

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 !**



# Aborder le sujet des proches en santé mentale en milieu de travail

## Pourquoi en parler?

Dans un sondage de Concilivi (2024),

- 40 % des répondants déclarent que leur réalité n'est pas reconnue par leur employeur
- 41 % déclarent éviter de révéler leur situation de proche à leur employeur par crainte de jugement ou de perte d'opportunités

Ces chiffres révèlent un tabou persistant. Ensemble, nous avons le pouvoir de créer des milieux de travail plus inclusifs et bienveillants !

Parler de la réalité des proches en santé mentale au travail permet de :

- Réduire le tabou et le sentiment d'isolement des proches
- Favoriser une culture d'inclusion et de soutien pour tous
- Encourager les employés à demander de l'aide plus tôt, ce qui peut prévenir de l'épuisement, de la baisse de productivité, de l'absentéisme et plus encore
- Renforcer la confiance entre les employés, les gestionnaires et l'organisation

💡 Aborder le sujet, c'est ouvrir la porte à une culture où chacun peut exister pleinement, avec ses forces et ses vulnérabilités.

## Comment aborder le sujet au travail?

De nombreux gestionnaires et collègues ne savent pas comment accueillir le message lorsqu'un employé ou collègue mentionne ses responsabilités de proche en santé mentale : malaise à « bien réagir », peur d'être intrusif ou maladroit, crainte de s'immiscer dans la vie privée, etc.

Ces peurs, qui sont à la base du tabou persistant autour des proches en santé mentale, découlent souvent d'un manque d'information. Pourtant, aborder le sujet avec respect et ouverture est plus simple qu'on le croit. Il ne s'agit pas d'avoir toutes les réponses, mais d'ouvrir le dialogue avec bienveillance.

💬 Trois phrases simples qui ouvrent le dialogue :

« Merci de me partager ça, est-ce que tu aimerais que je t'accompagne vers des ressources? »

« Je suis là pour t'écouter si tu en ressens le besoin. »

« Qu'est-ce qui pourrait t'aider à mieux concilier ton rôle de proche et ton travail? »

## Les bons réflexes en milieu de travail

👉 Accueillir avec bienveillance

- Écouter sans juger : reconnaître la réalité sans minimiser ni dramatiser.
- Poser des questions ouvertes : permettre à la personne de définir elle-même ses besoins
- Respecter les limites : laisser la personne choisir ce qu'elle souhaite partager.

👉 Transformer l'ouverture en soutien

- Offrir de la flexibilité : horaires adaptés, télétravail, aménagement temporaire des tâches.
- Nommer les ressources disponibles : PAE, CAP santé mentale et ses associations régionales.
- Rappeler que demander de l'aide est un droit, non un privilège.

👉 Créer une culture inclusive

- Normaliser les discussions : cafés-rencontres, capsules de sensibilisation, témoignages.
- Communiquer régulièrement sur les politiques de soutien pour réduire le tabou et renforcer la confiance.
- Former les gestionnaires à savoir comment accueillir, orienter et soutenir les proches.

Un rôle  
invisible,

un impact  
bien réel !

## Connaître pour mieux réagir, appuyer et référer

En consultant cette fiche, vous avez déjà franchi une étape importante pour mieux comprendre la réalité des proches en santé mentale au travail. Quelles sont les prochaines?

### 1. Approfondir vos connaissances sur la réalité des proches en santé mentale

Informez-vous sur la réalité des proches en santé mentale : leurs défis, leurs besoins, mais aussi leurs forces. Cette compréhension est la première clé pour mieux accompagner. De nombreuses informations sont disponibles en ligne, notamment sur [capsantementale.ca](http://capsantementale.ca).

### 2. Faciliter l'accès aux services de soutien

Rappelez régulièrement l'existence des services disponibles (ex. : PAE). Ajoutez CAP santé mentale, ses associations régionales et la plateforme CAP Mieux-Être dans vos bottins de ressources internes. Les outils numériques peuvent devenir un pont vers des groupes de soutien, des ateliers et de l'accompagnement individuel.

### 3. Investir dans la relation

Les normes et politiques offrent un cadre, mais c'est la qualité du lien humain qui transforme les milieux. Gestionnaires, collègues et organisations partagent la responsabilité d'accueillir et de valoriser la réalité des proches. Miser sur une culture inclusive et bienveillante, c'est bâtir une solution durable.

### 4. Intégrer le sujet dans les discussions au sein de votre organisation

Parlez-en autour de vous ! Exposez des affiches, diffusez des capsules de sensibilisation, planifiez des cafés-rencontres, parlez-en dans vos infolettres, organisez des formations ciblées... de petits gestes suffisent pour maintenir la discussion vivante.

Pour vous aider, CAP santé mentale met à votre disposition un kit pratique pour les milieux de travail : capsules, affiches, activités, cartes d'affaires et informations conçues pour sensibiliser sans alourdir le quotidien.

Accédez à la fiche [Du dialogue à l'action : sensibilisation et formation pour soutenir les proches](#) pour avoir plus d'informations sur comment la sensibilisation et la formation peuvent vous permettre d'ancrer durablement une culture inclusive et bienveillante au sein de votre organisation.

Consultez notre page [ImpactReel.ca](#) pour découvrir tous nos **outils complémentaires** ou communiquez directement avec nos associations membres pour un **accompagnement adapté** à vos besoins (formations sur la réalité des proches, formations en milieu de travail 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 aidante 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>

Visitez **ImpactReel.ca**

**cap**  
santé mentale