

# les affaires

## Santé mentale: trois trucs pour un retour au travail en douceur

Par Catherine Charron

Publié à 07:03



*RHÉVEIL-MATIN est une rubrique quotidienne où l'on présente aux gestionnaires et à leurs employés des solutions inspirantes pour bien commencer leur journée. En sirotant votre breuvage préféré, découvrez des astuces inédites pour rendre vos 9@5 productifs et stimulants.*



**RHÉVEIL-MATIN.** Remettre les pieds au bureau après s'être absenté pour soigner sa santé mentale est une étape qui génère bien du stress chez un travailleur, surtout si le boulot fait partie des facteurs qui lui ont miné le moral.

Pour faciliter cette transition — et éviter dans la mesure du possible une rechute — un patron averti devra miser sur des canaux de communication bien huilés avec son salarié, affirme Martin Binette, directeur général adjoint et chef de l'exploitation de Relief, un organisme qui déstigmatise l'anxiété, la dépression et les troubles bipolaires.

### 1. Lien maintenu

Préparer le retour au travail progressif doit commencer dès l'arrêt, affirme-t-il : «Beaucoup de gens m'ont raconté n'avoir reçu aucune nouvelle de leur employeur pendant leur absence. [...] D'autres vont passer par l'assureur pour poser leurs questions, alors qu'ils devraient en parler avec leur patron.»

C'est pourquoi il recommande d'échanger régulièrement avec son employé, au rythme qui lui conviendra et sans être invasif dans sa guérison, et ce malgré son arrêt de travail. Or, peu de gestionnaires ou de supérieurs osent le faire, constate Martin Binette, qui pointe du doigt autant les stigmas sur la maladie mentale qu'un manque de ressources pour y arriver.

S'étant absenté à trois reprises au cours de sa carrière à cause de la maladie mentale, il confirme que les bienfaits du maintien de ce lien sont bien plus grands qu'un mutisme de la part de l'organisation, même si la conversation est maladroite.

«La personne se sentira appréciée et considérée, alors qu'elle a tendance à croire, à tort ou à raison, qu'elle ne fait plus partie de l'équation, indique Martin Binette. D'avoir un employeur qui nous rassure avec un appel de courtoisie, qui propose de l'aider, sans poser de questions médicales, de passer un bonjour de l'équipe [...], ça fait tellement du bien de savoir qu'on existe encore.»

## 2. Introspection de l'organisation

La première erreur à éviter dans ce genre de situation, c'est de tabletter ce départ et ses causes jusqu'au retour progressif de l'employé.

«Quand les éléments stressants sont professionnels, ou que des risques psychosociaux dans l'organisation ont amené l'employé à arrêter de travailler, la pire chose à faire c'est de penser l'accueillir dans les meilleures conditions, alors qu'elles n'ont pas changé.»

Ce serait la voie rapide vers une rechute, selon Martin Binette, qui a cumulé près de 15 ans en gestion d'invalidité.

Au fil de ces échanges informels lors de l'arrêt de travail, un dirigeant attentif saura attraper quelques bribes d'information qui lui permettront, en amont, de comprendre ce qui a pu mener cet employé au bout du rouleau.

L'entreprise pourra ainsi faire une introspection, afin de s'assurer que l'environnement dans lequel la personne remettra les pieds ne la renverra pas illico à la maison.

Plus la date de son arrivée approchera, plus ce dernier pourrait être amené à participer à cette réflexion, selon son état de santé.

Martin Binette indique qu'en démontrant que les choses changent, que le retour est préparé et que les deux parties sont sur la même longueur d'onde, cela diminuera le stress que l'employé peut éprouver à l'idée de reprendre le travail.

## 3. Retour en douceur

Le reste de l'équipe devra aussi être avisée et prête à accueillir leur collègue, en faisant preuve de discrétion ou avec une petite attention. «Certains veulent une reconnaissance, d'autres que ce soit "business as usual". Si le canal de communication est complètement fermé, la tension va être à couper au couteau».

Son plan de retour au travail, lui, devra certes comprendre une dimension temporelle, mais aussi circonscrire les tâches à accomplir, pour éviter de le surcharger.

Le travailleur aura la responsabilité d'identifier ce qu'il peut faire pour augmenter sa protection et diminuer les facteurs de risque de rechute.

«Les périodes les plus névralgiques sont lors des deux à trois premières semaines du retour progressif [...] et dans le mois qui suivra le retour complet, prévient Martin Binette. Ce qui fait que l'employé va aller jusqu'au bout, c'est qu'il se sentira épaulé, et que les éléments stressants et les incertitudes seront réglés.»

***Pour ne plus rater ce rendez-vous, recevez votre RHéveil-matin dans votre boîte de courriels!***

# 60 millions \$ pour la protection du lac Saint-charles

Le Journal de Québec · 25 janv. 2023 · 3 · STÉPHANIE MARTIN

Le gouvernement du Québec et les villes injectent 60 millions \$ pour la protection de la réserve d'eau du lac Saint-charles, qui alimente 300 000 personnes. Ces sommes aideront au remplacement de 1500 installations septiques non conformes.

L'annonce a été faite à Québec, hier matin, en présence du maire Bruno Marchand et de plusieurs ministres.

Une aide financière de 40 millions \$ est offerte à la Ville de Québec, Lac-delage et Stoneham par le gouvernement.

Les trois Villes contribuent à leur tour pour 20 millions \$ supplémentaires, dont la plus grande part, non déterminée, sera assumée par la Ville de Québec.

Les sommes serviront à remplacer des installations septiques privées ainsi qu'à construire des infrastructures vertes et pluviales, a indiqué le ministre de l'environnement, Benoit Charette.

Le maire Marchand a confirmé que 1500 installations septiques datant de plus de 30 ans, qui sont les « plus polluantes et contaminantes », devront obligatoirement être changées d'ici cinq ans.

## AVIS AUX PROPRIÉTAIRES

Les propriétaires concernés seront avisés dans les prochains mois. Un programme d'aide financière sera mis en place.

Les sommes maximales couvertes ne sont pas connues pour l'instant. Une rétroaction pour les résidents qui ont récemment changé leur installation est aussi possible.

Pour le maire de Stoneham, Sébastien Couture, cette aide est bienvenue et elle sera certainement bien accueillie par les citoyens.

« Dans les dernières années, les coûts ont explosé. [...] C'est 40 000 \$ par installation. C'est beaucoup de sous. Je pense qu'ils seront heureux qu'on vienne enfin les aider. »

Mais il souligne qu'il s'agit d'un premier pas et que d'autres montants seront nécessaires, notamment pour raccorder des résidences au réseau municipal.

La protection du lac Saint-charles faisait partie des demandes du maire de Québec, Bruno Marchand, lors de la dernière campagne provinciale.

## RACCORDEMENT

En 2019, le maire Régis Labeaume avait demandé 200 millions \$, notamment pour le raccordement des usines de traitement du nord à celle de Québec.

Un projet toujours à l'étude, dit M. Marchand, mais on a voulu voir au plus urgent. « Les discussions vont se poursuivre. » On va entre autres étudier la question des coûts et de l'impact sur l'étalement urbain.