

Balado

La santé mentale des propriétaires de PME

NOM	TRANSCRIPTION
Yves Christian	<p>Bonjour à tous. Bienvenue à notre série de balados sur la littératie financière des Comptables professionnels agréés du Canada, CPA Canada, destinés aux petites et moyennes entreprises où nous abordons divers sujets touchant la culture financière. Ici Yves Christian, CPA, CGA, personne-ressource du programme de littératie financière des Comptables professionnels agréés du Canada et votre animateur.</p> <p>CPA Canada propose des programmes et des ressources en ligne gratuits pour aider les Canadiens à gérer leurs finances et à comprendre les questions d'argent.</p> <p>Cet épisode fait partie de nos balados qui visent à aider les petites entreprises à surmonter la pandémie. Nos invités nous aideront à naviguer dans ce nouveau monde et nous donneront un aperçu de ce à quoi pourrait ressembler l'avenir. Il sera aussi question du soutien et des ressources disponibles pour les propriétaires de PME. À noter que notre série de balados, à l'intention des PME, est rendue possible grâce au soutien financier du gouvernement de l'Ontario, que nous remercions. Vous trouverez nos épisodes sur différentes plateformes telles que Apple Podcast, Google Podcast, PodBean et Spotify. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous écrire à litteratiefinanciere@cpacanada.ca. Je répète : litteratiefinanciere en un seul mot @cpacanada.ca.</p> <p>Aujourd'hui, nous sommes en compagnie du docteur Christine Courbasson, psychologue agréée auprès de l'Ordre des psychologues de l'Ontario. Elle fait partie des psychologues cliniciens qui assurent de la supervision clinique du programme BounceBack à ACSM York. Donc, elle va nous expliquer ce que c'est le programme aussi BounceBack de l'ACSM York. Dre Courbasson a complété une bourse postdoctorale au Centre de toxicomanie et de santé mentale du Service des troubles concomitants en étudiant les prédicateurs du succès du traitement.</p> <p>Christine est ici pour parler du sujet du stress mental et émotionnel des propriétaires d'entreprises. Ce n'est pas toujours une question de chiffres. Le bien-être mental est tout aussi important. Et surtout en cette période de crise.</p> <p>Comme cette crise sans précédent que nous vivons présentement. Comment est-ce que les propriétaires de petites entreprises peuvent-ils gérer leur propre stress? C'est la question qu'on va se demander cette fois-ci. Comment est-ce que les</p>

propriétaires de petites entreprises peuvent-ils gérer leur propre stress tout en démontrant un leadership fort pour leurs employés. Donc, j'aimerais demander à Christine, Dre Christine, est-ce que vous pouvez nous parler un peu de vous, de votre parcours, de votre expérience?

Christine Courbasson

[0:01:22]

Oui. Bien sûr! Bien, j'ai travaillé dans divers milieux, de plus petits centres de santé communautaire aux plus grands centres de traitement de santé mentale et de toxicomanie au Canada. J'ai occupé plusieurs postes : cheffe de clinique, directrice de formation, professeure adjointe au Département de psychiatrie, professeure adjointe dans différentes universités en Europe et en Amérique du Nord. Et puis j'ai dirigé plusieurs ateliers de formation et je donne des conseils à plusieurs centres pour qu'ils puissent améliorer leur traitement, le traitement qu'ils offrent aux personnes qui ont des problèmes de santé mentale et de toxicomanie.

Yves Christian

[0:03:56]

Merci pour ce résumé. Et là, c'est tout un bagage que vous avez ici et nous sommes heureux de vous accueillir aujourd'hui pour parler et pour partager de votre expérience, de votre expertise avec ceux qui nous écoutent. Dre Christine, la première question que je vais vous demander aujourd'hui, je pense à une question qui tient tout le monde à cœur. On se demande comment peut-on définir la maladie mentale?

Christine Courbasson

[0:04:25]

OK. La maladie mentale peut se définir de plusieurs manières. Ce qu'on utilise habituellement, c'est l'évaluation des symptômes. On a tous des réactions face aux situations très difficiles, mais c'est la manière de gérer ces situations et le temps qu'on passe à gérer ces situations qui va déterminer si on va pouvoir s'adapter ou alors si on va avoir des problèmes de santé mentale comme par exemple ne pas pouvoir dormir, penser à des choses négatives. La maladie mentale, c'est vraiment des symptômes qui nous empêchent de vivre notre vie, de contribuer à la vie des autres, de faire ce qu'on doit faire. Donc, c'est très, très, très général. Et dans la maladie mentale, il y a plusieurs choses, plusieurs domaines comme la dépression, l'anxiété, les obsessions et tout ça.

Yves Christian

[0:05:30]

OK. Maintenant, quand une personne peut vivre une situation de stress ou une situation de maladie mentale. Alors, quelle est la différence entre stress mental et maladie mentale?

