

Un rôle
invisible,

un impact
bien réel !

Savez-vous que les **proches en santé mentale** vivent un **isolement** systémique, une **surcharge** mentale et émotionnelle et un **manque de soutien** adapté?

Ouvrons le dialogue !



Le visage des proches en santé mentale et leurs besoins

Qui sont les proches en santé mentale?

Les proches en santé mentale sont parfois des parents, des enfants, des membres de la fratrie, des partenaires, des membres de la famille élargie, des amis, des collègues ou tout autre personne en relation quelconque avec une personne vivant avec un trouble de santé mentale. Il y a des proches de tous les âges avec des parcours et réalités multiples.

Ils peuvent être :

- ✦ Un **conjoint**, père et gestionnaire, qui jongle avec un quotidien chargé et une conjointe vivant avec un trouble bipolaire. Il doit parfois faire face au jugement de son entourage avant de découvrir ses propres stratégies d'adaptation.
- ✦ Une **mère**, professionnelle, qui tente de tout contrôler depuis le premier épisode psychotique de son fils. Entre anxiété, épuisement et ambivalence, elle porte seule le poids de la famille, tout en niant son propre besoin d'aide.
- ✦ Un **père**, travailleur de la construction, qui peine à comprendre le trouble d'anxiété de sa fille. Frustré et démuné, il navigue entre déni, attentes non comblées et une réalité qu'il ne peut affronter seul.
- ✦ Une **filles** unique et mère à son tour, fonctionnaire, qui vit dans l'ombre du trouble dépressif de sa mère. Tirillée entre responsabilité et besoin d'autonomie, elle cherche un équilibre entre soutien et liberté.
- ✦ Un **frère** qui entre son travail, ses enfants et ses inquiétudes constantes liées au trouble obsessionnel-compulsif et de dépendance de sa soeur, vit de la culpabilité, de l'incompréhension et un sentiment d'impuissance en silence.
- ✦ Une **amie** qui se sent responsable d'accompagner un ami de longue date, puisqu'il refuse tout soutien de sa famille malgré un état de détresse important. Bien qu'elle doive concilier son travail, ses responsabilités familiales et ses loisirs, elle reste toujours présente pour lui. Elle vit toutefois une charge mentale élevée et un sentiment de culpabilité, par crainte qu'il se sente abandonné.

Souvent dans l'ombre, les proches en milieu de travail vivent des défis complexes qui affectent leur vie professionnelle. Selon un récent sondage de CAP santé mentale (2025),

- 82 % des répondants trouvent ou ont trouvé difficile de concilier leurs responsabilités professionnelles avec leur rôle de proche en santé mentale
- 54 % des répondants ont indiqué que leur rôle de proche en santé mentale a ou a eu un impact sur leur parcours professionnel

Parmi ces impacts,

- 91 % mentionnent une surcharge mentale ou émotionnelle
- 72 % mentionnent du présentisme
- 71 % mentionnent un sentiment de culpabilité
- 67 % mentionnent une baisse de performance ou de productivité
- 58 % mentionnent un épuisement professionnel

Un rôle invisible, un impact bien réel !

Quels sont leurs besoins?

Les milieux de travail influencent grandement l'expérience de conciliation travail-famille vécue par les proches en santé mentale. Plusieurs besoins peuvent être comblés par un employeur bienveillant :

- Reconnaissance : que le rôle de proche soit compris et validé
- Souplesse : horaires flexibles, télétravail, aménagements temporaires, gestion des appels personnels pendant les heures de travail, etc.
- Espaces de dialogue sécuritaires : possibilité de parler de sa réalité sans craindre d'être perçu différemment
- Accès à l'information et aux ressources : savoir vers qui se tourner pour obtenir de l'aide (interne et externe)

Plusieurs études (Centre d'intégration au marché de l'emploi, 2018; Concilivi, 2024; Gagnon & Beaudry, 2019) confirment que la flexibilité et la reconnaissance formelle sont les mesures les plus efficaces pour soutenir ces proches. Parmi les actions porteuses :

- Télétravail, horaires flexibles, banques d'heures
- Droits à la déconnexion, prédictibilité des horaires
- Politiques inclusives RH, comités de conciliation
- Formations et activités de sensibilisation

Visitez ImpactReel.ca



Quels sont les bénéfices pour l'employeur?

Soutenir les proches en santé mentale est un investissement gagnant-gagnant pour les employeurs et les employés.

Quelques exemples de bénéfices :

- Réduction de l'absentéisme et du présentéisme
- Fidélisation des talents
- Hausse de la productivité et de l'efficacité
- Meilleure image de marque employeur (responsabilité sociale)

💡 Selon Concilivi (2023), les organisations qui intègrent des mesures de conciliation bénéficient d'un taux de rétention supérieur de 20 %.

★ De plus, selon le Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, les entreprises du Québec recouvreraient jusqu'à 13 \$ par dollar investi dans des initiatives de santé et bien-être en milieu de travail.

Favoriser la conciliation pour les proches en santé mentale, c'est investir dans la résilience de nos milieux de travail. C'est poser un geste humain, urgent et profondément stratégique.

Accédez à la fiche [Aborder le sujet des proches en santé mentale en milieu de travail](#) pour avoir plus d'informations sur comment composer avec cette réalité au sein de votre milieu de travail.

📖 Consultez notre page [ImpactReel.ca](#) pour découvrir nos **outils complémentaires** ou communiquez directement avec nos intervenants jeunesse pour un **accompagnement adapté** à vos besoins (formation sur la réalité des proches, présentation en classe, et plus encore).

1 855 272-7837

Sources

CAP santé mentale. (2025). Les proches en santé mentale et le milieu de travail ou d'études. Centre d'intégration au marché de l'emploi. (2018). Guide sur la proche aidance et l'emploi pour le personnel d'intervention en employabilité travaillant auprès des personnes proches aidantes. Concilivi. (2023-2024). Outils et statistiques sur la conciliation travail-famille. Gagnon, M., & Beaudry, C. (2019). Le bras de fer de la conciliation vie professionnelle-responsabilités de soins des aidantes en emploi : entre équilibre et décrochage. *Enfances Familles Générations*, 32. <https://doi.org/10.7202/1064513ar>