

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 !



Des activités pour ouvrir le dialogue !

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.

Dans un sondage de Concilivi (2024), 41 % des répondants ont déclaré éviter de révéler leur situation de proche à leur employeur par crainte de jugement ou de perte d'opportunités. Brisons ces barrières invisibles !

Il arrive que les proches en santé mentale préfèrent ne pas en parler, car leur milieu de travail représente pour eux une forme de protection : un espace pour prendre du recul par rapport à ce qu'ils vivent à la maison. Par contre, savoir que leur employeur fait preuve d'ouverture et offre des opportunités de conciliation en cas de besoin peut faire toute la différence.

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 présentéisme
 - 71 % mentionnent un sentiment de culpabilité
 - 67 % mentionnent une baisse de performance ou de productivité
 - 58 % mentionnent un épuisement professionnel

Voici trois idées d'activités à faire avec votre équipe de travail pour ouvrir le dialogue sur le sujet des proches en santé mentale !

À noter que si vous constatez que certains échanges en équipe semblent avoir déstabilisé des membres, planifiez une rencontre individuelle afin de leur offrir un espace sécuritaire pour poursuivre le dialogue.