Christine Courbasson

[0:05:43]

Le stress, c'est l'interprétation des choses. Vous voyez, par exemple, quand les gens parlent du stress, ils pensent souvent aux choses négatives. Mais qu'est-ce

que c'est le stress? C'est vraiment l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques que l'on met en œuvre pour s'adapter à des événements qui se passent. Donc, par exemple, le stress ne va pas automatiquement déclencher la maladie mentale. Le stress, c'est quelque chose. Ça vient de notre interprétation. C'est toute une chaîne d'éléments. Vous avez l'alarme quand vous êtes exposés à la situation qui est très difficile. Et là, vous allez, votre corps va déclencher beaucoup de choses pour pouvoir justement vous équiper à faire face à la situation. Après, on a la résistance. Donc, notre corps essaie de retourner à son état naturel. Donc, il va produire des hormones anti-inflammatoires pour se calmer, pour se concentrer sur ce qu'on doit faire. Et c'est là qu'on parle... vous avez certainement entendu parler des endorphines, de la dopamine, la sérotonine, des cortisones. Vous voyez?

Donc, quand ça va, on agit sur ce qu'on doit faire et notre corps se retrouve à l'état à peu près normal. Donc la troisième phase, si on peut dire ça du stress, c'est l'adaptation. On récupère. On fait ce qu'on doit faire. On a été fatigué avec l'accumulation des responsabilités qu'on devait prendre en charge. On va peut-être prendre un jour de congé. On va faire des choses pour aller mieux.

Quand ça s'arrête là, ça ne va pas nécessairement déclencher la maladie mentale. Ce qui va se passer, c'est que si on ne met pas des choses en ordre pour arrêter l'impact des deux manques qui sont sur vous, là, on peut aller au stade d'épuisement. Vous voyez? On s'affaiblit et puis on ne peut pas continuer. Et c'est là que le stress continu va engendrer des comportements malveillants ou des maladies mentales à ce stade-là.

Et puis quand on ne prend pas soin de nous-mêmes, alors là, on peut même avoir l'expérience de burn-out. Et c'est là qu'il faut s'occuper de soi-même, c'est impératif. Vous voyez?

Donc, ce qu'on peut penser aussi, c'est que les situations qui sont stressantes, ça ne veut pas nécessairement dire que ça va être négatif. Vous voyez? Parce que le stress peut être positif. On a besoin d'un certain niveau de stress pour pouvoir s'adapter à une situation, pour pouvoir faire des choses.

Par exemple, souvenez-vous quand vous étiez à l'école. Quand vous avez eu à vous préparer pour votre examen pour être comptable. Vous avez eu besoin d'un certain niveau de stress pour vous donner l'énergie et la concentration, de vous concentrer sur ce que vous devez faire et apprendre les choses que vous devez apprendre. Vous voyez?

Bon, ça, c'est une chose positive. Il y a un certain niveau de stress que vous avez besoin pour pouvoir faire les choses bien. OK. Mais s'il y en a trop, si c'est trop élevé, ou les demandes sont trop élevées ou si ça dure trop longtemps, là, ça peut engendrer la maladie mentale. Vous voyez?

Si vous êtes confronté trop souvent à beaucoup d'événements stressants qui demandent beaucoup de votre attention ou si vous êtes confronté trop longtemps à des événements que vous percevez comme des dangers, là, ça va être difficile et vous risquez d'avoir des symptômes de santé mentale. Ça ne veut pas dire

nécessairement que vous allez avoir une maladie mentale, mais il faut corriger tout ça tout de suite. Avant que ça devienne de pire en pire. Vous voyez?

Donc, la même situation peut provoquer du stress positif ou négatif. Ce qui est important, c'est de faire attention à votre interprétation de ce qui se passe. Vous voyez? C'est la fin de l'année fiscale. Vous avez beaucoup de travail. Et il faut que vous travailliez de longues heures. Vous pouvez interpréter cette situation comme : « Oh, très bien! J'ai beaucoup d'heures à travailler, beaucoup de travail, je vais gagner beaucoup d'argent. Super! » Ou alors, vous pouvez interpréter la situation comme : « Oh, c'est trop de travail. Je vais être épuisé. Ça va faire trop. Je ne vais pas pouvoir le faire à temps. Ça va empiéter trop sur ma vie privée! » Là, votre interprétation est négative. Vous voyez?

Ce n'est pas la situation qui vous donne du stress. C'est votre interprétation.

Yves Christian

[0:11:11]

Notre interprétation. C'est vraiment important pour les professionnels et aussi les propriétaires d'entreprises de comprendre, comme vous avez dit, le stress peut avoir aussi un effet positif pour vous stimuler à travailler, à aller plus loin et à faire et à vous motiver à faire ce que vous avez à faire. Donc, il y a un aspect positif dans le stress.

Mais quand ça dure trop, que l'interprétation qu'on fait du stress, ça peut devenir négatif. C'est ce que je comprends.

Christine Courbasson

[0:11:40]

Oui. Exactement.

