

Cadre stratégique sur la santé mentale à l'intention des petits et moyens cabinets

Nous proposons dans la présente publication un cadre qui facilite la mise en œuvre d'initiatives en matière de santé mentale au sein des petits et moyens cabinets (PMC). Ce cadre est constitué d'une liste de pratiques exemplaires générales utilisées par des PMC canadiens pour faire la promotion de la santé mentale et du mieux-être auprès de leurs employés. Nous proposons également des liens vers des ressources traitant de différents aspects de la santé mentale qui sont offertes par CPA Canada, les organisations provinciales de CPA et des organismes gouvernementaux.

Remerciements : Nous tenons à remercier les comptables et les professionnelles suivantes pour les précieux conseils qu'elles nous ont donnés aux fins de cette publication :

- Debbie Gorsline, FCPA, FCMA, associée, Anderson Gorsline Chartered Professional Accountants
- Susan McIsaac, FCPA, FCA, associée, McIsaac Darragh Chartered Professional Accountants
- Brianna Courneya, directrice, RH et culture, LiveCA

Avertissement : La présente publication, conçue par Comptables professionnels agréés du Canada (CPA Canada), fournit des indications ne faisant pas autorité. CPA Canada et les auteurs déclinent toute responsabilité ou obligation pouvant découler, directement ou indirectement, de l'utilisation de cette publication.

Copyright :

© 2021 Comptables professionnels agréés du Canada

Tous droits réservés. Cette publication est protégée par des droits d'auteur et ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche documentaire ni transmise de quelque manière que ce soit (électroniquement, mécaniquement, par photocopie, enregistrement ou toute autre méthode) sans autorisation écrite préalable.

Pour obtenir cette autorisation, veuillez écrire à permissions@cpacanada.ca.

Introduction

Les employés de bon nombre d'organisations sont sans cesse soumis à des tensions internes (personnelles, professionnelles) et externes (COVID-19, clients), ce qui a une incidence importante sur leur santé physique et mentale. Les organisations qui ne veillent pas au bien-être de leurs employés s'aperçoivent que ceux-ci souffrent d'épuisement professionnel, de fatigue ou d'épuisement mental, de maladies physiques ou d'autres problèmes médicaux. Cette situation se traduit par le départ d'employés compétents et par une baisse généralisée de la productivité du personnel.

La plupart des PMC accordent une grande importance à la santé mentale et au bien-être de leurs employés (et de leurs dirigeants), ce qui n'était pas le cas autrefois. La santé mentale était alors considérée comme un problème personnel que les employés devaient régler eux-mêmes.

Les PMC reconnaissent aujourd'hui les avantages de la promotion d'une bonne santé mentale et physique, pour eux-mêmes et pour leurs employés. Si vous travaillez dans un petit ou moyen cabinet, vous savez que votre personnel est un atout précieux. Il est donc important de prendre soin de vos employés et de vous-même en adoptant des politiques et des initiatives axées sur la santé mentale.

Les propriétaires et dirigeants de PMC n'ont pas besoin de devenir des experts en santé mentale pour reconnaître les signes de détresse psychologique et orienter leurs employés vers l'aide dont ils ont besoin. Cette publication décrit le cadre général qui facilite la mise en œuvre d'initiatives en matière de santé mentale au sein d'un cabinet. Elle propose également des liens vers des sources d'information sur divers sujets connexes.

1) Exemples de politiques et d'initiatives à intégrer dans un cadre stratégique sur la santé mentale

Nous présentons ci-après des politiques et des initiatives qui peuvent être mises en œuvre dans un cadre stratégique sur la santé mentale au sein d'une organisation. Si, faute de ressources, votre cabinet n'est pas en mesure d'offrir l'ensemble de ces politiques et initiatives, il faut savoir que certaines sont plus faciles à intégrer.

Assurez-vous que ces politiques conviennent à votre cabinet en en discutant, dans la mesure du possible, avec votre service des ressources humaines (RH).

Avertissement : La section suivante contient des indications qui ne font pas autorité. Les politiques qui y sont décrites sont des suggestions à prendre en considération au moment de mettre en œuvre un cadre stratégique sur la santé mentale.

