthodes éprouvées

L'approche cognitivo-comportementale, réputée la plus efficace pour diminuer les symptômes de stress post-traumatique, est privilégiée. La partie cognitive se concentre sur la perception des événements, des symptômes et de leurs conséquences, qui influencent les émotions. Par exemple, comment réagit-on après une nuit d'insomnie ? « Il peut parfois y avoir une dramatisation du symptôme, précise la chercheuse. Le but est de faire réaliser l'existence de certains raccourcis dans les pensées, qui amplifient les émotions négatives inutilement. »

Sur le plan comportemental, il est question de comprendre comment nous agissons face à ces symptômes. « On met en place des comportements utiles à court terme, comme l'évitement de certains lieux qui rappellent l'événement traumatique, poursuit Geneviève Belleville. Mais à long terme, c'est comme de la rouille, ça prend de l'ampleur et la personne va se mettre à éviter des choses qu'elle aimait auparavant, ce qui maintient les difficultés. » Une bonne stratégie consiste à identifier ce comportement pour reprendre graduellement l'exposi-

tion à un endroit ou à une situation, afin d'affronter l'anxiété et les émotions difficiles qui y sont associées.

Pour évaluer l'efficacité de ces stratégies, on a testé celles-ci sur 136 personnes évacuées de Fort McMurray, présentant des symptômes légers ou modérés de stress post-traumatique, de dépression et d'insomnie. Selon les conclusions de Geneviève Belleville et de son équipe, publiées dans la revue *Behavior Therapy*, le programme a permis une réduction importante de ces symptômes. Une autre étude publiée dans le *Journal of Clinical Therapy* a montré que ses bénéficiaires allaient davantage chercher du soutien émotionnel auprès de leurs proches et de leurs amis.

Un outil de plus

Lorsque l'autotraitements ne fonctionne pas, voire qu'il cause des difficultés plus grandes encore, il est essentiel d'aller consulter. « C'est une chose d'éviter une rue, c'en est une autre de ne plus être capable de sortir de chez soi, illustre Geneviève Belleville. Dans les cas plus graves, une dissociation peut survenir, c'est-à-dire que la personne est envahie par les émotions négatives et perd le contact avec la réalité. »

Un programme comme Resilient ne devrait pas non plus se soustraire au suivi psychologique par des professionnels. « C'est un outil de plus qu'on veut développer pour toucher une plus grande quantité de personnes », prévient la chercheuse. Alors qu'il n'est accessible qu'aux participants d'études pour le moment, des démarches sont en cours pour que le programme soit proposé à un plus large public. Du financement est nécessaire pour investir davantage dans la plateforme, dans sa prise en main par les utilisateurs et dans le soutien technique, entre autres.

« Les solutions existent pour soutenir les personnes qui en ont besoin, mais il va falloir traiter le problème d'accès aux psychologues dans le réseau public », conclut Geneviève Belleville. Un besoin essentiel pour la population en général, et plus spécifiquement pour les personnes rescapées de catastrophes naturelles, alors que les événements météorologiques extrêmes se multiplient au rythme du réchauffement de la planète.



MIEUX-ÊTRE DES EMPLOYÉS

La puissante relation entre la santé sociale et mentale

Les problèmes de santé mentale, qui sont à la source d'une grande proportion de l'absentéisme et des arrêts en invalidité*, préoccupent plus que jamais les organisations soucieuses de pratiquer une gestion bienveillante. Or, la prévention en milieu de travail pourrait bien passer par un acteur méconnu : la santé sociale. Survol de l'étroite relation entre santé mentale et sociale, et des initiatives pouvant être mises en place pour contribuer au mieux-être des personnes.

La santé sociale, ça vous dit quelque chose? Indissociable des autres dimensions de la santé (mentale, physique, financière et environnementale), elle fait référence aux liens significatifs que tisse une personne avec son milieu. Selon l'Association canadienne de santé publique, les déterminants sociaux de la santé (DSS) ont un effet direct et marquant sur le bien-être global.

