



## Assurance collective

# Sujets en tête<sup>MC</sup> - Voici quelques indices qui vous aideront à détecter les problèmes de santé mentale au travail

*D<sup>r</sup> Thomas Ungar*

*Professeur agrégé à l'Université de Toronto et chef du Service de psychiatrie de l'Hôpital général de North York*

## Comment déceler un problème de santé mentale?

Les indices décrits ci-après pourraient vous aider à déterminer si un employé souffre d'un trouble de santé mentale. Il est important de se rappeler que la présence de l'un ou l'autre de ces symptômes ou comportements ne permet pas de conclure à un problème de santé mentale; mais si vous notez, par exemple, une diminution marquée du rendement d'un employé, vous aurez intérêt à y porter attention.

### Absentéisme

Si un employé commence à s'absenter beaucoup plus souvent et se met à prendre des congés de « maladie » sous divers prétextes, on peut soupçonner la présence d'un problème.

### Présentéisme

L'employé est à son lieu de travail, mais il est moins efficace ou ne fait pas les choses comme d'habitude. Cet indice, plus difficile à déceler, est probablement encore plus révélateur. Ce phénomène, appelé présentéisme, frappe beaucoup plus de personnes que l'on croit. Souvent, l'employé commencera par s'isoler et éviter ses collègues. Il cessera, par exemple, de prendre ses repas ou ses pauses café avec eux.

### Indices cérébraux

La maladie mentale peut affecter les facultés cognitives de l'employé ou sa façon de prendre des décisions; vous essaieriez donc de cerner les indices liés à son mode de pensée et à son comportement. Ces indices sur les « fonctions mentales » peuvent prendre diverses formes : manque de concentration, dépassement des échéances, travaux inachevés, multiplication des erreurs, etc. Parfois même, parce qu'il a honte ou craint d'être congédié, l'employé tentera par tous les moyens de cacher ces symptômes à son supérieur et à ses collègues. Une baisse d'énergie, d'intérêt et de motivation au travail est un signe de ralentissement des capacités mentales.

Soyez aussi à l'affût d'autres indices liés à ses relations et interactions avec ses collègues : sautes d'humeur, irritabilité, altercations, colère, caractère désagréable, tendance à pleurer, abattement, tristesse, etc.

### Indices physiques

Chez certains employés, le langage corporel est parfois beaucoup plus éloquent que le langage verbal. Vous aurez l'impression qu'il ne prend plus soin de sa personne, qu'il néglige son hygiène ou encore que ses épaules s'affaissent. Ses gestes sont plus lents, il ne peut rester assis longtemps, il est agressif physiquement. Sa démarche peut aussi être un indice. Ou encore, il parle plus lentement et plus doucement que d'habitude ou, au contraire son débit rapide et nerveux, ses préoccupations et commentaires obsessionnels, ses hurlements, ses jurons et autres comportements intempestifs épuisent votre patience.

### Portez attention aux indices... mais attention aux conclusions hâtives!

Vous pouvez tout simplement remarquer un changement chez l'employé, quelque chose qui cloche. Si vous avez l'impression que ça ne tourne pas rond, « arrêtez, regardez, écoutez ». Quand un employé semble avoir des difficultés, procédez par déduction plutôt que de sauter tout de suite aux conclusions. Si vous pensez disposer de suffisamment d'indices, vous pouvez planifier un entretien en tête-à-tête avec lui afin de discuter du problème de rendement ou du comportement inhabituel que vous avez observé. Si vous sentez qu'il en a besoin, songez à lui proposer de se prévaloir du Programme d'aide aux employés ou de toute autre ressource à sa disposition.

L'attention que vous portez aux changements de comportement peut vous aider à déterminer si un employé souffre d'un problème de santé mentale ou non, et à gérer adéquatement ce genre de situation en milieu de travail.

Les opinions exprimées dans la présentation sont celles de D<sup>r</sup> Ungar et ne traduisent pas forcément le point de vue ou les opinions de la Financière Manuvie. Les renseignements contenus dans la présentation ne sont fournis qu'à titre informatif et ne sauraient être considérés comme des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement, ni ne devraient s'y substituer. Veuillez consulter votre médecin dans les plus brefs délais si vous avez ou croyez avoir un problème de santé ou présentez des symptômes quelconques. Sujets en tête<sup>MC</sup> est offert par la Financière Manuvie. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2011. Tous droits réservés. Les noms Sujets en tête, Manuvie et Financière Manuvie, le logo qui les accompagne et le titre d'appel « Pour votre avenir » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.

GC2514F 07/2011

**POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, VEUILLEZ VISITER LE SITE WEB DES SOLUTIONS DE GESTION DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL, À L'ADRESSE [WWW.MANUVIE.CA/SANTEMENTALE](http://WWW.MANUVIE.CA/SANTEMENTALE).**