Yves Christian

[0:11:42]

OK. Mais aussi notre corps a la capacité de gérer le stress aussi, que vous aviez dit avant. Mais est-ce qu'il y a des moyens de développer cette capacité en nous, dans notre corps, pour gérer ce stress? Est-ce qu'il y a des choses que vous pouvez conseiller aux gens de faire pour développer cette capacité pour gérer le stress?

Christine Courbasson

[0:11:59]

Bien sûr! Alors il y a des choses très saines. Quand on reconnaît dans notre corps qu'on est tendu, ou qu'on commence à être irrité très facilement, on peut se dire qu'on va garder une demi-heure chaque jour peut-être pour aller marcher. Et puis ne penser à rien d'autre. Ou aller courir. Ou alors, il y a des gens qui vont nager. Faire de l'exercice physique parce que le stress va augmenter. Vous savez, l'adrénaline monte et il va falloir faire quelque chose avec cette énergie.

Quand vous faites de l'exercice physique, ça va vous aider à vous remettre un petit peu en équilibre.

Il n'y a pas que l'exercice physique. Être avec des gens. Les gens avec qui vous vous sentez bien. Vous voyez, on sait que les contacts sociaux sont très, très importants pour la santé mentale. Les gens qui se sentent isolés ont tendance à être déprimés. Vous voyez? Et en plus, ont tendance à être plus malades physiquement. Donc, voir des gens avec qui vous vous sentez bien. Vous ne pouvez pas à cause de la COVID. Vous ne pouvez peut-être pas voir tous les gens que vous voulez. Appelez-les au téléphone. Appelez-les sur votre tablette ou votre ordinateur. Vous les voyez. Il y a des choses que vous pouvez faire. Vous pouvez peut-être jouer de la musique, tiens! Vous avez appris quand vous étiez enfant un instrument. Eh bien maintenant vous allez le faire! Vous pouvez aussi regarder un film qui est amusant. Pas un film qui est déprimant bien sûr. Pas un film qui va vous donner de l'anxiété. Il va falloir faire votre choix de ce que vous allez regarder.

Il y a des gens, ils font du coloriage. Donc ça va dépendre. Il faut regarder en vous-même qu'est-ce qui vous va. Il y a des gens, courir, ça ne va pas du tout. Mais faire du vélo, ça leur plaît.

Yves Christian

[0:14:06]

Oui. Donc, ça fait vraiment... ça va élucider la question de stress mental et comment peut-on passer à travers, comment peut-on le gérer? Qu'est-ce qui peut aider? Maintenant, dans le cadre des petites entreprises, dans le cadre des propriétaires des entreprises, dans le cas des professionnels, est-ce que ça s'applique pour eux aussi? Quand ils ont un niveau de stress qui est élevé, surtout avec cette période de crise, ils perdent de l'argent. Ils ne savent pas quand est-ce qu'ils vont pouvoir ouvrir. Est-ce qu'il y a vraiment une façon pour eux de gérer leur stress ou est-ce que ça va devenir une sorte d'atteinte, une sorte de maladie mentale si ce stress qu'ils ont présentement n'est pas géré? Si la situation dure trop longtemps par exemple? Parce qu'ils attendent deux mois, trois mois, ils ne peuvent pas ouvrir. Donc, là, ils sont stressés. Ils se disent : « Bon, je vais développer une attitude positive. Je me suis dit que ce sera une bonne façon d'avoir, de chercher d'autres opportunités », mais il n'y a pas d'autres opportunités. « Je vais perdre de l'argent. Comment je vais m'occuper de ma famille? »

Comment est-ce que ces gens-là peuvent faire pour s'en sortir mentalement?

Christine Courbasson

[0:15:14]

Il y a le stress émotionnel et le stress mental. Donc, le stress mental, c'est la capacité à traiter les informations. Alors, ce qu'il va falloir faire dans ce cas-là, c'est bien sûr, on veut garder l'attitude positive, mais il faut avoir des plans. Alors, qu'est-ce que je peux faire avec la situation pour le moment? On ne peut pas retourner au bureau. Si on ne peut pas retourner au bureau, est-ce qu'on peut travailler de la maison? Beaucoup de petites entreprises ont tout bougé à la maison, n'est-ce pas? Ce qu'ils ont pu.

Si on travaille à la maison, comment on va structurer l'emploi du temps? Il y a moins d'argent qui vient. Est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire couper, quelque chose que je dépensais de l'argent qui n'était peut-être pas nécessaire. C'est là

qu'il va falloir faire la différence entre les envies et les choses qui sont nécessaires. Vous voyez? C'est très, très important.

Et de voir à qui ils peuvent demander de l'aide. Il y a des choses qu'on ne peut pas changer. Il y a des choses qu'on peut changer. Ce qu'il faut faire, c'est de regarder la situation, de regarder ce que nous, nous pouvons changer nous-mêmes. Ce que nous, nous pouvons changer avec de l'aide de quelqu'un. Et ce qu'on ne peut pas changer.

