

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 !**



# Proches en santé mentale en milieu de travail : vous n'êtes pas seuls

Être proche d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale tout en occupant un emploi peut entraîner de nombreux défis au quotidien. En plus de vos responsabilités professionnelles, vous jonglez avec un rôle souvent invisible qui peut créer de la fatigue, du stress, un sentiment d'isolement et bien plus encore.

Les proches en santé mentale sont plus à risque d'épuisement et de difficultés de conciliation travail-famille. **Pourtant, plusieurs de ces proches n'utilisent pas les mesures de conciliation offertes en milieu de travail.**

Selon un sondage de Concilivi (2024),

- 28 % ne se sentent pas légitimes d'utiliser les mesures de conciliation travail-famille pour s'acquitter de leurs responsabilités de proches.
- 41 % déclarent éviter de révéler leur situation de proche à leur employeur par crainte de jugement ou de perte d'opportunités.

★ Reconnaître vos propres besoins et demander de l'aide, dans votre milieu de travail ou à l'externe, sont des actes essentiels pour préserver votre équilibre et continuer à être présent pour votre être cher.

**Les proches en santé mentale pensent souvent :**

- « Je suis capable d'y arriver seul. »
- « D'autres vivent pire que moi, je n'ai pas le droit de me plaindre. »
- « Demander de l'aide, c'est montrer de la faiblesse. »

Ces pensées relèvent de l'auto-stigmatisation, elles minimisent vos besoins et renforcent l'isolement. Prendre soin de soi est un signe de courage, pas de faiblesse !

## Pourquoi demander de l'aide pour moi, alors que c'est mon être cher qui vit avec un trouble de santé mentale?

- ➡ Parce que votre santé mentale et votre bien-être comptent autant que ceux de votre être cher.
- ➡ Parce qu'en prenant soin de vous, vous êtes mieux outillé pour accompagner votre être cher.
- ➡ Parce que demander de l'aide, c'est prévenir l'épuisement et protéger votre équilibre.

Accompagner une personne qui vit avec un trouble de santé mentale n'a pas à être complexe chaque jour, il existe des ressources et des mesures qui peuvent alléger votre quotidien.

## Les bénéfices de demander de l'aide

- Diminuer le stress, la fatigue et la charge émotionnelle.
- Retrouver un meilleur équilibre entre vie professionnelle, personnelle et rôle de proche.
- Prévenir l'épuisement, l'isolement et maintenir une bonne santé mentale.
- Développer de nouvelles stratégies de soutien et d'adaptation.
- Se sentir soutenu, entendu et légitime dans son rôle, sans culpabilité.
- Améliorer la qualité de sa relation avec son être cher.

## Proches en santé mentale

Un rôle  
invisible, un impact  
bien réel !

### Reconnaître sa légitimité

Tous les proches en santé mentale vivent des réalités qui leurs sont propres. Que vous y consacrez quelques heures par semaine ou une grande partie de votre temps, vos besoins sont réels et valides.

Reconnaître cette légitimité, c'est :

- Briser le cycle de l'auto-stigmatisation.
- Se donner la permission de souffler et de demander du soutien.
- Faire un pas essentiel vers un mieux-être durable, pour vous et pour votre être cher.

💡 Rappelez-vous : vous n'êtes pas seuls. Renseignez-vous sur les services à votre disposition. Ouvrez le dialogue avec vos collègues et votre employeur. Reconnaître vos besoins, demander du soutien et utiliser les ressources disponibles sont des gestes essentiels pour préserver votre équilibre. Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de votre être cher.

Accédez à la fiche [Le visage des proches en santé mentale et leurs besoins](#) 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 tous nos **outils complémentaires** ou communiquez directement avec nos associations membres pour un **accompagnement adapté** à vos besoins :

**1 855 272-7837**

Visitez [ImpactReel.ca](#)

cap  
santé mentale

#### 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.  
Conciliavi. (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>