



Objectif santé

**Lumière sur les demandes
de règlement invalidité
liées à des problèmes de
santé mentale**

À l'intérieur



UNE IMAGE PLUS CLAIRE DES TENDANCES

4

La place de la santé mentale
dans l'incidence de l'ILD

6

La question à 64 000 \$

9

Y a-t-il un lien avec l'économie?

10



GROS PLAN SUR LES DEMANDES DE RÉGLEMENT

12

Les demandes ILD liées à la santé
mentale selon le sexe

14

Les demandes ILD liées à la santé
mentale selon l'âge

16

Les demandes ILD liées à la santé
mentale selon l'industrie

18

Les demandes ILD liées à la santé
mentale selon la taille de l'employeur

20

Les demandes ILD liées à la santé
mentale selon la région

21



RÉDUIRE LES CONSÉQUENCES DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

22

Comprendre les risques liés aux
problèmes de santé mentale pour
votre organisation et créer le plan
qui lui convient

24

Étude de cas

26

Des innovations pour favoriser le
rétablissement et l'accès à des
traitements efficaces

28



Les problèmes de santé mentale en milieu de travail sont en hausse au Canada, où 59 % des travailleurs déclarent avoir souffert d'un problème de santé mentale : c'est 7 % de plus qu'en 2017¹.

Les données de la Sun Life confirment que le nombre de demandes de prestations d'invalidité liées à la santé mentale a beaucoup augmenté. D'après les discussions que j'ai eues avec d'autres personnes du secteur, il est clair que cette tendance ne s'observe pas seulement chez les Clients de la Sun Life. On la voit à l'échelle nationale, dans des entreprises de toute taille et de tous les secteurs.

Pour les employeurs, cette situation est très préoccupante. Une augmentation des problèmes de santé mentale entraîne une hausse des taux d'absentéisme, une baisse des taux de productivité et, au bout du compte, une montée des coûts liés aux règlements invalidité. Cela soulève évidemment plusieurs questions. Qu'est-ce qui cause cette hausse? Quels sont les groupes les plus touchés? Que pouvons-nous faire pour renverser la tendance?

La Sun Life s'efforce de répondre à ces questions en s'appuyant sur des données exclusives disponibles nulle part ailleurs au Canada. Dans le cadre de notre série *Objectif santé*, nous avons analysé les demandes de prestations d'invalidité de longue durée enregistrées dans notre base de données. Celle-ci englobe plusieurs centaines de milliers de participants couverts par une assurance-invalidité et travaillant pour des employeurs de tailles variées, dans diverses industries et provinces.

Ce rapport s'inscrit dans la mission de la Sun Life, soit aider les gens à atteindre un mode de vie sain. Il vous éclairera sur les enjeux de santé mentale et l'impact de l'invalidité sur vos employés. Nous espérons que cette analyse vous aidera à mieux comprendre les tendances, les risques pour vos employés ainsi que les solutions innovantes que la Sun Life met au point pour favoriser la bonne santé mentale de vos employés.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dave Jones', written in a cursive style.

Dave Jones

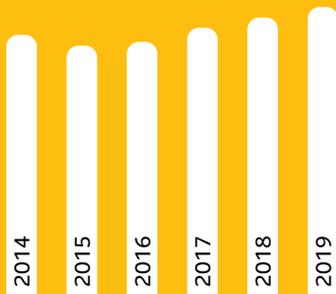
Vice-président principal, Garanties collectives
Sun Life



Une image plus claire des tendances

À quoi attribuer la hausse du nombre de demandes de prestations d'invalidité de longue durée (ILD) au cours des dernières années? En examinant plus en détail les causes des ILD, on voit que les problèmes de santé mentale sont le plus important facteur en jeu et qu'ils concernent plus de demandes de règlement que tous les autres diagnostics. Et le nombre de demandes liées à la santé mentale augmente rapidement, alors que pour les autres catégories de diagnostic, le nombre a stagné, voire diminué.