On ne va pas se concentrer sur ce qu'on ne peut pas changer. On ne peut pas changer le phénomène de la COVID. C'est là. Il va falloir s'adapter. Pour le moment, on doit travailler dans ces conditions. Alors, qu'est-ce qu'on va pouvoir faire? C'est se concentrer sur ce que nous, on peut changer. On peut changer notre emploi du temps. On peut changer la manière avec laquelle on travaille. Contacter les clients. Leur dire qu'on travaille. On est là pour les aider. Mais on travaille à distance. Mais on est là à un coup de téléphone, un coup d'ordinateur. Vous voyez?

On se sent un peu déprimé. Oui. On n'a pas les mêmes moyens financiers. Les notes s'accumulent. Il va falloir payer les factures. Ça augmente la tension. Et c'est là qu'on voit qu'est-ce que je peux réduire dans mes dépenses? Qu'est-ce qui est essentiel et qu'est-ce qui n'est pas essentiel?

Et ce qui est important, c'est de penser que ces choses qui se passent maintenant, ça ne va pas être comme ça toute notre vie. C'est temporaire. On ne sait pas combien de temps ça va durer. Mais ça ne pas être toujours comme ça.

Yves Christian

[0:18:11]

Merci, Dre Christine. La question que je me demande. Dans l'espace de travail, comment peut-on identifier, reconnaître qu'un collègue, qu'un ami a probablement ou tout simplement a des problèmes de santé mentale et de même pour un patron de petites entreprises qui est proche de ses employés. Les petites entreprises, on est plus ou moins proche. Dans un grand bureau, tu ne vois jamais le grand patron qui est dans un *head office* qui se trouve très loin. Les petites entreprises, on est là. On est ensemble. On est comme une famille. Comment est-ce que le patron ou un collègue peut identifier qu'un autre collègue, qu'un ami a des problèmes de santé mentale et qu'est-ce qu'il faut faire? Quels sont les signes?

Christine Courbasson

[0:18:53]

Voilà! Alors, la première étape souvent, les propriétaires de petites entreprises vont voir la productivité qui n'est plus la même. Ça baisse. Votre collègue ou votre employé va peut-être arriver à ne pas remettre les travaux à temps, oublier des choses. Si vous travaillez dans la même salle que l'employé, vous allez peut-être voir que l'employé ne peut plus s'asseoir pour aussi longtemps. Peut-être ils ont des larmes aux yeux. Peut-être que l'employé devient plus rigide, manière de voir les choses. Votre employé s'énerve plus facilement. Et c'est important de reconnaître ça comme signe de quelque chose. Pas nécessairement : « Oh, mon employé m'a parlé méchamment aujourd'hui! Ça, c'est un méchant employé! Ça ne va pas du tout, ça! Il ne me traite pas bien! » Mais non! Peut-être que votre

employé vous parle méchamment, ça n'a rien à voir avec vous. Ils ne peuvent plus se contenir. Vous voyez?

Yves Christian

[0:20:07]

Dans ce cas, comment, en tant que chef de petites entreprises, comment... parce que le patron lui-même, comme il est chef de petites entreprises, il aime lancer son entreprise, ça ne fonctionne pas. Les affaires ne marchent pas. Les employés aussi sont stressés, ils ne savent pas quand est-ce qu'ils vont perdre leur emploi. C'est quoi la suite?

Comment ce chef d'entreprise peut-il agir en bon leader, aider ses employés pendant que lui-même il est sous l'effet du stress ou même sous l'effet de la maladie mentale? Comment? Est-ce qu'il y a une solution?

Christine Courbasson

[0:20:37]

La première étape, c'est de reconnaître que le stress, ce qui se passe maintenant, ça nous affecte tous. Donc, le chef peut dire que lui ou elle est affecté avec ce qui se passe. Et se sent inquiet, mais a développé des stratégies pour pouvoir tenir le coup. Par exemple, s'assurer qu'il dort assez le soir. Qu'il mange de la nourriture saine. Éviter pendant un moment la nourriture modifiée. S'hydrater. Boire de l'eau. Parler à quelqu'un. Et le chef peut dire à son employé : « Écoute, si tu veux parler de... si tu as des difficultés et que tu crois que tu ne vas peut-être pas pouvoir t'en sortir, tu peux venir me parler. Ou tu peux aller parler au service que l'on a qui est mis à ta disposition. Tu peux aussi aller contacter le BounceBack program. C'est un programme qui est anonyme. Il y a plusieurs avenues. Ce qui est important, c'est de reconnaître, de ne pas faire semblant de normaliser la situation. Et d'offrir à ses employés qu'ils viennent vous parler et que vous pouvez les aider à trouver des solutions.

Yves Christian

[0:22:19]

Quand vous parlez de trouver des solutions, vous venez de parler du BounceBack. Est-ce que vous pouvez expliquer pour nos auditeurs c'est quoi le BounceBack et comment est-ce que ça peut les aider?

