

Au-delà des chiffres et des stratégies, il y a l'humain

Jean-Marc Assaad, Ph.D., psychologue

Directeur des services de formation

PsyMontréal, par PsyVitaliti

Montréal, Québec

Les opinions exprimées dans les présentations de la conférence sont celles des conférenciers. La *Fondation internationale pour les avantages sociaux* n'est pas responsable des opinions et des remarques présentées par les conférenciers. La *Fondation internationale pour les avantages sociaux* se réserve le droit de remplacer des conférenciers ou des sessions pour des raisons imprévues.



**Et si la santé mentale
était votre meilleur retour
sur investissement?**

L'ampleur du problème

- Coût par employé associé à la détresse psychologique au Canada
 - Coût du présentéisme :
7,688 \$ par employé par année
 - Coût de l'absentéisme :
2,566 \$ par employé par année

Source: Gilbert-Ouimet et al., 2024

L'ampleur du problème

- 1 Canadien sur 3 vit une problématique de santé mentale
- Mais moins de 1 sur 5 reçoit une aide adéquate
- 40% des travailleurs se sentent constamment stressés
- 70% des coûts liés à l'invalidité en entreprise sont dus à la santé mentale

Source: Canada Life, 2023

L'ampleur du problème

- 25% des demandes d'invalidité de longue durée sont liées à la santé mentale

Source: Sun Life, 2019

L'ampleur du problème

- 40% des demandes d'invalidité de longue durée sont liées à la santé mentale

*Pour obtenir des résultats différents, il faut oser
faire les choses différemment.*

Source: Sun Life, 2024

Retour sur investissement des programmes de santé mentale en milieu de travail

- JAMA (2025)
 - 1,90 \$ de retour pour chaque 1 \$ investi : 90%
- National Safety Council and NORC (2020)
 - 4,00 \$ de retour pour chaque 1 \$ investi : 300%
- Deloitte (2019)
 - 2,18 \$ de retour pour chaque 1 \$ investi : 118%

Études de cas

- Utilisation moyenne des PAE : 11% à 13%
 - Dialogue 2024; Sanofi 2021
- Seulement 10 % des Canadiennes ayant accès à un PAE utiliseraient ce service
 - RSMC, 2024
- Besoins réels en santé mentale : 30% à 40%

Études de cas

- Le faible taux d'utilisation des PAE ne signifie pas qu'il faut cesser d'investir dans la santé mentale!
 - Astuce: repenser notre modèle de financement.

Études de cas

- PsyMontréal, par PsyVitaliti
 - Services de psychothérapie axés sur la TCC
 - Modèles complémentaires aux PAE, intégrés à des régimes collectifs
 - Objectif : accès rapide à des soins efficaces, sans lourdeur administrative ni barrières technologiques



QU'EST-CE QUE LA TCC?

Psychothérapie : thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

contre

« Thérapie » / « Coaching en santé mentale » / counselling

QU'EST-CE QUE LA TCC?

- Psychothérapie encadrée par la loi
 - un acte réservé, réglementé et professionnel
- Changement axé sur les objectifs
 - interventions structurées, fondées sur la science, pour des résultats mesurables
- Approche fondée sur des données probantes
 - stratégies concrètes et efficaces

QU'EST-CE QUE LA TCC?

- Objectifs clairs et interventions personnalisées
 - adaptées à chaque employé ou situation
- Déclencheurs comportementaux et stratégies ciblées
 - identifier, comprendre et agir sur les causes profondes
- Suivi des progrès
 - évaluation continue de l'efficacité, ajustements en temps réel

QU'EST-CE QUE LA TCC?

- Approche orientée vers les résultats
 - améliore le bien-être, la performance et la satisfaction au travail
- Retour sur investissement optimal
 - bénéfices concrets pour les employeurs et les régimes collectifs

LA TCC EN ACTION : EXEMPLES CONCRETS

Validée scientifiquement comme traitement efficace pour :

- **Troubles mentaux :**

- Dépression
- Troubles anxieux
- Phobies
- Syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC)
- Troubles alimentaires
- Troubles liés à l'usage de substances psychoactives
- Trouble bipolaire
- Schizophrénie
- Troubles de la personnalité
- Trouble panique
- Trouble d'anxiété sociale
- Trouble d'anxiété généralisée
- Trouble dysmorphique corporel
- Trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH)
- Problèmes de gestion de la colère
- Gestion du stress
- Comportements d'automutilation
- Idées suicidaires
- Troubles de l'adaptation
- Troubles sexuels
- Troubles du sommeil