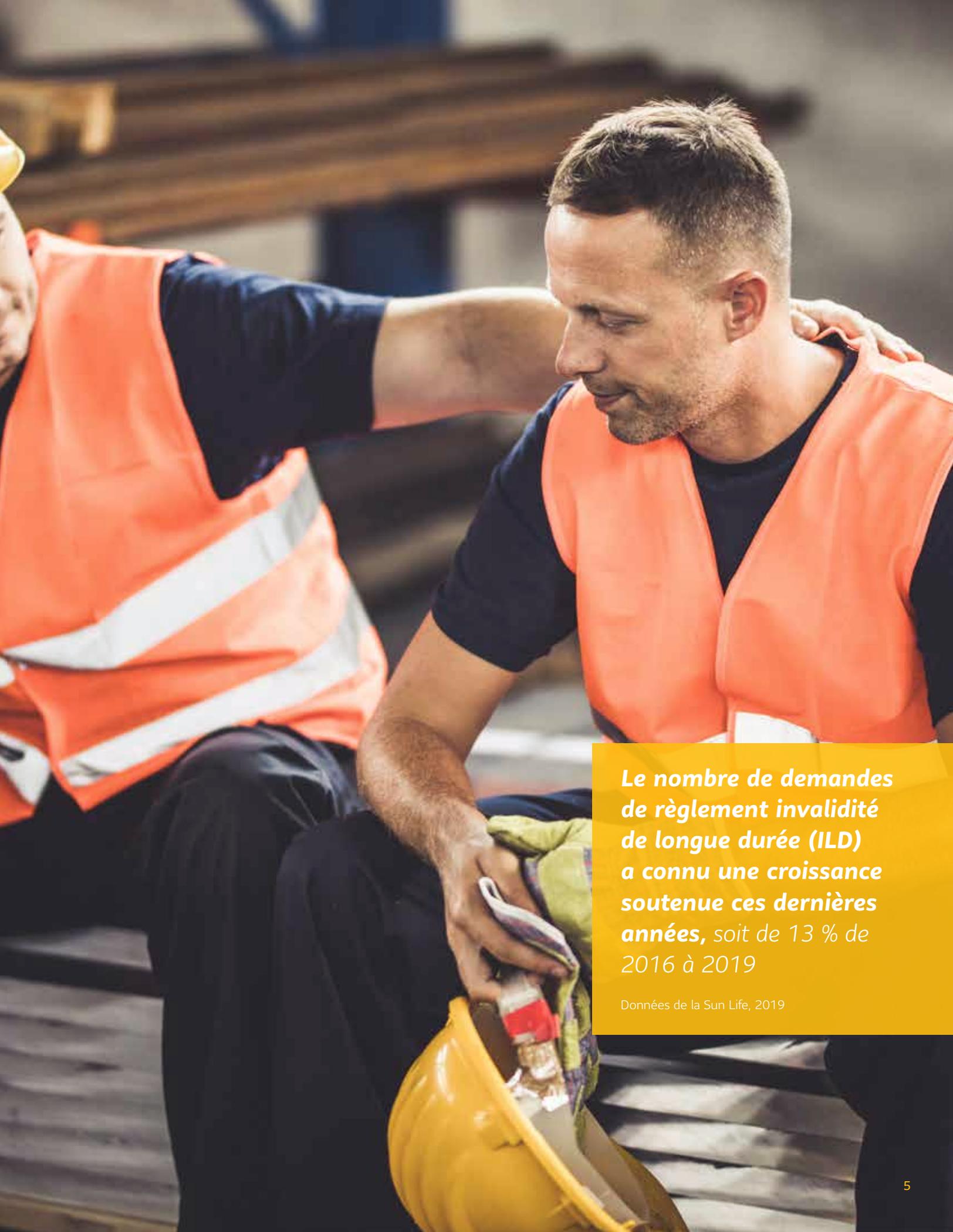
Incidence des demandes de prestations d'invalidité de longue durée (ILD)



