

# Un rôle invisible, un impact bien réel !

## Diffusion immédiate

### Ouvrons le dialogue! Une nouvelle offensive est lancée pour soutenir les proches en santé mentale dans leur milieu de travail

*Une trousse d'aide est maintenant disponible aux employeurs du Québec pour les aider à mieux soutenir les travailleurs qui vivent de l'isolement et une surcharge mentale*

Québec, le 5 octobre 2025 – Au Québec, les proches qui accompagnent une personne vivant avec un trouble mental, font souvent face à des tabous et vivent des difficultés qui affectent leur vie professionnelle. Ces travailleurs, qui doivent à la fois performer au travail et jouer le rôle de proche aidant à la maison, sont parfois laissés à eux-mêmes, nuisant à la productivité des entreprises. Dans le cadre de la campagne de sensibilisation des proches en santé mentale, CAP santé mentale lance une nouvelle offensive pour soutenir les travailleurs et les employeurs.

#### Les proches en milieu de travail : un rôle invisible, un impact bien réel !

Au Québec, environ quatre personnes sur cinq côtoient une personne vivant avec un trouble de santé mentale, que ce soit un parent, un frère, une sœur, un.e conjoint.e, un membre de la famille ou un.e ami.e. Les proches en milieu de travail ont un rôle invisible et plusieurs visages :

- Un conjoint, **gestionnaire d'équipe dans une PME**, qui jongle avec un horaire surchargé et une conjointe vivant avec un trouble bipolaire ;
- Une mère, **journalière dans une usine**, qui tente de tout contrôler depuis le premier épisode psychotique de son fils de 16 ans ;
- Un père, **travailleur de la construction**, qui s'inquiète de l'anxiété de sa fille et de ses crises.

Absentéisme, présentéisme, surcharge mentale, baisse de performance, épuisement professionnel... Selon un sondage de CAP santé mentale, 82% des proches en milieu de travail trouvent difficile de concilier leurs responsabilités professionnelles avec leur rôle de proche. 54% des répondants ont indiqué que leur rôle de proche a un impact sur leur parcours professionnel.

#### ImpactReel.ca : Une trousse d'aide en santé mentale pour outiller les employeurs

Disponibles sur le site web ImpactReel.ca, la trousse d'aide aidera les employeurs à augmenter la productivité, à réduire l'absentéisme et le présentéisme, à améliorer leur politique RH ainsi qu'à assurer la rétention de leurs employés. Parmi les mesures proposées :

- Ouvrir le dialogue : que le proche soit compris et écouté dans des espaces sécuritaires.
- Déployer des mesures de souplesse : horaires plus flexibles, télétravail élargi, aménagements temporaires, mesures adaptées de conciliation travail-famille, etc.
- Connaître les ressources disponibles : savoir vers qui se tourner pour demander de l'aide.

Les **proches en santé mentale** peuvent vivre un **isolement** systémique, une **surcharge** mentale et émotionnelle et un **manque de soutien** adapté au travail.

**Ouvrons le dialogue !**



RioTinto abbvie

Communiqué

« Ma conjointe vit avec un trouble bipolaire. La conciliation travail-famille a été un défi immense, surtout comme gestionnaire. J'ai même traversé un épuisement professionnel. Heureusement, mon employeur a été à l'écoute. Des accommodements ont été mis en place et mes collègues ont fait preuve d'une grande compréhension. Sans l'écoute et le soutien de mon employeur, je n'aurais pas traversé cette épreuve, ni à la maison, ni au travail. »

- Martin Gauthier, gestionnaire et conjoint

#### **Citations :**

« En tant qu'employeur, je réalise que nous avons du chemin à faire. Les proches d'une personne vivant avec un trouble mental sont à risque de développer eux-mêmes des problèmes de santé mentale s'ils n'obtiennent pas l'aide dont ils ont besoin. Les proches ne doivent plus rester invisibles au travail et doivent pouvoir bénéficier de la part de leur employeur de mesures adaptées de conciliation travail-famille, de l'aide qui leur enlève un poids et qui fait une différence. Pour y arriver, nous devons parler librement de santé mentale. Sans tabous. », a déclaré Jean-Philippe Dion, porte-parole de CAP santé mentale.

« Soutenir les proches en santé mentale est un investissement gagnant-gagnant pour les employeurs et pour les travailleurs. La nouvelle trousse d'aide disponible, spécifique pour les proches en santé mentale, aidera notamment les employeurs à augmenter leur productivité, à réduire l'absentéisme et à mettre fin au présentéisme. ImpactReel.ca regroupe tous les outils nécessaires, en complément des services offerts par les associations membres de CAP santé mentale partout au Québec », a ajouté René Cloutier, directeur général de CAP santé mentale.

#### **Pour découvrir les trousse d'aide aux employeurs :**

[www.impactreel.ca](http://www.impactreel.ca)

#### **Pour visionner le témoignage de Martin Gauthier :**

<https://vimeo.com/1121981795>

#### **À propos de CAP santé mentale**

Actif depuis 1985, [CAP santé mentale](#) regroupe 53 associations dans toutes les régions du Québec. Leur mission est d'offrir un soutien psychosocial aux proches des personnes ayant un problème de santé mentale, en offrant gratuitement les services suivants : information, entraide, soutien professionnel, accompagnement, formations et répit. Fort de son expertise unique au Québec, CAP santé mentale demeure le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux familles et à l'entourage en santé mentale. Ses associations membres soutiennent plus de 30 000 proches annuellement.

– 30 –

Renseignements : Manon Dion, CAP santé mentale, 418 559-3919, [mdion@capsantementale.ca](mailto:mdion@capsantementale.ca)