- a) **Donner le ton depuis le sommet.** La santé mentale devrait faire l'objet de discussions à l'échelle du cabinet afin de faire tomber les préjugés et d'instaurer un climat de confiance propice au dialogue. Un membre de la direction du cabinet (comptable, associé ou directeur) devrait parler de l'importance de la santé psychologique avec le personnel de manière à ce que celle-ci devienne un sujet de discussion comme les autres au sein du cabinet.

- b) Instaurer un climat de confiance propice au dialogue sur la santé mentale.** Si les employés sentent qu'ils peuvent parler ouvertement de santé mentale, l'organisation sera plus à même de cerner les problèmes et d'apporter un soutien à ceux qui vivent des difficultés.

Pour créer un climat de confiance, il y a des règles de base à respecter. Elles serviront à établir une structure qui permettra aux employés :

- a. de se sentir en confiance et de parler librement de santé mentale entre eux;
- b. de ne pas craindre de s'exposer à des conséquences lorsqu'ils discutent de leurs problèmes.

Voici quelques exemples de règles de base.

Confidentialité. Les confidences faites au groupe ne doivent être révélées à personne.

Divulgateion. Les employés peuvent tirer des leçons de l'expérience vécue par leurs collègues, mais personne ne doit se sentir obligé de se confier s'il ne le souhaite pas.

Inclusion. Les employés doivent s'encourager les uns les autres à prendre part à la discussion. Par exemple, les personnes qui s'expriment aisément doivent éviter de monopoliser la conversation et donner la parole aux autres.

Participation. Plus les employés participent activement au groupe et aux conversations, plus ils en recueillent les bienfaits. Les employés ne doivent toutefois pas se sentir obligés de parler. Ils peuvent tout aussi bien se taire et écouter ou lire.

Respect. Nous sommes tous différents, chacun ayant des connaissances, des opinions et des expériences qui lui sont propres. Quels que soient nos désaccords ou nos différences, il faut traiter les autres avec respect et accepter leurs différences, surtout celles concernant le genre, le groupe ethnique, les origines et l'identité.

Vulnérabilité. Il faut un certain courage pour parler ouvertement de ses difficultés personnelles ou professionnelles. Chacun doit s'autoriser à se montrer vulnérable et respecter la vulnérabilité d'autrui.

- c) Offrir un programme d'aide aux employés ou un régime de soins de santé.** Les PMC doivent, dans la mesure du possible, offrir à leurs employés un régime de soins de santé qui fournit un soutien en santé mentale, avec des garanties pour soins paramédicaux (dont la psychothérapie), ou un programme d'aide aux employés (PAE).

Un PAE est un service de soutien confidentiel, à court terme, qui s'adresse aux employés ayant des difficultés financières ou juridiques ou des problèmes physiques ou psychologiques. Il offre un certain nombre de séances de psychothérapie ou de soins professionnels faciles d'accès qui ne coûtent rien aux employés et qui visent à améliorer leur productivité en les aidant à gérer leurs facteurs de stress.

Prenez le temps de décrire avec précision les garanties offertes par le régime de soins de santé et les frais que les employés auront à assumer (comme les séances de counseling). D'ailleurs, il est essentiel d'évaluer adéquatement les besoins des employés avant de décider du type de couverture à leur offrir. Un PAE coûte généralement beaucoup moins cher à l'employeur qu'un régime de soins de santé. L'employeur peut choisir de payer le fournisseur de garanties à la demande ou par mensualités. Si votre cabinet n'a pas de fournisseur d'avantages sociaux, renseignez-vous sur ceux qui offrent un PAE.

- d) Adopter une politique sur les congés (vacances, congés personnels, de maladie, de deuil, d'invalidité de courte ou de longue durée).** Votre cabinet doit se doter d'une politique qui précise à quel moment les employés peuvent prendre congé. Vous devez vous assurer qu'ils prennent les congés auxquels ils ont droit en planifiant les vacances et en leur offrant une couverture adéquate. Dans la mesure du possible, le service des RH doit participer à l'élaboration d'une politique claire sur les congés de manière à assurer le respect des lois en matière d'emploi.
- e) Proposer des initiatives favorisant un mode de vie sain dans l'ensemble du cabinet.** Pour faire en sorte que les employés adoptent un mode de vie sain et actif, encouragez-les à participer à des activités comme l'exercice physique ou la méditation. Ces initiatives peuvent également contribuer à resserrer les liens entre les membres de l'équipe.
- f) Instaurer une politique de déconnexion en dehors des heures de travail.** Vos employés ont besoin de périodes de repos et ne doivent pas penser constamment au travail. L'adoption d'une politique qui favorise un véritable équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle est une manière de promouvoir un mode de vie sain.
- g) Offrir aux cadres une formation sur la façon d'aborder la question de la santé mentale.** Les cadres sont généralement peu enclins à parler de santé mentale avec leurs employés. Votre cabinet doit veiller à ce qu'ils suivent une formation qui les aidera à repérer les signes de détresse psychologique et à discuter de santé mentale avec leurs employés.