Données de la Sun Life, 2019

Hausse de 13 %
depuis 2016





Le nombre de demandes de règlement invalidité de longue durée (ILD) a connu une croissance soutenue ces dernières années, soit de 13 % de 2016 à 2019

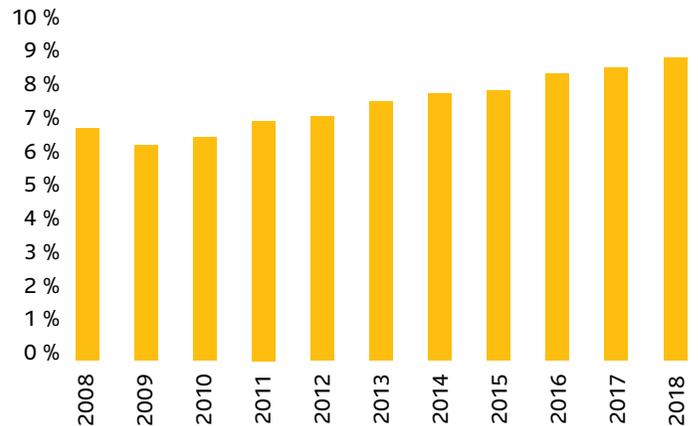
Données de la Sun Life, 2019

La place de la santé mentale dans l'incidence de l'ILD

Ces dernières années, la santé mentale est devenue un des principaux problèmes de santé publique de notre époque, et on ne voit aucun signe de recul. Selon les résultats du **Baromètre Sun Life** 2019 (une étude à l'échelle nationale portant sur la santé des Canadiens), la santé mentale « autodéclarée » s'est dégradée depuis deux ans. En effet, le sondage montre que seulement 56 % des employés au pays évaluent actuellement leur santé mentale et émotionnelle comme étant « excellente » ou « bonne ». C'est un recul de 7 % par rapport à 2017. De plus, 59 % des travailleurs déclarent qu'ils ont souffert d'un problème de santé mentale, soit une augmentation de 7 % par rapport à 2017. Et le nombre de personnes qui souffrent d'un niveau inconfortable de stress est en hausse de 3 % par rapport aux deux dernières années.



% des Canadiens ayant reçu un diagnostic de trouble de l'humeur



Statistique Canada, Caractéristiques de la santé, estimations annuelles

Le pourcentage de Canadiens qui affirment souffrir de troubles de l'humeur diagnostiqués a augmenté de manière significative ces dix dernières années

Statistique Canada

Les données de Statistique Canada dépeignent une situation similaire. Au cours de la dernière décennie, un nombre croissant de Canadiens ont déclaré souffrir d'un trouble de l'humeur diagnostiqué (comme la dépression, le trouble bipolaire, le trouble maniaque ou la dysthymie).

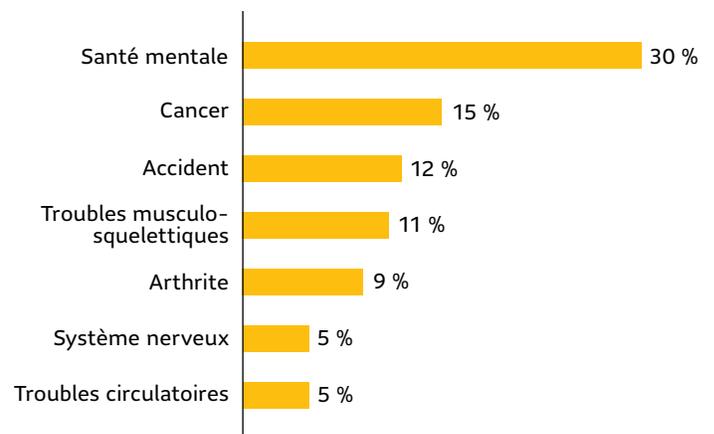
Avec de telles données, il n'est pas étonnant que les problèmes de santé mentale soient la cause la plus courante des demandes ILD (près de deux fois l'incidence de la catégorie suivante : le cancer).