Christine Courbasson

[0:22:29]

Le programme BounceBack, c'est un programme qui se fait par téléphone. Les gens qui sont déprimés, qui sont anxieux, peuvent aller sur le site Internet ou alors téléphoner et demander de l'aide. Ou alors, ils peuvent demander à leur médecin de famille qu'il fasse une inscription à ce programme. On peut faire ça tout seul. Et justement, avec ce programme, on a des coachs qui aident les gens à gérer leurs difficultés. Les symptômes de dépression, les symptômes d'anxiété. Et on leur donne un petit peu de stratégie, des nouvelles stratégies qu'ils peuvent apprendre et pratiquer.

Et puis souvent, ça dure deux à cinq ou six sessions. Et puis la personne se sent beaucoup mieux. Ou alors, la personne peut continuer plus longtemps et examiner plusieurs domaines de leur vie pour les aider.

Yves Christian

[0:23:37]

Christine, je veux dire ce pourquoi c'est un programme gratuit. Tout le monde peut y avoir accès.

Christine Courbasson

[0:23:44]

Oui. C'est un programme pour les jeunes de 16 à un âge illimité, qui peuvent téléphoner. Parce qu'il faut avoir accès à un téléphone. Vous voyez? Ou alors accès à l'Internet. Parce que ce programme peut aussi se faire en ligne. C'est gratuit. Ils peuvent y rester dans ce programme, travailler sur des petites choses ou beaucoup de choses. Ça aide vraiment les gens à s'ouvrir et à reconnaître qu'ils ont de la force en eux pour vaincre beaucoup de situations difficiles.

Yves Christian

[0:24:24]

Est-ce qu'il n'existe pas un genre de stigma autour de la santé mentale? On a peur d'en parler. Si on a peur d'en parler, je me demande pourquoi, mais aussi pour ces gens d'aller chercher de l'aide. Est-ce que ce n'est pas si difficile pour eux. Non seulement premièrement d'être conscient qu'il y a un problème de santé mentale. Deuxièmement, de dire : « Oui, je vais aller chercher de l'aide » pour aller chercher de l'aide. Mais c'est un stigma autour de la santé mentale. Que les gens ont peur d'en parler.

Alors vous, en tant que spécialiste, pourquoi ce stigma et comment est-ce que les gens peuvent : « Oui, je reconnais que moi-même j'ai un problème. Alors, je dois aller chercher de l'aide ».

Christine Courbasson

[0:25:05]

Beaucoup de gens pensent que s'ils en parlent par exemple à leur chef d'entreprise, on va les qualifier comme malade mental et ça va être la manière dont on les identifie. On ne va plus les identifier comme employés. Ça va être : « Oh, cette personne, il est malade mental ou elle est malade mental ». Beaucoup de gens voient la maladie mentale comme la folie. Mais ce n'est pas la folie.

La maladie mentale, c'est un déséquilibre. Et ce qui est important, c'est de reconnaître le fait que la personne qui cherche de l'aide a une grande force. La personne qui cherche de l'aide reconnaître qu'elle a un problème et qu'elle doit faire quelque chose.

Donc, il y a encore des gens qui stigmatisent la maladie mentale. Mais ce qu'il faut penser, c'est à soi-même et à sa famille. Si moi, j'ai un problème d'anxiété par

exemple, mon problème d'anxiété m'affecte moi, mais il affecte aussi ma famille. Il affecte aussi mon travail. Donc, il n'y a aucune honte d'aller chercher de l'aide.

L'anxiété et la dépression, le stress, ça, on apprend à gérer. Et il y a des manières, des stratégies qu'on peut pratiquer pour gérer ça. Une maladie mentale, ça ne veut pas dire que pour le reste de notre vie on est condamné à souffrir et à faire les choses d'une manière qui ne fonctionne pas.

La maladie mentale, ça se soigne. Et il y a certaines maladies mentales qui sont très sérieuses, mais qu'on peut apprendre à vivre avec. Et continuer à vivre une vie où on se sent bien. On éprouve quand même du plaisir.

Yves Christian

[0:27:13]

Je suis si content que vous avez pu apporter une clarification autour de ce stigma, autour de ce thème. Parce que, effectivement, en milieu de travail, quand les gens ont ce genre de problème, ils ne veulent pas en parler parce qu'ils ont peur qu'ils seront jugés. Mais aussi, ils ne vont pas pouvoir avoir une promotion. Ils vont être considérés comme faibles, comme mentalement malades, comme incapables de bien former. Donc, les gens ont peur d'en parler.

Et de la même façon, quand on regarde la situation d'une petite entreprise, parce que notre série est surtout destinée à ces propriétaires de petites entreprises, il est un leader pour ses employés, mais il a des problèmes mental *[sic]*. Alors, comment en parler et ne pas perdre la confiance de ses employés?

