

Pourquoi la santé mentale est importante pour votre personnel

La santé mentale est invisible

La santé mentale ne se manifeste pas ouvertement. Elle n'est pas visible, non pas parce qu'elle n'existe pas, mais parce qu'elle se cache. Elle se cache derrière les sourires, le professionnalisme et la productivité. Chaque jour, des personnes viennent travailler en portant un fardeau invisible : épuisement, anxiété, doute de soi, chagrin ou solitude.

Et contrairement à la grippe, elle ne se propage pas dans les bureaux pour ensuite disparaître. La maladie mentale vit discrètement au sein de l'organisation, jour après jour, sous la surface, interférant silencieusement avec l'engagement, la concentration et le respect des objectifs et des délais.

De nombreux employés gardent le silence parce qu'ils craignent d'être stigmatisés, jugés ou considérés comme faibles. Pourtant, ces difficultés ne sont pas rares : elles sont présentes dans tous les lieux de travail.

Si votre organisation emploie 2 000 personnes, sachez qu'environ :

- 540 sont confrontés à un stress élevé
- 360 gèrent leur anxiété ou leur dépression
- 600 se sentent socialement isolés
- 440 évaluent leur santé mentale comme moyenne ou mauvaise

Ainsi, sur dix personnes que vous voyez aujourd'hui, trois souffrent en silence.

Derrière chaque chiffre se cache une personne, et derrière chaque personne, une histoire. Ces difficultés invisibles affectent plus que l'individu ; elles se répercutent sur les équipes, les relations et la culture de l'organisation.

L'impact sur le lieu de travail

Défi caché

Stress chronique

professionnel, absentéisme

coûts liés à l'invalidité et aux prestations

Déconnexion sociale

sentiment d'appartenance

moral, diminution de l'innovation

Coût organisationnel

Perte de productivité, épuisement

Anxiété Dépression

Augmentation des

Baisse de l'engagement, de la collaboration et du

Mauvaise santé mentale

Rotation du personnel, baisse du

Ces coûts n'apparaissent pas du jour au lendemain, ils s'accumulent discrètement au fil du temps. Ils se traduisent par des délais non respectés, de la fatigue, un désengagement et des relations tendues. Ils affectent la sécurité, la créativité et, en fin de compte, la santé même de l'entreprise.

Une main-d'œuvre en bonne santé n'est pas un « plus ». C'est le fondement d'une organisation saine.

Réalité commerciale

Les dirigeants et les responsables des ressources humaines connaissent déjà les enjeux, mais

pas toujours leur ampleur. Pour les dirigeants

- Comment cela affecte-t-il la productivité, les performances et la fidélisation ?
- La crainte : des passifs cachés — des employés désengagés ou épuisés qui sont peu performants ou quittent discrètement l'entreprise.
- Leur espoir : une main-d'œuvre stable, dynamique et loyale qui stimule la croissance.

Pour les RH :

- Comment soutenir efficacement nos collaborateurs et montrer au conseil d'administration que cela fonctionne ?
- La crainte : augmentation des demandes liées à la santé mentale, de l'absentéisme, du présentéisme et perception que les programmes RH ne donnent pas de résultats.
- Leur espoir : une visibilité claire, un engagement significatif et un impact mesurable.

La vérité économique

Investir dans le bien-être mental n'est pas seulement une question de compassion, c'est aussi une question de stratégie. Des recherches menées par Deloitte et l'Organisation mondiale de la santé montrent que chaque dollar investi dans le soutien proactif à la santé mentale génère entre 4 et 8 dollars de gains de productivité, d'amélioration des performances et de réduction de l'absentéisme.

Mais au-delà des chiffres, il s'agit d'attention, de confiance et de liens, ces fils invisibles qui font prospérer une entreprise.

Statistiques nationales → La réalité de votre lieu de travail

Nous ne faisons pas de suppositions. Ces informations proviennent directement de Statistique Canada (tableau 13-10-0465-01) et donnent une image claire de ce qui se passe dans notre pays et au sein de chaque organisation. Source : [Statistique Canada – Tableau 13-10-0465-01](#)

Des employés en bonne santé font des entreprises en bonne santé.

Lorsque les gens se sentent considérés, soutenus et en sécurité, ils donnent le meilleur d'eux-mêmes au travail.

C'est ainsi que naissent des équipes plus solides, une loyauté plus profonde et un succès durable.