Les demandes de règlement liées à la santé mentale sont de loin le type le plus fréquent de demandes ILD – elles sont près de deux fois plus nombreuses que celles liées au cancer, le deuxième type le plus commun

Données de la Sun Life



Incidence des demandes ILD par diagnostic



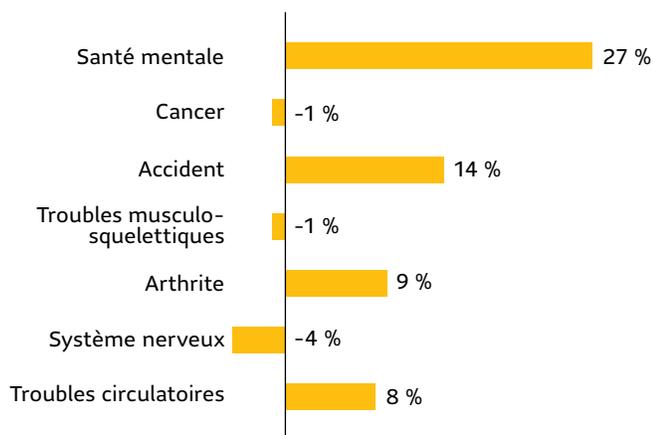
Données de la Sun Life, 2019

Les demandes ILD liées à la santé mentale augmentent beaucoup plus rapidement que les autres types de demande

Données de la Sun Life



Augmentation du nombre de demandes ILD (2014-2019)



Données de la Sun Life, 2019

Depuis cinq ans, les demandes ILD liées à la santé mentale sont le type de demande de règlement dont l'incidence augmente le plus rapidement, en hausse de 27 % entre 2014 et 2019.

Les demandes de règlement liées à la santé mentale peuvent être classées en fonction de plusieurs diagnostics. La dépression est le type de diagnostic le plus courant. Par ailleurs, les quatre principaux types (dépression, trouble de l'adaptation/stress, trouble anxieux/panique, trouble bipolaire) représentent près de 90 % des demandes ILD liées à la santé mentale.

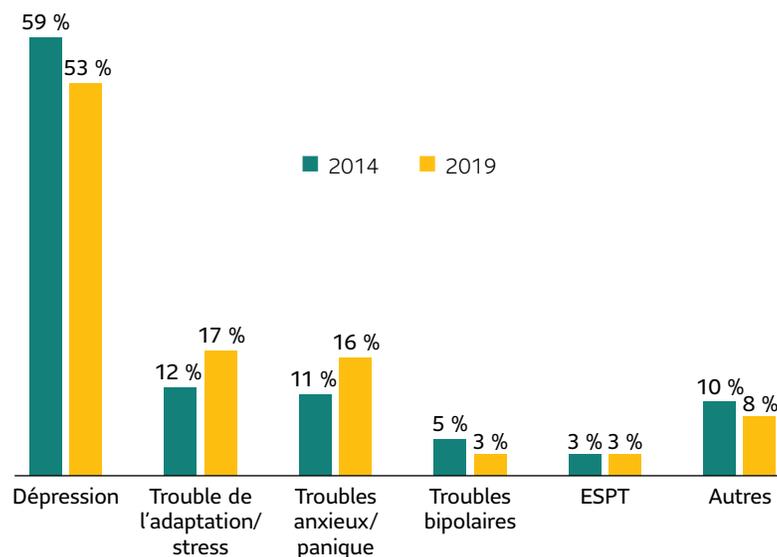
Même si le nombre de demandes liées à la santé mentale a sensiblement augmenté, la répartition des demandes est restée relativement stable depuis 2014.



