



Questions de santé mentale et réussite professionnelle

PAR LEANNE FOURNIER

Les lieux de travail ont évolué à un point, où les personnes atteintes de maladie mentale ont désormais plus de chances d'aborder le sujet avec d'autres et de chercher de l'aide, sans crainte de répercussions éventuelles sur leur carrière.

Il n'en a pas toujours été ainsi. Il fut un temps où les termes de réussite professionnelle et maladie mentale étaient rarement associés dans une même conversation. Les employés atteints de maladie mentale étaient souvent stigmatisés, au point d'être perçus comme incapables d'effectuer leurs tâches professionnelles ou, pire encore, d'occuper un quelconque emploi. Bon nombre d'entre eux étaient tout simplement licenciés durant leur période de maladie, tandis que d'autres estimaient ne pas avoir d'autre choix que de quitter leur emploi ou de se prévaloir de l'invalidité de longue durée. Malheureusement, ce type de situation perdure toujours sur certains lieux de travail.

Les histoires suivantes montrent toutefois que les personnes atteintes de maladie mentale peuvent poursuivre brillamment leur carrière, lorsqu'elles ont l'opportunité de s'exprimer et d'obtenir le soutien nécessaire. Ces histoires peuvent également démontrer

aux personnes qui se croient seules qu'elles ne le sont pas.

Rona Maynard, conférencière, auteure et mentor



Peter Breon

En 1997, Rona Maynard était au sommet de sa carrière de rédactrice en chef du magazine *Châtelaine*,

La santé mentale au travail

lorsqu'elle a pris la décision de raconter l'histoire de sa dépression. L'éditorial était une introduction à un article que Châtelaine publiait sur la dépression qui, à l'époque, était décrite comme une « maladie de femmes » et « le rhume de la maladie mentale ».

« J'ai raconté mon histoire, qui était assez insipide selon les normes d'aujourd'hui » a déclaré Maynard.

« Je n'y faisais aucune mention des larmes versées sur le plancher de la cuisine, plongeant mon enfant dans un état de confusion totale, alors qu'il demandait à son père ce qu'avait sa maman et que mon mari répondait qu'il n'en savait rien. »

Elle n'y parlait pas non plus de ses pensées suicidaires, de la sensation de remonter une côte escarpée les pieds dans le sable ou du moment du coucher qui était pour elle le clou de sa journée. Aux pires heures de sa dépression, elle était auteure à son compte à domicile - ce qui lui permettait de se cacher du monde extérieur.

Après avoir cherché un traitement et commencé à se rétablir, Maynard réalisa qu'elle voulait exploiter son don de savoir raconter des histoires émouvantes et, finalement, exercer ses fonctions à Châtelaine. Elle était déjà bien rétablie lorsqu'elle écrivit l'éditorial qui ouvrait les vannes à des milliers de lettres de lecteurs désireux de partager leurs propres peurs et luttes personnelles.

« Il y avait un thème récurrent dans les réponses relatives au travail » a déclaré Maynard. « Les gens craignaient d'être démasqués, de perdre leur emploi ou d'avoir du mal à continuer à exercer leur activité professionnelle.

Ce qui était choquant, aux yeux de Maynard, était de prendre conscience que de nombreuses personnes qui se tournaient vers elle n'avaient nulle part où aller. « N'importe qui pouvait m'appeler et c'est ce qui est arrivé. »

À la fin des années 1990, raconte-t-elle, peu de gens parlaient de leur lutte contre la maladie mentale. « Margo Kidder et Margaret Trudeau l'ont fait, mais la discussion ne concernait que la stigmatisation et elle s'est, à peu près, limitée à cela. »

De sa décision de révéler ses antécédents de maladie mentale à ses lecteurs, Maynard a déclaré : « J'éprouvais un sentiment lancinant de regret et de perte à l'égard de tous ces risques que je n'avais pas pris, ces instants de plaisir que je n'avais pas vécus et ces moments en famille dont je n'avais pas pleinement profité, faute d'être véritablement présente. » « Alors, en rédigeant l'éditorial de cette parution, j'ai été frappée de pouvoir faire quelque chose de positif. » Elle ne se rendait simplement pas compte de l'ampleur de sa démarche et du fait qu'elle allait en parler pendant très longtemps.

En tant que narratrice, il n'est pas surprenant que Maynard croie en la puissance des histoires pour motiver les changements. « Ces articles de Châtelaine ont servi de « matrice » aux discussions ultérieures » a-t-



Cette décennie nous a permis de... faire la promotion de la réussite du personnel.

Nous avons fait appel à des professionnels de la santé au travail pour créer *Promotion de la réussite du personnel*, un outil de planification des mesures d'adaptation pouvant être prises pour favoriser la santé mentale en milieu de travail.

Accédez à *Promotion de la réussite du personnel*, ainsi qu'à plusieurs autres outils et ressources ayant pour but d'améliorer la santé mentale en milieu de travail dans le site du centre, à l'adresse www.strategiesdesantementale.com.