De la même façon pour ces employés qui sont proches de leur patron, comment en parler et de peur de ne pas perdre leur emploi. Parce que le patron ne veut plus le faire confiance en étant malade mental. « Je ne vais pas le laisser proche de moi. Il ne peut pas être proche des autres. Qu'est-ce qu'il peut faire? » C'est des responsabilités.

Alors, c'est vraiment un problème, mais je comprends aussi que ces gens sont dans une situation difficile, mais il ne faut pas les écraser.

Est-ce qu'il y a, dans les règlements, dans la loi, est-ce qu'il y a quelque chose qui les protège en ce sens? Parce que ce n'est pas la force... de la personne. Personne n'a pas choisi d'être là. Mais ça ne veut pas dire aussi, comme vous venez de dire, que c'est irréversible. Donc, la personne peut être traitée, peut être guérie et peut mener une vie normale. Mais est-ce que la loi, est-ce qu'elle règle bien? Est-ce qu'il y a quelque chose qui les protège si la personne déclare : « J'ai un problème. Alors, je cherche de l'aide. J'ai de l'anxiété. Je suis distrait ». Puis, par la suite, qu'il ne va pas perdre son emploi ou il est incapable de progresser dans la boîte, dans l'entreprise, parce que tout simplement il avait pris conscience qu'il a un problème et qu'il a cherché de l'aide.

Christine Courbasson

[0:29:08]

Bien, on ne peut pas discriminer les gens parce qu'ils ont une maladie mentale. Quelqu'un qui a une maladie mentale, quand c'est assez grave, ils vont devoir

prendre du temps hors du travail pour se remettre sur pied. Si c'est très grave. Mais quand ils reviennent, s'ils sont capables de faire leur travail, ils vont faire le travail. Ils sont un atout à l'entreprise. Ils connaissent le travail. Ce qui est important, c'est que de reconnaître que la maladie mentale peut être temporaire. Il y a des fois des hauts et des bas. Mais il y a des stratégies et des choses que quelqu'un peut mettre en place.

Donc, vous, si vous êtes un chef de petite entreprise, et que vous vous sentez très stressé pour le moment, ça va de dire à vos employés : « La situation que l'on vit, ce n'est pas une situation qu'on a tous été préparés depuis des années. C'est assez nouveau. On a fait des changements. Et c'est dur pour tout le monde! C'est dur pour moi aussi, mais je m'équipe. J'apprends des nouvelles stratégies pour pouvoir vaincre ces tensions, pour pouvoir aller avec vous dans ces nouvelles manières de faire les choses. Donc, moi, je parle beaucoup à mon époux, à mon épouse. Ou je vais chercher de l'aide et ça m'aide beaucoup ». Si vous, vous pensez que vous avez des difficultés, n'hésitez pas à chercher de l'aide. N'hésitez pas.

Chercher de l'aide en général va aider les gens à faire mieux leur travail. Vous voyez? Parce que quand on cherche de l'aide, on arrive à résoudre les difficultés. On apprend des nouvelles choses pour faire face aux situations d'une manière différente. Et finalement, après avoir cherché de l'aide, on est bien plus productif au travail. Parce qu'on a moins de symptômes ou on n'en a pas du tout.

Les problèmes de santé mentale, c'est comme si c'est sur le continu. Vous voyez? Vous voyez une grande ligne de 0 à 3000. Et on progresse. Et quand ça arrive à un certain niveau, c'est le diagnostic. Hop, vous avez la maladie mentale! Mais il faut penser que c'est une ligne continue qui change tout le temps. Et c'est à nous de structurer notre vie pour faire en sorte qu'on a des choses pour nous équiper à vaincre le stress. Pour nous équiper à vivre avec nos difficultés. Il y a des gens qui sont nés avec une prédisposition pour être anxieux.

Quand on reconnaît qu'on a cette prédisposition, on va de l'avant et on cherche des stratégies qui vont nous aider à, un, travailler avec notre anxiété. On va évaluer les situations. On va reconnaître si notre manière de penser est trop catastrophique. Si notre manière de penser est biaisée. Notre manière de penser est liée au mythe. Vous voyez?

On a des distorsions cognitives. On peut apprendre à changer la manière que l'on pense. Pour que ce soit plus neutre, plus équilibré, plus effectif.

Yves Christian

[0:32:52]

OK. On a souvent entendu parler, surtout lors des entrevues d'embauche, que les patrons demandent aux candidats : « Comment vous travaillez sous pression? Est-ce que vous travaillez bien sous pression? »

Est-ce que ce contexte s'applique dans la situation actuelle? Et qu'est-ce que ça veut dire pour nous, travailler bien sous pression? Parce que les gens aiment dire ça. Mettre dans leur résumé qu'ils travaillent bien sous pression. Et les patrons aussi aiment poser cette question.