Demandes ILD liées à la santé mentale par type

Plus de la moitié des demandes de règlement ILD liées à la santé mentale concernent la dépression

Données de la Sun Life



Données de la Sun Life, 2019



L'augmentation du nombre de demandes de règlement liées à la santé mentale est compensée par une croissance plus lente des autres types de demandes... mais cela pourrait ne pas durer

La forte augmentation des demandes de règlement liées à la santé mentale a été compensée par une croissance plus lente ou une légère baisse pour d'autres types de demandes de règlement (voir la page 7). Ces tendances pour les autres types de demandes, telles que celles pour le cancer, les maladies du système circulatoire et les troubles musculosquelettiques, pourraient être attribuables à une meilleure efficacité des traitements médicamenteux et de la gestion des maladies. Cependant, il n'est absolument pas certain que ces tendances pour les maladies chroniques de ce genre perdurent. La maladie chronique est liée à l'âge et au maintien d'un poids santé. Le vieillissement de la population active et l'augmentation du taux d'obésité vont exercer une pression croissante sur l'incidence des maladies chroniques dans la main-d'œuvre au pays. (D'ici 2025, environ 25 % des effectifs auront plus de 55 ans, contre 17 % 10 ans auparavant², et on estime qu'un adulte canadien sur trois sera considéré comme obèse, contre un sur quatre en 2017³.)



La question à 64 000 \$

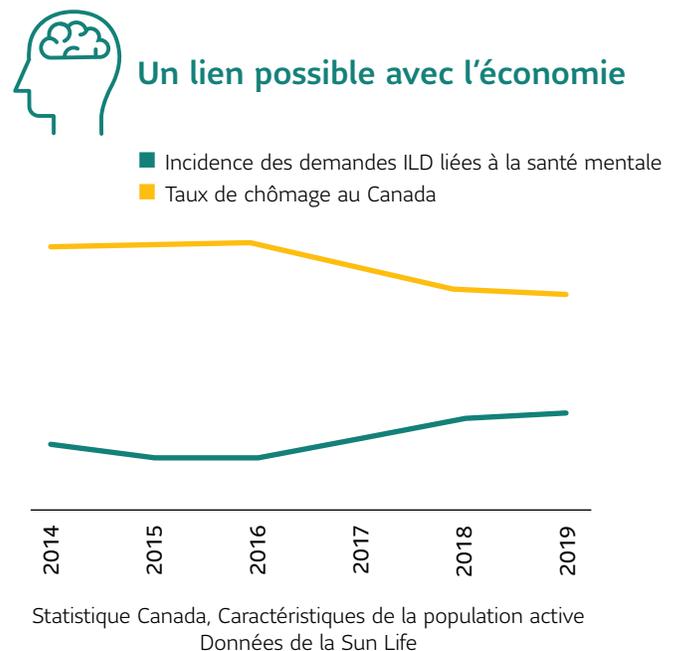
Pourquoi y a-t-il une augmentation du nombre de demandes de règlement liées à la santé mentale? Ou, d'un point de vue plus général, à quoi doit-on la tendance à la détérioration de la santé mentale dans notre société, qui induit cette augmentation? Bien qu'il n'y ait pas de réponse définitive, un certain nombre de causes sont possibles.

Une des causes pourrait être la hausse de l'isolement social (la solitude est un risque reconnu comme nuisant à la santé mentale⁴). Une tendance croissante à vivre seul, une dépendance plus forte à l'égard de la technologie et une urbanisation galopante ont été désignées comme des facteurs contribuant à la solitude. Au Canada, des études montrent qu'un adulte sur quatre se sent seul⁵.

Le changement des structures économiques, dont la prévalence plus importante des postes contractuels ou temporaires, signifie que l'emploi peut être plus incertain et précaire. Cela ajoute au stress de nombreuses personnes⁶. La hausse du nombre de travailleurs à temps partiel ou contractuels a dépassé celle des employés à temps plein au cours des dernières années. Et 30 % des travailleurs actifs canadiens occupent maintenant des emplois non permanents (phénomène qu'on appelle le « travail à la demande »)⁷.