Promotion de la santé mentale en milieu de travail

Le Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West et son symbole social sont des marques de commerce de La Great-West, compagnie d'assurance-vie.

La santé mentale au travail

elle indiqué. « Après avoir parlé de la dépression, nous pouvions aborder le thème de la santé mentale des jeunes, des besoins en santé mentale des aînés et de la santé mentale au travail. »

« Chaque histoire racontée, profite à quelqu'un et c'est, peut-être, grâce à moi. »

Ne faisant désormais plus partie de Châtelaine, Maynard n'en a pas moins connu une réussite professionnelle en tant qu'auteure publiée, conférencière, mentor et cheffe d'atelier de contes

Jan Wong, journaliste, auteure, professeure



Jan Wong était une talentueuse journaliste, correspondante à l'étranger et auteure, lorsqu'elle a connu la dépression, en 2006, alors qu'elle travaillait pour un grand quotidien. Cette histoire commence au moment où la réponse à un article de sa plume – alors qu'elle couvrait la fusillade du Collège Dawson – comprenait des menaces de mort, entraînant la rupture de ses relations avec son employeur.

Il ne s'agit là que de quelques-uns des facteurs à l'avoir entraînée dans une dépression sévère,

l'empêchant ainsi d'écrire et finalement de faire son travail.

« Je connaissais beaucoup de choses et pourtant j'ignorais tout de la maladie mentale » a déclaré Wong. Alors qu'elle continuait à apprendre – et à lutter – tout au long du processus d'invalidité, de retour au travail, d'arbitrage et enfin de litige, elle a raconté avoir connu les deux versions d'une même histoire.

« J'étais celle qui traversait ces épreuves, mais aussi la journaliste qui regardait tout cela de l'autre côté du miroir » a-t-elle raconté.

Wong était frappée par le manque de « signalement » de la maladie mentale au travail, à l'époque.

Elle avait conscience des risques éventuels à divulguer sa maladie mentale ainsi que des défis potentiels pour obtenir l'appui de son employeur, de son syndicat, du Plan d'aide aux employés et des médecins. « Une petite voix intérieure me disait qu'en écrivant sur ce thème, je ne travaillerais plus jamais » a-t-elle révélé. « Mais je n'avais pas d'autre choix. Ce serait ma prochaine histoire et je devais l'écrire, sans cela, je ne pourrais pas passer à autre chose. »

Et elle l'a écrite, après avoir quitté le journal et malgré la stigmatisation dont elle faisait l'objet.

« C'était une terrible lutte de pouvoir. En raison de la stigmatisation de l'époque, tout le monde avait l'air de penser que j'aurais trop honte d'en parler. » Mais elle en a parlé et finalement, a-t-elle confié, c'est ce qui importait.

Vous pourrez en apprendre davantage sur l'histoire de Wong dans « Out of the Blue: a Memoir of Workplace Depression, Recovery, Redemption and, Yes, Happiness ». Elle salue sa famille qui l'a soutenue et aidée à trouver le courage de raconter son histoire. « Mon mari et ma sœur ne cessaient de me dire « tu as raison », mon père m'a soutenue, bien qu'il ait été personnellement attaqué pour cela, et mes enfants ne m'ont jamais demandé d'arrêter. »

Wong, qui s'est depuis complètement rétablie de sa dépression, a été capable de dépasser la stigmatisation qu'elle a subie pour devenir une professeure de journalisme acclamée, à l'université Saint-Thomas, mais

La santé mentale au travail

aussi poursuivre ses activités de chroniqueuse et d'auteure. Elle travaille actuellement sur son cinquième livre qui traite de la cuisine maison en France, en Italie et en Chine.

Orlando Da Silva, avocat



Après avoir été nommé président de l'Association du Barreau de l'Ontario, en 2014, Orlando Da Silva a décidé de partager l'histoire de la longue bataille de sa vie contre la dépression et l'anxiété.

Il a choisi ce moment de haute visibilité de sa vie pour se livrer, en raison d'un public nombreux qu'il pensait « ne plus jamais avoir par la suite » : 16 000 membres d'associations – y compris des avocats, des étudiants en droit et des juges – dont bon nombre ont depuis partagé leurs propres luttes contre la maladie mentale.

« Je voulais que mon mandat de président soit significatif et je savais que j'avais la capacité d'influencer la politique et l'orientation de l'Association du Barreau de l'Ontario durant ce mandat » at-il

expliqué.