Christine Courbasson

[0:33:21]

On n'a pas besoin d'une certaine pression pour travailler, mais quand ça dure trop longtemps, quand c'est trop élevé, on ne peut pas faire du bon travail. Donc, le chef d'entreprise doit reconnaître qu'un certain niveau de pression trop haut pour trop longtemps ne va pas être bénéfique. Ça ne pas être bien pour ses employés.

Donc, qu'est-ce que le chef d'entreprise va pouvoir mettre à la disposition des employés? Peut-être c'est de réduire les heures de travail. Mais en réduisant les heures de travail, les employés sont beaucoup plus productifs. Vous voyez? Il y a certaines études qui ont été faites qu'il y a certaines sociétés, ils ont réduit les heures de travail, mais les employés font quand même autant de travail. Vous voyez?

Est-ce que le chef d'entreprise peut changer, peut aménager le bureau, augmenter la lumière? Il y a certaines choses que... mettre une peinture plus claire pour donner de l'énergie. Vous voyez, il y a certaines petites choses que le chef d'entreprise peut faire.

Le chef d'entreprise peut demander à ses employés : « Qu'est-ce qui pourrait vous aider à améliorer la manière dont vous travaillez? La manière dont vous vous sentez ». Et regarder ce qui est possible et qu'est-ce qui peut se faire tout de suite. Et puis peut-être dans un court terme et dans un long terme.

Quand l'employé se sent compris par le chef d'entreprise, l'employé va travailler dur. Vous voyez? Quand l'employé ne se sent pas compris, quand l'employé ne se sent pas valorisé, l'employé ne va pas travailler durement. Donc, c'est très important de valoriser les employés. Même quand les choses sont difficiles.

Il y a toujours quelque chose que votre employé va faire bien. Il ne faut pas se centrer seulement sur les mauvaises choses. Donnez des compliments à vos employés. Vous voyez?

Yves Christian

[0:35:46]

Ça, c'est très, très, très apprécié, ce conseil de valoriser vos employés. Dire le positif. Faire des compliments. Ne pas s'attarder seulement sur ce qui ne va pas bien, mais aussi de relater ce qui va bien pour encourager les employés à produire. Et je pense que certains... on a la preuve en cette période de crise, en cette période de pandémie où la productivité a augmenté pour beaucoup d'entreprises où les employés travaillent de la maison. Ils ne l'auraient pas cru. Il y avait vraiment des mordus qui étaient vraiment clairs qu'il faut être au bureau de 8h à 4h pour travailler, pour faire un bon travail. Et ils ont vu que des gens qui sont restés chez eux, qui n'ont pas, surtout, qui n'ont pas surtout à braver la neige, à braver le trafic, passer une heure, une heure et demie de temps dans le trafic, braver la neige, 30 centimètres de neige et -40, braver la neige, arriver au bureau. On est déprimé. Et ton patron te dit : « Tu es en retard! Pourquoi tu es en retard? Tu as du travail à faire! » C'est un peu plus dur. Ce n'est pas une façon de dire aux employés : « Vous pouvez être en retard. Mais faites des efforts pour arriver à temps ». Mais c'est de dire, cette bonne compréhension va probablement diminuer l'engouement et la

détermination de l'employé à vous satisfaire à travailler. Probablement il va juste faire le minimum qu'il doit faire, mais il ne va pas faire plus d'effort pour donner satisfaction, pour prendre comme : « L'entreprise, c'est mon entreprise aussi! Ça m'appartient parce que je sens que je suis valorisé et que mon patron me comprend très bien! »

Donc, je pense que c'est très bien dit, valoriser vos employés, votre staff, mais aussi leur faire des compliments. Ne pas s'attarder seulement quand ça ne marche pas, mais aussi quand ça marche, il faut le dire. Il faut faire des compliments.

De la même façon, Dre Christine, je vais vous demander, dans ce cas, comment est-ce qu'on peut... comment est-ce qu'on approche les conversations sur la santé mentale? Est-ce qu'il y a un langage différent quand on parle à notre famille, quand on parle à nos employés, quand on parle à des amis? Est-ce que c'est une conversation ouverte? Peut-on avoir une conversation ouverte?

Christine Courbasson

[0:37:53]

Avec la famille, c'est beaucoup plus facile d'avoir une conversation ouverte parce qu'on n'a pas les problèmes, les restrictions de l'égalité. Quand on est dans le domaine du travail, il faut quand même faire très attention à ce qu'on aborde. On ne peut pas dire à quelqu'un qu'ils agissent comme ils ont une santé mentale. Vous voyez? Parce que ça peut, la personne peut interpréter comme quoi : « Ah, mon employeur m'a dit que j'ai une maladie mentale! »

Que la personne ait ou n'ait pas une maladie mentale, il faut faire très attention à ce qu'on dit. Mais le chef d'entreprise peut dire à son employé : « Je me suis rendu compte que, récemment, quand tu viens au travail, tu viens souvent plus tard et puis ça a l'air d'être plus difficile à te concentrer. Tu remets les projets beaucoup plus tard qu'avant. Est-ce qu'il y a quelque chose que je pourrais t'aider avec ça? » Essayer de comprendre la situation de l'employé.

