



Aider les hommes à obtenir du soutien en santé mentale et en traitement de la toxicomanie

On entend parfois ce genre de déclarations lorsqu'on parle de soutien à la santé mentale ou de traitement de la toxicomanie chez les hommes :

C'est faire preuve de faiblesse pour un « vrai homme » que de chercher à obtenir de l'aide pour soigner un trouble de santé mentale ou une toxicomanie. Ce n'est ni « normal » ni « viril » pour un homme de se sentir triste ou déprimé; il doit maîtriser ses émotions et passer outre. Un homme ne doit pas demander d'aide; il doit être capable de résoudre seul ses problèmes. La dépression ou l'anxiété chez un homme est un signe de vulnérabilité ou de faiblesse.

En réalité, ces affirmations sont inexactes et ne s'appliquent à personne, et montrent que les hommes sont souvent confrontés à des préjugés, imaginaires ou réels, en matière de santé mentale ou de toxicomanie.

Les raisons pour lesquelles les hommes ne parlent pas de leurs problèmes à cet égard sont les suivantes¹ :

- « J'ai appris à y faire face » (40 %)
- « Je ne veux pas être un fardeau pour qui que ce soit » (36 %)

- « Cela me gêne trop » (29 %)
- « Des préjugés négatifs sont rattachés à ces choses » (20 %)
- « Je ne veux pas admettre que j'ai besoin d'aide » (17 %)
- « Je ne veux pas donner l'impression d'être faible » (16 %)
- « Je n'ai personne à qui parler » (14 %)

En tant que gestionnaire, vous devez savoir que les hommes sont confrontés à des préjugés lorsqu'ils cherchent à résoudre leurs problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Souvent, ils souffrent seuls et en silence en raison de ces préjugés. Comment pouvez-vous mettre fin à cet état de choses?

Soyez conscient* des signes et symptômes de troubles de santé mentale ou de toxicomanie

Il est important de comprendre que la santé mentale et la toxicomanie ne sont pas exclusivement liées. Un problème de consommation de substances psychoactives n'est pas toujours lié à un problème de santé mentale.



Dans certains cas, les gens abusent de substances psychoactives pour soulager les symptômes d'un trouble de santé mentale non diagnostiqué et gérer leur douleur morale et leurs changements d'humeur. Le problème, c'est que l'abus de substances peut prolonger, voire aggraver les symptômes liés au trouble de santé mentale et entraîner des difficultés supplémentaires à long terme.

Peu importe le milieu de travail, un gestionnaire doit être conscient des signes et symptômes éventuels d'un trouble de santé mentale ou de toxicomanie parmi ses employés. Gardez-vous cependant de diagnostiquer vos employés ou de supposer que ceux qui présentent un ou plusieurs des comportements ci-dessous, sont aux prises avec un trouble de santé mentale ou une toxicomanie. Votre rôle consiste à observer les symptômes qui nuisent au rendement actuel ou futur de vos employés. Voici des exemples de ces symptômes et de leurs conséquences :

Signes possibles de toxicomanie ou de troubles connexes² :

Rendement

1. Négligence, erreurs
2. Imprudence
3. Erreurs de jugement
4. Repas prolongés et départs anticipés
5. Qualité de travail variable
6. Hausse des absences
7. Baisse ou diminution sporadique de la productivité
8. Prise de risques inutiles
9. Manque de concentration
10. Disparitions inexplicables du lieu de travail

Comportement de l'employé

1. Éviter ses amis, ses collègues
2. Blâmer les autres pour ses problèmes ou défauts
3. Se plaindre de ses problèmes personnels
4. Se plaindre de maladies vagues et invoquer des excuses à leur sujet
5. Négliger son apparence
6. Avoir des problèmes financiers récurrents

Dans de nombreux cas, les symptômes des maladies physiques reflètent ceux des maladies mentales. En tant que gestionnaire, votre expertise et votre rôle ne résident pas dans le diagnostic de troubles de la santé mentale ou de toxicomanies. Devant tant de complexité, un gestionnaire doit plutôt tenter de détecter les comportements susceptibles de diminuer le rendement de l'employé. Voici quelques signes fréquents de problèmes liés à la maladie mentale³ :

Rendement

1. Incapacité d'accomplir ses tâches, de contrôler son comportement ou de se concentrer
2. Hausse des absences
3. Insubordination
4. Refus d'assister aux réunions ou de répondre au téléphone
5. Hausse inhabituelle des retard

Comportement de l'employé

1. Crises de colère ou agressions
2. Maux de tête constants
3. Fatigue constante
4. Dépression ou pensées suicidaires
5. Manque d'hygiène personnelle
6. Fréquence accrue de crises d'anxiété ou de panique
7. Perte du sens de l'humour
8. Augmentation notable de la consommation d'alcool ou de tabac
9. Tendance aux larmes

Comment aider vos collègues masculins à relever ces défis

Il n'est pas facile de parler de problèmes de santé mentale ou de toxicomanie, particulièrement parce que les préjugés auxquels les hommes font face les incitent encore davantage à taire leurs difficultés. Voici quelques stratégies que vous pourriez mettre en œuvre pour leur apporter du soutien :