Une bonne santé sociale se traduit par la capacité d'établir et de maintenir des liens, des relations, des interactions et des réseaux significatifs avec d'autres personnes, groupes ou communautés. Lorsque ces ponts sont brisés, c'est la santé globale – et notamment la santé mentale – d'une personne qui s'en trouve affectée. « Les problèmes de santé mentale liés à l'isolement n'ont rien de nouveau, mais ils ont certainement été exacerbés par la pandémie, remarque Xavier Bonpant, directeur général et artistique du Centre d'apprentissage parallèle de Montréal (CAP), qui offre des programmes d'art-thérapie aux personnes en quête d'équilibre. La désocialisation entraîne une faible estime de soi, et cette spirale fait place à une anxiété de resocialisation. Un effet pervers sur lequel il faut agir en reconstruisant la confiance petit à petit. »

Une enquête menée par Statistique Canada en 2021 révèle que 14% des Québécois âgés de 15 ans et plus se sentent seuls, et que, parmi ceux-ci, près de la moitié considèrent que leur santé mentale est passable ou mauvaise. Il y a donc urgence d'agir, selon Stéphanie Ipavec-Levasseur, directrice de produits, Prévention, Absentéisme et Invalidité chez Desjardins Assurances. « Avoir quelqu'un à qui parler ou se confier, quelqu'un qui peut nous donner un coup de main ou nous conseiller, c'est un facteur déterminant de la santé sociale, note-t-elle. Cela dit, il faut faire une distinction entre la solitude et l'isolement : une personne peut vivre seule tout en disposant d'un solide réseau social, tandis qu'une personne peut se sentir seule, même si elle est entourée par une famille, des amis, des collègues. »

LE POUVOIR DES INTERACTIONS SOCIALES

Depuis 40 ans, le CAP propose au grand public et aux entreprises des ateliers d'expression artistique qui ont pour objectif de contribuer à l'inclusion des personnes et à la promotion de la santé mentale. En raison des défis des dernières années en santé mentale, l'organisme communautaire a mis sur pied en 2018 le programme Prévenir, conçu pour contrer l'épuisement professionnel et aider les travailleurs à atteindre l'équilibre.

« Les relations sociales, qui ont été freinées par la pandémie, agissent comme un rempart contre l'isolement, que je considère comme le pire complice de la maladie mentale, affirme Xavier Bonpant. Les exercices de cocréation que nous proposons contribuent à rétablir la situation en suscitant des interactions riches, qui aident les participants à retrouver la confiance en eux. Nos ateliers favorisent une approche plus ludique que clinique, propice à l'expérimentation, où on peut tout se permettre ou presque, et s'exprimer sans censure. Être en mesure d'explorer sa créativité, ses forces, ses fragilités, et de transformer en réalisation esthétique une préoccupation, une douleur ou une émotion, quel outil formidable pour le rétablissement! »

Le programme Prévenir se décline en plusieurs types d'ateliers en présentiel, qui regroupent de 10 à 12 personnes. Guidés par des artistes, des artisans ou des thérapeutes, ils permettent à chacun de développer l'écoute et la concentration, et d'augmenter la confiance en soi. « Les participants sont parfois timides au début, mais le fait de créer des œuvres, de se prêter à un jeu de rôles ou de se retrouver assis en cercle à créer des harmonies musicales incite à la détente et, surtout, permet de voir ses collègues sous un autre jour, souligne le directeur général et artistique du CAP. Les bénéfices sont durables, puisque cette créativité peut continuer à s'exprimer et à se transmettre dans le milieu de travail. »

LE RÔLE CRUCIAL DES ENTREPRISES EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

Selon Stéphanie Ipavec-Levasseur, le milieu de travail a une incidence directe sur la santé d'une personne au même titre que les autres déterminants de la santé comme l'accès aux soins médicaux, les habitudes de vie et la qualité de l'air. « Cela signifie que, si une organisation ne prend pas les mesures nécessaires pour offrir un milieu de travail sain, inclusif et ouvert à ses employés, l'impact sera probablement négatif, qu'elle le veuille ou pas », commente-t-elle.