Remarques à l'intention des professionnels exerçant à titre individuel

Les professionnels exerçant à titre individuel peuvent avoir l'impression que leurs ressources sont insuffisantes pour mettre en œuvre les initiatives en santé mentale proposées ci-dessus. Face aux problèmes de santé mentale, ils peuvent se sentir impuissants parce qu'ils n'ont pas assez de soutien à l'interne ou à l'externe et qu'ils ne savent pas par où commencer.

Si vous êtes un professionnel exerçant à titre individuel, allez à la rencontre de vos consœurs et confrères (et d'autres petits cabinets) pour en apprendre davantage sur la façon dont ils ont mis en place des initiatives en santé mentale. Par exemple, plusieurs chambres de commerce locales offrent la possibilité aux professionnels et aux petites entreprises d'adhérer à un régime collectif de soins qui comprend des services et des ressources en santé mentale.

Comme nous l'avons déjà mentionné, vous devrez analyser ces régimes pour déterminer s'ils répondent à vos besoins et respectent votre budget. Vous pouvez aussi orienter vos employés vers les ressources en santé mentale offertes par votre organisation provinciale de CPA (de telles ressources sont proposées dans les pages qui suivent).

2) Liens vers des ressources en santé mentale (Canada)

Les liens qui suivent mènent à des ressources et à des initiatives en santé mentale offertes au grand public. Une brève description accompagne ces liens à titre de référence.

Avertissement : Certains liens ci-dessous mènent à des sites Web, à des ressources ou à des outils de tiers qui sont totalement indépendants de CPA Canada. CPA Canada fournit ces liens uniquement à titre informatif et n'est pas responsable du contenu des sites Web liés. Elle ne donne aucune garantie quelle qu'elle soit à l'égard des sites Web liés, de leur contenu, des renseignements qu'ils contiennent, ni des produits ou services qui y sont décrits. La création de ces liens ne signifie pas que CPA Canada commande ou approuve l'entité propriétaire ou responsable des sites Web liés ni qu'elle y est affiliée ou associée. Si vous décidez d'accéder à des sites Web liés, vous en assumez les risques. CPA Canada décline toute responsabilité quelle qu'elle soit à l'égard du contenu, de l'exactitude ou de la sécurité des sites Web liés au moyen d'un hyperlien ou autrement.

CPA Canada – Ressources offertes sur demande

Titre	Type
Discussion avec le premier responsable, Promotion de la santé mentale, chez KPMG (Denis Trottier)	Vidéo
Composer avec le stress durant la pandémie	Webinaire
La santé mentale et financière en temps de crise	Webinaire
Télétravail pendant la COVID-19 : soyez productif en suivant un horaire	Article
Six applis pour rester proches à l'heure de la distanciation sociale	Article
Dix saines habitudes à maintenir durant la pandémie	Webinaire

Les programmes d'aide aux membres qui suivent s'adressent aux CPA dans les provinces ou territoires indiqués. Si le programme de votre province ou territoire ne figure pas dans cette liste, veuillez communiquer avec votre ordre provincial pour en savoir davantage sur les services offerts dans votre région (des liens vers les sites Web en anglais sont fournis lorsqu'il n'existe pas de version française).

Alberta et Saskatchewan

CPA Assist

URL : <https://cpa-assist.ca/>

CPA Assist offre des services de counseling confidentiels et une aide en cas d'urgence en tout temps. Le programme vise à aider les comptables professionnels agréés (CPA), les candidats à la profession et leur famille immédiate à surmonter les difficultés liées à la maladie mentale, à la dépendance, à l'abus d'alcool ou de drogue et à d'autres problèmes personnels ou professionnels pour assurer leur bien-être et celui de leurs collectivités, de la profession comptable et du grand public.