Da Silva a déclaré qu'à l'époque, sa maladie mentale était un secret qu'il cachait à tout le monde, y compris à la plupart des membres de sa famille. « J'avais l'impression que cela m'aiderait de me confier » at-il déclaré. « Et c'était le bon moment. »

La maladie mentale de Da Silva a débuté dans l'enfance, mais c'est au cours de sa vie d'adulte – une lutte tout au long de ses études de droit, un mariage raté et une défaite dévastatrice comme candidat aux élections fédérales de 2008 – qu'il est arrivé au bout de ses limites. Il a tenté de se suicider, avant de chercher de l'aide à la dernière minute. Il est reconnaissant d'avoir trouvé le soutien nécessaire et le courage d'aller de l'avant pour poursuivre une brillante carrière l'ayant conduit à un poste où il pourrait enfin s'exprimer.

« Je me sentais en sécurité dans ma carrière » at-il déclaré. « Je passais pour être efficace et pratiquais le droit depuis 21 ans. » Pourtant, il avait conscience que raconter son histoire en exerçant dans le secteur public pourrait entraîner des conséquences. Il finit par décider que les avantages dépassaient de loin les risques éventuels.

En examinant ses options, il discuta également avec le chef du service de psychiatrie de l'hôpital Mount Sinai, qui l'incita à partager sa propre histoire, car c'était l'une des meilleures façons de surmonter la dépression ou les troubles de l'humeur. « Cela démontre aux gens qu'ils n'ont pas à souffrir seuls et qu'ils peuvent avoir une vie productive réussie, en dépit de la maladie » a déclaré Da Silva.

« Ces propos ont continué à me guider. »

Il a été surpris de constater le nombre d'avocats et de professionnels qui, comme lui, ont raconté leur histoire depuis lors. « C'est comme s'ils avaient désormais la permission d'aborder ce sujet et je trouve cela particulièrement gratifiant » at-il dit.

Da Silva apporte désormais son soutien juridique au ministère du Procureur général de l'Ontario.

Nous avons parcouru un long chemin

Le parcours de bon nombre de personnes atteintes de maladie mentale ou en voie de rétablissement n'est

La santé mentale au travail

pas toujours simple, comme le démontrent ces histoires. Chacun de ces témoignages illustre à la fois les progrès considérables réalisés par la société, mais aussi le long chemin qu'il lui reste à parcourir.

De l'avis de Maynard, même si de rares dirigeants prennent conscience du problème depuis quelques années, nous constatons aujourd'hui la nécessité d'atteindre tous les niveaux et tous les secteurs. « Cela empêchera que davantage de personnes ne ruinent leur carrière à la suite d'une maladie mentale. » a-t-elle précisé.

Wong est heureuse de constater qu'aborder le sujet de la maladie mentale au travail est désormais beaucoup moins tabou. « L'évolution de ce sujet est similaire à celle d'autres problèmes graves tels que le racisme et les violences sexuelles » a-t-elle indiqué.

« Les gens sont devenus moins enclins à incriminer les victimes et il en est de même pour les personnes atteintes de maladie mentale. »

Da Silva est particulièrement fier qu'un groupe de travail ait été créé par le Barreau pour répondre, de façon proactive, aux problèmes de santé mentale des avocats. « Je ne m'attendais pas à voir cela un jour » at-il déclaré.

Maynard, Wong et Da Silva, qui ont tous été frappés par la maladie mentale, ont tous choisi de s'exprimer sur le sujet et sont tous parvenus à brillamment poursuivre leur carrière. Leur victoire a peut-être été liée au fait qu'il s'agissait de professionnels éprouvés et accomplis, aux compétences négociables et transférables, à moins qu'elle n'ait été due à leur capacité à adapter leur travail et leur vie de manière à favoriser leur rétablissement et leur bien-être.

Ces histoires nous démontrent que, grâce aux personnes qui ont trouvé le courage de parler, la stigmatisation et la discrimination en milieu de travail dans leur ensemble continuent d'évoluer.

Mais cette évolution ne repose pas entièrement sur les propos de ceux qui ont souffert de maladie mentale. Elle est également due aux conversations qui ont de plus en plus cours en milieu de travail parmi les dirigeants et les intervenants, les représentants syndicaux, les médecins et la société dans son ensemble.

Et en cela, il y a de l'espoir.

Il ne s'agit là que de quelques histoires qui seront mises en évidence dans le livre, publié, fin de 2017, par le Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West et la Commission de la santé mentale du Canada et qui portera sur l'évolution de la santé mentale au travail. ■

Leanne Fournier est une auteure indépendante, spécialisée dans l'écriture d'articles sur les questions de santé mentale et de milieu de travail.



Cette décennie nous a permis de... former des équipes plus fortes

Nous avons demandé l'aide d'un groupe de spécialistes en intelligence émotionnelle, en résilience, en traumatismes et en blessures psychologiques pour créer le guide *Former des équipes plus fortes*. Ce guide fait la promotion de la résilience et permet de prévenir le stress lié aux traumatismes en milieu de travail.

Consultez ce guide et d'autres outils et ressources dans le site Web du centre, à l'adresse www.strategiesdesantementale.com.



Promotion de la santé mentale en milieu de travail

Le Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West et son symbole social sont des marques de commerce de La Great-West, compagnie d'assurance-vie.