Le nombre de demandes ILD liées à la santé mentale et les indicateurs économiques ont évolué dans des directions opposées. Cela suggère un lien possible entre l'économie et les tendances dans les demandes de règlement

Analyse de la Sun Life, basée sur des données de Statistique Canada et de la Sun Life



Notre monde numérique est aussi une force possiblement déstabilisante dont il faut tenir compte. Par exemple, une utilisation trop fréquente des médias sociaux est associée à une augmentation des risques de souffrir d'anxiété, de dépression et de pensées suicidaires⁸.

Un changement de perception vis-à-vis des problèmes de santé mentale joue peut-être aussi un rôle. Les efforts de plus en plus nombreux visant à réduire la stigmatisation des troubles mentaux font que les gens sont peut-être plus enclins à parler de leur état et à chercher l'aide dont ils ont besoin.

La plupart de ces causes sociétales sont indépendantes de notre volonté, assureurs et employeurs que nous sommes. Mais nous pouvons encore en faire beaucoup avec ce qui dépend de nous. En tant qu'employeur, vous pouvez agir pour aider vos employés à demeurer en santé et à surmonter les défis posés par leur santé mentale. La Sun Life cherche sans cesse des solutions et est à l'avant-garde pour ce qui est de les offrir aux employeurs canadiens et à leur personnel.

Y a-t-il un lien avec l'économie?

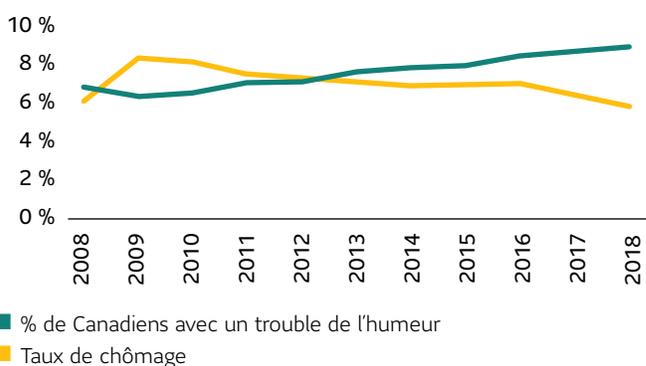
Comme le montrent les données de Statistique Canada à la page 6, il y a à *long terme* une tendance sociétale de hausse des problèmes de santé mentale au Canada. Mais qu'est-ce qui explique la forte augmentation *récente* des demandes de règlement liées à la santé mentale? Une partie de la réponse pourrait être l'économie.

Des études récentes suggèrent qu'il y a un lien entre la santé économique et les demandes ILD, mais cette relation n'est peut-être pas celle à laquelle on pense. Lorsque la santé économique s'améliore, le nombre de demandes ILD a tendance à augmenter, puis à diminuer en période de déclin la figure⁹. Cela peut sembler contre-intuitif, mais l'hypothèse est que, pendant une période économique difficile, les gens subissent un stress accru (en raison des emplois précaires et des soucis financiers, par exemple). Ce stress provoque de l'anxiété et la dépression, mais les employés arrivent à poursuivre leur activité à court terme. Lorsque la situation économique s'améliore, de nombreux employés sont exténués ou en état d'épuisement professionnel. De plus, une situation économique plus florissante peut donner à la population un sentiment de « sécurité » de l'emploi. Les gens sont alors plus enclins à utiliser leurs garanties collectives au travail pour améliorer leur santé mentale – y compris en demandant des prestations d'invalidité.

Si nous examinons le taux de chômage, nous voyons qu'il a nettement baissé. Il se situe à son plus bas depuis plusieurs générations. Or, les données de la Sun Life indiquent que les demandes de prestations d'ILD liées à la santé mentale n'ont jamais été aussi nombreuses (voir la page 9).