Et si vous suspectez la santé mentale, vous pouvez dire : « Vous savez, maintenant, c'est très difficile pour beaucoup de personnes. Mais il y a certains services qui peuvent aider les gens à gérer leur stress ». Et justement, les chefs d'entreprises peuvent donner de l'information, le programme BounceBack, quelque chose qui ne coûte rien. Donc, on ne veut pas restreindre aussi. L'employé a peut-être moins d'argent. Et on ne veut pas leur faire dépenser plus d'argent. Ce qui va augmenter le stress.

Donc, il faut faire très attention, en tant que chef d'entreprise. « On dirait que les choses sont difficiles pour toi. C'est difficile pour beaucoup de personnes. Si tu te sens en parler avec moi, n'hésite pas. Je vais protéger du temps pour en parler. Et je vais voir si je peux t'aider. Si tu ne te sens pas confortable, je comprends. IL y a des endroits où tu peux aller parler. Et c'est normal. Et ça peut aider beaucoup de personnes. Et peut-être que ça pourra t'aider.

Vous voyez? L'approche en essayant de comprendre la situation de l'autre personne, en ne blâmant pas. Il ne faut pas se focaliser sur : « Ah, tu fais les choses

mal! Regarde ça et ça et ça! Tout ne va pas! » La personne va se sentir insultée, accusée. Ça va l'empêcher de réfléchir. Vous voyez?

Il faut accepter ce qui se passe et regarder toutes les portes qui sont ouvertes avec la situation. Ne pas juger.

Yves Christian

[0:40:51]

Alors, comment vous percevez? Je trouve que c'est assez difficile pour les propriétaires d'entreprises, mais aussi pour les employés. Alors quels sont les plus grands défis que les propriétaires d'entreprises font face, face à la santé mentale? En regard de la santé mentale, quels sont nos plus grands défis?

Christine Courbasson

[0:41:11]

Bien, le plus grand défi, c'est qu'ils ne savent souvent pas quoi faire. Ils ne reconnaissent pas souvent que c'est un problème de santé mentale. Souvent, ils vont attribuer la perte de productivité à la personne. Donc, ce qu'il faut, c'est vraiment avoir un esprit ouvert et de penser qu'on va essayer de regarder tous les faits et de voir quelles solutions il y a pour chaque fait. Où aller chercher de l'aide?

Les chefs d'entreprises ne peuvent pas tout faire par eux-mêmes. Mais il y a des endroits où leurs employés peuvent trouver de l'aide. Ce qu'il faut, c'est qu'ils normalisent cette situation et de dire : « C'est normal de se sentir en difficulté en ce moment ».

Les choses ont tout changé. On ne vit plus comme on vivait avant. C'est une période d'adaptation. C'est normal d'avoir des difficultés. Et certaines personnes trouvent qu'ils tirent avantage à chercher de l'aide. Et ils trouvent de l'aide. Et ça vaut le coup d'aller la chercher. Il ne faut pas rester tout seul.

Quand on a des difficultés, quand on souffre, il faut partager. Que ce soit partagé avec un membre de la famille, avec un collègue, avec son chef ou avec un membre de santé mentale ou un membre du clergé. Ce qui est important, c'est de partager pour avoir la perspective d'une autre personne. Et de voir où on peut trouver de l'aide.

Yves Christian

[0:42:54]

Merci, Christine! C'est très apprécié. Et vos conseils ont été combien salutaires! Merci pour vos commentaires, vos conseils et les informations que tu as partagées aujourd'hui. On comprend, quand on exploite une entreprise, il y a beaucoup de facteurs à considérer. Votre aide pour comprendre les conditions mentales des propriétaires de petites entreprises nous a été précieuse.

Chers auditeurs, vous pouvez cliquer sur les ressources mentionnées dans cet épisode en vous rendant dans la description du présent balado dans votre appli de gestion de balados.

Les opinions exprimées par nos invités sont uniquement les leurs et pas nécessairement celles de CPA Canada. Les renseignements présentés dans ce balado étaient à jour à la date où il a été enregistré. Il est possible que des lois et des programmes émanant de l'État aient été modifiés ou mis en œuvre depuis cette date. Veuillez obtenir des conseils supplémentaires de la part de professionnels avant d'agir sur la base de l'information contenue dans nos balados. N'hésitez pas à communiquer avec nous et à nous donner votre avis sur le contenu de notre série. Faites-nous part de vos commentaires et de vos questions à litteratiefinanciere@cpacanada.ca.

Ainsi se conclut cet épisode de notre série de balados pour formateurs présentée par les Comptables professionnels agréés du Canada. En cette période d'incertitude, continuez de respecter les consignes et soyez bienveillants envers les autres, car cette pandémie et les conséquences nous touchent tous.

Portez-vous bien et à la prochaine!