- **Conditions médicales et autres :**

- Douleur chronique
- Insomnie
- Fibromyalgie
- Syndrome du côlon irritable (SCI)
- Acouphènes
- Syndrome de fatigue chronique
- Sevrage tabagique
- Obésité et gestion du poids
- Gestion du diabète
- Hypertension
- Détresse liée au cancer
- Réadaptation cardiaque
- Épilepsie
- Sclérose en plaques
- Maux de tête chroniques
- Gestion de l'asthme
- Affections dermatologiques (p. ex. psoriasis)
- Polyarthrite rhumatoïde
- Troubles somatiques
- Trouble dysphorique prémenstruel
- Symptômes de la ménopause

Psychoneuroimmunologie



Santé mentale intégrée

Offrir aux employés l'aide dont ils ont besoin au moment opportun. Réduire les coûts pour les employeurs.

Santé mentale des employés

En bonne santé

Conscience, engagement
éducation, croissance et
résilience, soutien des pairs

Adaptation

Stress, anxiété, signes et
symptômes de
dépendance

Maladie

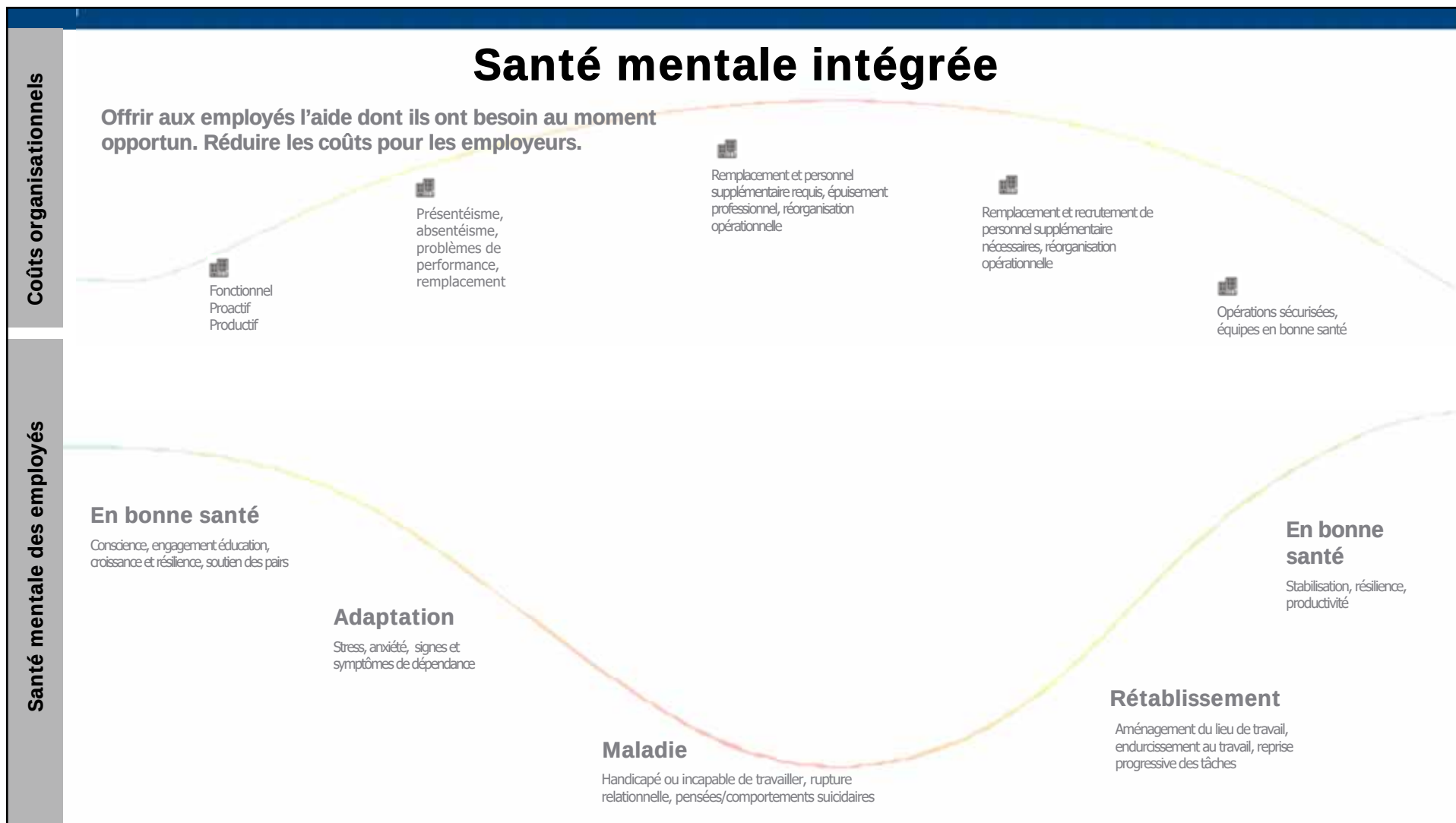
Handicapé ou incapable de travailler,
rupture relationnelle,
pensées/comportements suicidaires