Par où commencer, si on n'a pas encore de plan précis en place? M^{me} Ipavec-Levasseur soutient qu'il faut avant tout bien évaluer les besoins des équipes : « Je recommande de faire un sondage auprès des employés pour savoir ce qu'ils pensent de leur milieu de travail, des relations avec leurs pairs et de la culture d'entreprise. C'est ce qui permet de prendre des actions précises et d'offrir des outils adéquats pour régler les enjeux les plus importants, plutôt que de proposer des solutions ne répondant pas nécessairement aux besoins. »

Depuis une vingtaine d'années, les entreprises québécoises se sont investies en matière de santé mentale, mais, malgré tous les efforts déployés, les biais cachés se manifestent encore de façon insidieuse, chez les employés comme chez les gestionnaires. « Les arrêts de travail pour cause de dépression ne sont pas toujours considérés du même œil que les congés de maladie en raison d'un cancer, et ce, de façon bien involontaire, précise Stéphanie Ipavec-Levasseur. Même dans les milieux les plus ouverts! La solution réside dans la formation, car elle permettra aux gestionnaires de comprendre les enjeux liés à la santé mentale, d'être à même d'identifier les problèmes de stigmatisation et d'être ainsi en mesure d'amorcer des conversations ouvertes. Il faut en outre établir des politiques claires, mettre en place une stratégie qui s'intègre dans la culture d'entreprise et la véhiculer dans les pratiques de gestion. » Elle recommande également à la haute direction de prêcher par l'exemple, en s'exprimant sur la prise de position de l'entreprise. « C'est un bon moment pour normaliser, par exemple, les jours de santé mentale, et encourager les employés à les prendre au besoin. »

En parallèle, M^{me} Ipavec-Levasseur recommande d'aborder les problèmes causés par le manque de socialisation. « L'éducation est cruciale, car les personnes, tout comme les organisations, ne constatent pas nécessairement jusqu'à quel point l'isolement peut être nocif pour la santé globale. » Enfin, puisque le milieu de travail est propice aux interactions et à la création de liens significatifs, les organisations ont tout à gagner lorsqu'elles mettent en œuvre des activités de socialisation.

UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Pratiquer une gestion bienveillante favorisant la santé mentale, c'est aussi revoir les charges de travail, pratiquer la tolérance, s'ouvrir à la diversité, soutenir la conciliation travail-vie personnelle et doter l'entreprise d'outils performants, comme un programme d'aide aux employés. Celui-ci peut comprendre des services d'aide et de résolution de problèmes, une banque d'heures de consultation en cabinet, au téléphone ou en ligne, ainsi qu'un programme d'assistance 24/7. Et on n'oublie pas de rappeler régulièrement aux personnes que ce service est mis à leur disposition et qu'il fait partie intégrante de leurs avantages sociaux!

Stéphanie Ipavec-Levasseur mentionne en terminant que, si l'employeur doit assumer de grandes responsabilités, chaque employé doit être incité à prendre en main sa santé globale. « Les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale doivent s'assurer d'être bien évaluées, et être suivies par un psychologue ou un médecin. Cela dit, il y a d'autres options que la psychothérapie ou la prise de médicaments. La thérapie cognitive comportementale (TCC), par exemple, propose des exercices pouvant se faire en ligne de façon autonome. Enfin, on n'oublie pas l'activité physique, la saine alimentation, la méditation et la pratique de la pleine conscience, qui peuvent toutes contribuer à l'atteinte d'un équilibre. »

*Chapman et coll. *The ROI in Workplace Mental Health Programs, 2019 (en anglais seulement).*

Pour information sur le Centre d'apprentissage parallèle de Montréal: ateliersducap.org



Un partenaire de recherche en santé mentale

Desjardins Assurances est membre fondateur du Centre de recherche sur la santé mentale et le bien-être du Conference Board du Canada. L'objectif de ce partenariat : acquérir de nouvelles connaissances sur la santé mentale et explorer les initiatives actuelles et futures pouvant être mises en place pour favoriser le mieux-être en milieu de travail. Pour faire suite à une première étude, réalisée en 2022, Desjardins Assurances a publié le document *Stratégies de santé mentale en milieu de travail – Trois défis à relever et comment y parvenir*.

Pour en savoir plus sur les solutions d'assurance collective de Desjardins Assurances et sur la façon dont elles peuvent contribuer à soutenir la santé du personnel employé, visitez : desjardinsassurancevie.com

Desjardins Assurances désigne Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie, Desjardins^{MD}, Desjardins Assurances^{MD} et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de la Fédération des caisses Desjardins du Québec utilisées sous licence par Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie. 200, rue des Commandeurs, Lévis (Québec) G6V 6R2, 1866 647-5013 desjardinsassurancevie.com