En plus des services de counseling, le programme propose un large éventail de [ressources](https://cpa-assist.ca/resources) (<https://cpa-assist.ca/resources>) gratuites, comme des webinaires et des articles, qui traitent de différents sujets, dont la COVID-19, la dépendance, la violence familiale, le deuil, la santé mentale, le suicide et sa prévention, le mieux-être, l'équilibre et le stress.

Colombie-Britannique et Yukon

Counselling Services and Access to LifeWorks by Morneau Shepell Member Assistance Program

URL : <https://www.bccpa.ca/member-services/benefits-and-savings/counselling>

Tous les membres de CPABC, les étudiants et les candidats à la profession, ainsi que les membres de leur famille immédiate, ont accès à de l'aide **confidentielle** dans le cadre de SynerVie, programme d'aide aux membres géré par Morneau Shepell. Le coût de ces services est assumé par CPABC. Ce programme offre aux membres des ressources touchant la gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression, la gestion des difficultés personnelles et affectives, les problèmes conjugaux et relationnels, l'isolement et la solitude, l'abus d'alcool ou de drogue, le soutien en cas de crise ou de traumatisme, etc.

Ontario

Accès à SynerVie, programme d'aide aux membres et aux étudiants géré par Morneau Shepell

URL : <https://www.cpaontario.ca/cpa-members/benefits-services/map>

Tous les membres de CPA Ontario et les étudiants CPA de cette province ont accès à de l'aide **confidentielle** dans le cadre de SynerVie, programme d'aide aux membres géré par Morneau Shepell. Ce programme offre en tout temps de l'aide confidentielle facilement accessible pour les problèmes liés au travail, à la santé ou à la vie personnelle.

Québec

Ordre des CPA du Québec – Programme d'aide aux CPA / CPA Québec – CPA Assistance Program

URL : <https://cpaquebec.ca/fr/membres-cpa/programme-daide-aux-cpa>

URL : <https://cpaquebec.ca/en/cpa-members/cpa-assistance-program>

Pour l'Ordre, la santé et le bien-être des CPA qui travaillent au Québec sont une priorité. Le Programme d'aide aux CPA (PACPA) a été conçu pour leur faciliter l'accès à des ressources professionnelles pouvant leur offrir du soutien pour faire face aux problèmes qui nuisent à leur santé mentale et à leur bien-être. Parmi les services offerts, citons le counseling, l'assistance financière et juridique, ainsi que de l'information et des conseils sur la santé et le bien-être.

La liste qui suit comprend des sites Web gouvernementaux sur des initiatives en matière de santé mentale et de mieux-être qui s'adressent au grand public.

[Commission de la santé mentale du Canada / Mental Health Commission of Canada](#)

URL : <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais>

URL : <https://www.mentalhealthcommission.ca/English>

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) dirige l'élaboration et la diffusion de programmes et d'outils novateurs en vue de favoriser la santé mentale et le bien-être chez la population canadienne. Par le mandat unique que lui a confié le gouvernement du Canada, la CSMC aide les gouvernements et les organisations à l'échelle fédérale, provinciale et territoriale à appliquer de saines politiques publiques. Elle propose un vaste éventail de ressources, d'outils et de programmes conçus pour accroître les connaissances de tous les citoyens canadiens sur la santé mentale et ainsi améliorer leur bien-être. Vous trouverez les liens vers ces ressources ci-dessous.

[Ressources en français \(https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/ressources\)](https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/ressources)

[Ressources en anglais \(https://www.mentalhealthcommission.ca/English/resources\)](https://www.mentalhealthcommission.ca/English/resources)

[Gouvernement du Canada / Government of Canada](#)

URL : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre.html>

URL : <https://www.canada.ca/en/public-health/topics/mental-health-wellness.html>

Le gouvernement fédéral tient une liste de ressources que la population peut consulter pour obtenir des renseignements sur la santé mentale, la maladie mentale et les services connexes au Canada.

[Navigapp](#)

URL : https://bridgethegapp.ca/fr_ca/

Navigapp est une ressource en ligne qui aide les adultes et les jeunes à prendre leur santé psychologique en main. Financée par le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador, cette initiative offre de l'aide et des liens vers les services locaux et permet aux utilisateurs de raconter leurs propres problèmes de santé mentale.