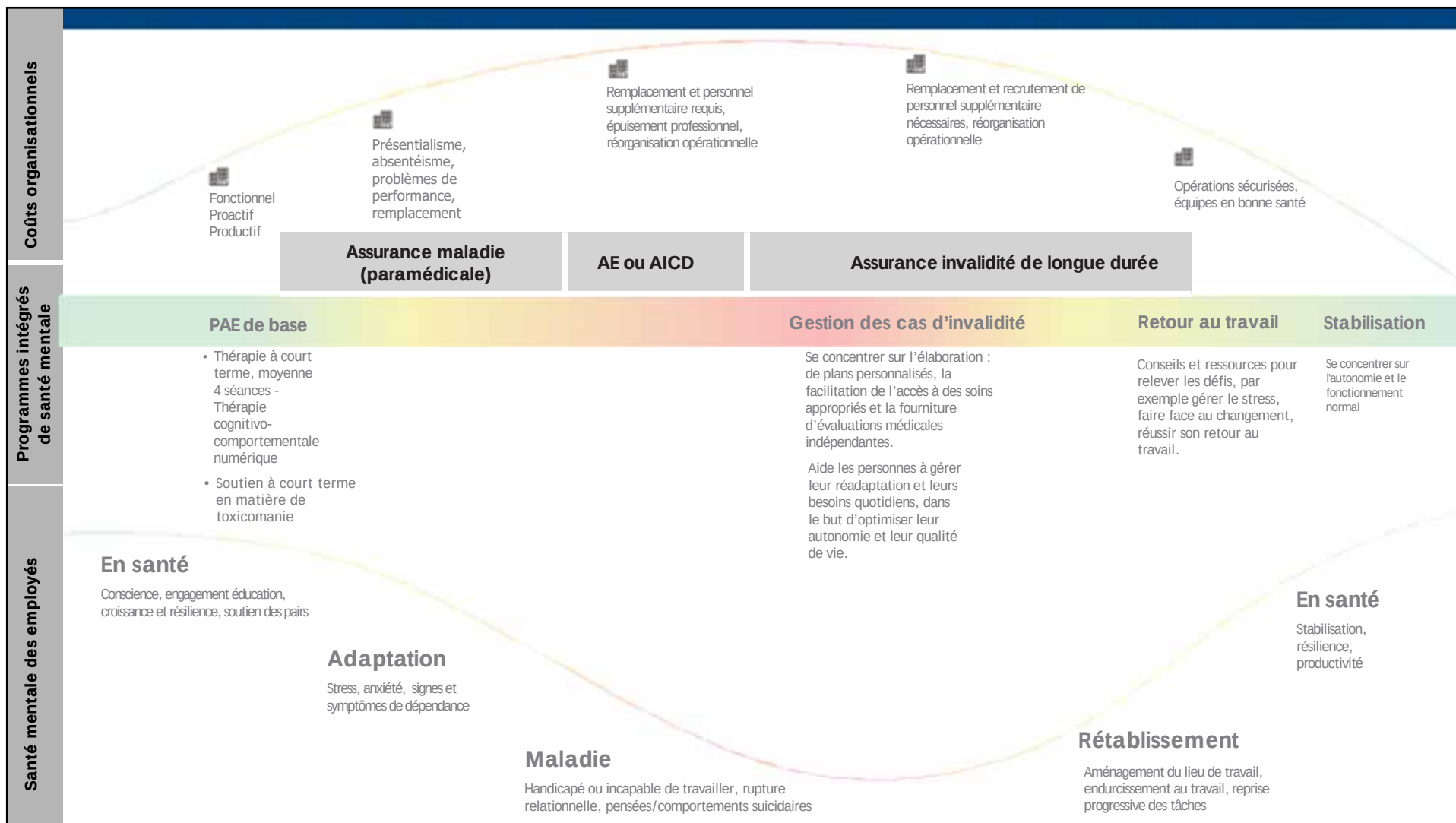
Rétablissement

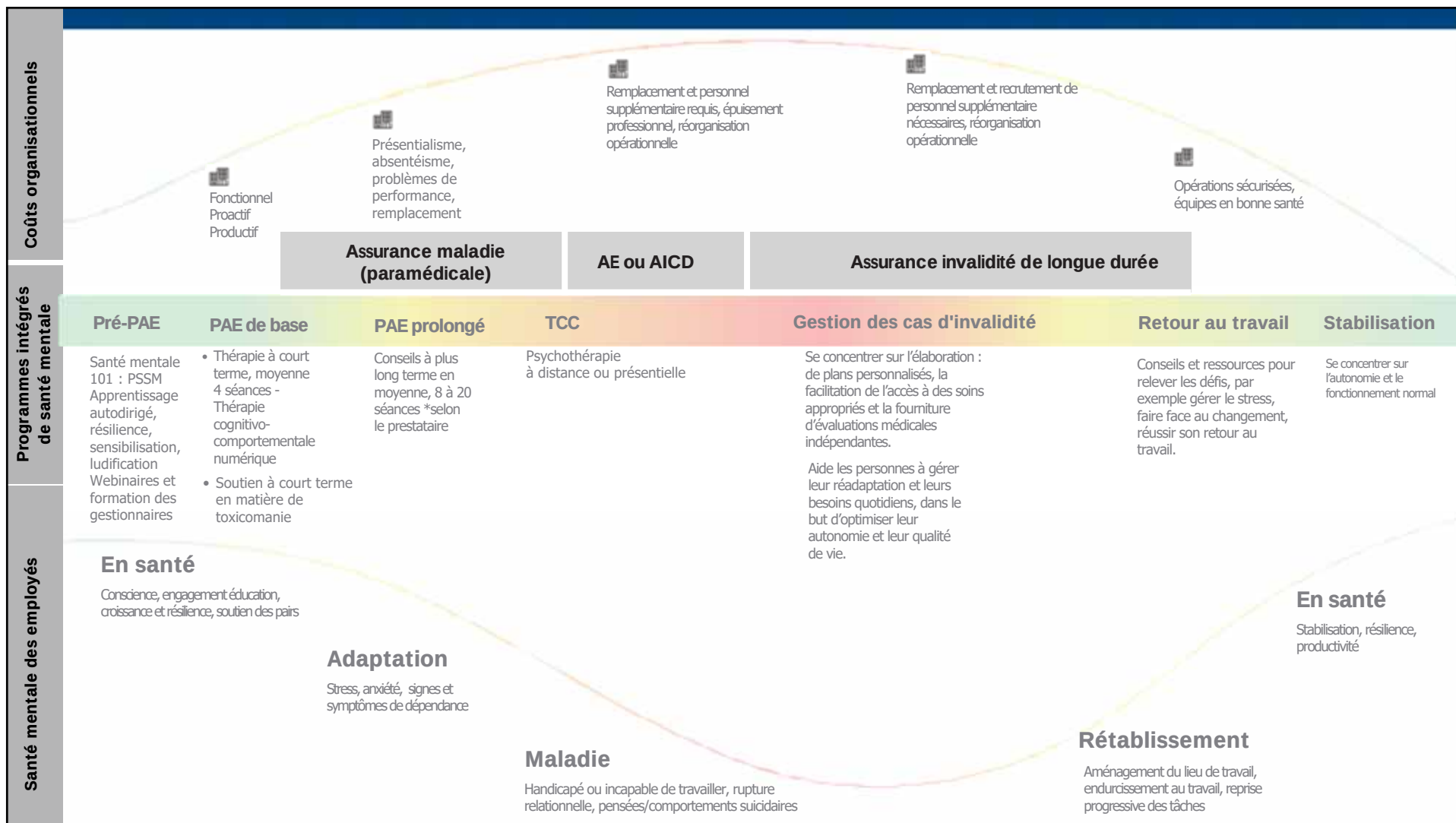
Aménagement du lieu de travail,
endurcissement au travail,
reprise progressive des tâches

En santé

Stabilisation,
résilience,
productivité







Modèle suggéré

- Les problèmes complexes nécessitent des outils spécialisés
 - Maintien du PAE
 - Ajout d'une offre TCC
 - Modèle hybride de paiement
 - Formations : Premiers soins en santé mentale
- L'objectif : améliorer l'accès à la psychothérapie validée empiriquement

Points à retenir

- Le statu quo n'est plus viable
- Recadrage positif
 - La santé mentale est un investissement, pas un coût
- Tous les services ne se valent pas
- Changez le modèle de financement

**Vos commentaires
sont importants.
Veuillez scanner
le code QR.**

Évaluation de la session



Merci