1. **Sensibilisez l'organisation au problème.** Informez-vous sur les maladies mentales et la toxicomanie afin de pouvoir en discuter en toute connaissance de cause avec votre équipe. Le fait de comprendre ce qui constitue un milieu de travail favorable à la santé psychologique de l'individu et qui permet aux employés de se sentir à l'aise de parler à leur gestionnaire de leurs problèmes de toxicomanie ou de santé mentale encourage la découverte de solutions proactives en présence de ces scénarios en milieu de travail. Le Service de TéléConseil au personnel clé peut vous aider à obtenir de l'aide et de l'information supplémentaires et à mieux comprendre les comportements inhabituels de vos employés.
2. **Parlez à vos employés.** Il est essentiel d'aborder avec eux le sujet de la santé mentale et de la toxicomanie. Le fait de parler souvent de ces sujets peut aider à combattre les préjugés qui les empêchent d'obtenir de l'aide. Reconnaître les préjugés auxquels les hommes font face et le courage qu'il faut pour affronter et relever ces défis contribue à créer un environnement de soutien.

3. **Parlez à l'employé concerné.** Si vous soupçonnez qu'un employé traverse une période difficile, envisagez de lui parler en privé. Voici quelques suggestions que vous pourriez utiliser dans ces conversations⁴ :

- Dites-lui toute la vérité. Mentionnez à votre employé les signes que vous avez observés, et les raisons pour lesquelles vous vous faites du souci à son sujet.
- Offrez votre soutien. Faites-lui comprendre qu'il peut compter sur vous pour obtenir aide et information.
- Encouragez-le à en parler. Faites-lui comprendre que son bien-être vous tient sincèrement à cœur. Rappelez-lui les ressources disponibles. Un employé en difficulté finit par chercher du soutien, de l'aide ou des conseils.
- Ne lui faites pas la leçon; écoutez-le. L'employé peut être fragilisé; par conséquent, vous montrer critique à son égard peut décourager la communication. Écoutez ce qu'il vous dit avant de poser des questions. Prenez cette information au sérieux.
- N'ayez pas peur d'aborder le problème. Vous pourriez être incertain ou hésitant quant à savoir si l'employé a réellement un problème. Vous devez toutefois lui parler des changements que vous avez observés dans son rendement.
- Parlez-lui avec dignité et respect. Rappelez-vous qu'il arrive à tout le monde de traverser des moments difficiles. Il se peut que vous soyez choqué, irrité, attristé ou effrayé par ce qu'il vous dit. Restez calme et professionnel. En traitant l'employé avec respect et dignité, vous encouragez la communication dans un environnement calme et favorable.

- Recherchez du soutien. Savoir qu'un employé traverse des moments difficiles peut être intimidant et stressant. Adressez-vous au Service de TéléConseil au personnel clé pour obtenir des conseils et du soutien sur la façon d'aborder avec l'employé la question du rendement au travail. Vous obtiendrez des conseils qui tiennent compte à la fois des intérêts de l'employé, de l'employeur et de l'organisation dans son ensemble.

Une meilleure compréhension des signes et des symptômes des troubles de santé mentale ou de la toxicomanie vous aide à apporter le meilleur soutien possible à vos employés. Un grand nombre de personnes sont aux prises avec un trouble de santé mentale et une toxicomanie, ou connaissent quelqu'un qui en souffre; c'est pourquoi le fait d'être davantage conscient de ces défis vous permet de devenir un meilleur gestionnaire. Sachez que vous n'êtes pas tout seul. Le programme d'aide aux employés et à leur famille de votre entreprise vous offre de l'aide, et il existe également des ressources de proximité au sein de la collectivité. Plusieurs sources d'aide s'offrent à vous.

Médiagraphie (disponible en anglais seulement)

1. PRIORY. (n.d.). Back to all articles "I've learnt to deal with it" - 40% of men won't talk to anyone about their mental health. Retrieved August 30, 2018, from <https://www.priorygroup.com/blog/40-of-men-wont-talk-to-anyone-about-their-mental-health>
2. National Business Group on Health. (n.d.). An Employers Guide to Workplace Substance Abuse. Retrieved August 30, 2018, from <https://www.businessgrouphealth.org/pub/?id=f3151957-2354-d714-5191-c11a80a07294>
3. IBEC. (n.d.). Mental Health and Wellbeing - A line manager's guide. Retrieved August 30, 2018, from [https://www.ibec.ie/IBEC/Press/PressPublicationsdoelib3.nsf/vPages/Newsroom~mental-health-and-wellbeing-a-line-manager's-guide-03-06-2016/\\$file/Ibec+mental+health+and+wellbeing+guide.pdf](https://www.ibec.ie/IBEC/Press/PressPublicationsdoelib3.nsf/vPages/Newsroom~mental-health-and-wellbeing-a-line-manager's-guide-03-06-2016/$file/Ibec+mental+health+and+wellbeing+guide.pdf)
4. Mental Health America. (2018, May 10). Addictions. Retrieved August 30, 2018, from <http://www.mentalhealthamerica.net/addictions>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : vitalite@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

Contactez-nous

1 866 398-9505 | 1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS) | 514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

homewoodsante.com



Homewood Santé est accréditée
auprès du Council on Accreditation.



healthy people • healthy workplace



Homewood
Health | Santé