Les données de Statistique Canada montrent aussi que la santé mentale et l'économie évoluent en sens inverse. Si nous comparons le nombre de personnes ayant un diagnostic de trouble de l'humeur au Canada et les variations du taux de chômage, on constate que les tendances prennent des directions divergentes. *Notre hypothèse est que le taux de diagnostics de trouble de l'humeur est représentatif du taux de demandes de prestations d'invalidité liées à la santé mentale, puisqu'un diagnostic médical est nécessaire pour présenter une demande ILD.*

Diagnostics de troubles de l'humeur et taux de chômage



Statistique Canada, Caractéristiques de la santé, estimations annuelles
Statistique Canada, Caractéristiques de la population active

Notons ici qu'il s'agit d'observations faites par la Sun Life. Plus de données et d'analyses sont nécessaires pour confirmer s'il existe une relation entre le taux de chômage et les demandes de règlement liées à la santé mentale qui pourrait aider à prévoir les tendances concernant les règlements.





Gros plan sur les demandes de règlement

Notre analyse a montré que les tendances en matière d'invalidité et de santé mentale varient en fonction de nombreux facteurs, notamment le sexe, l'âge et l'industrie. Ces informations peuvent vous aider à mieux comprendre les risques auxquels pourraient faire face votre organisation et votre personnel.



Les demandes ILD liées à la santé mentale selon le sexe

Selon nos données, les femmes sont presque 1,5 fois plus susceptibles que les hommes de présenter une demande de prestations d'invalidité, et 2 fois plus quand il s'agit de demandes liées à la santé mentale.

Cette différence entre les sexes est conforme aux données sur la population canadienne, où l'incidence de la dépression est 70 % supérieure chez les femmes que chez les hommes¹⁰.

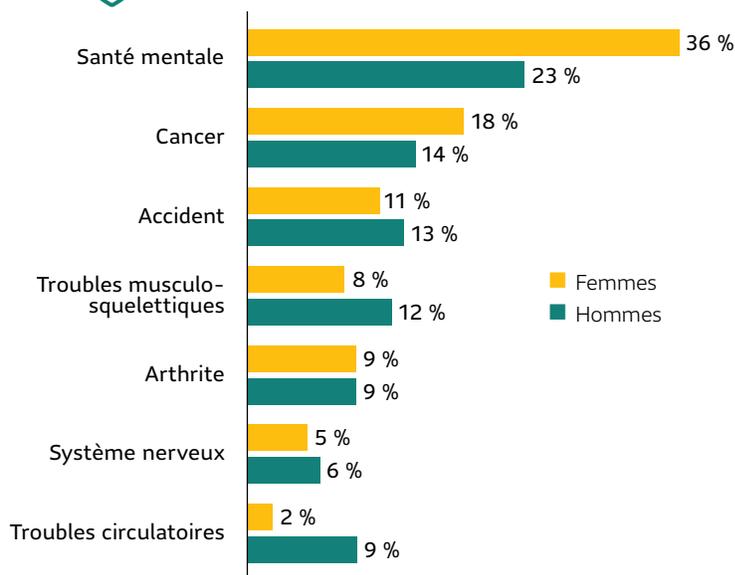
Cependant, les demandes de règlement les plus fréquentes pour les deux sexes sont bien celles liées à la santé mentale. Leur nombre a sensiblement augmenté dans les deux cas : de 22 % pour les femmes et de 39 % pour les hommes entre 2014 et 2019. Ces chiffres confirment clairement que les demandes de règlement liées à la santé mentale ont été déterminantes dans la croissance globale des demandes ILD, tant pour les femmes que pour les hommes.

Les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de présenter une demande de règlement ILD liée à la santé mentale. Ce chiffre est conforme aux données portant sur l'ensemble de la population, où l'incidence de la dépression est 70 % plus élevée chez les femmes que chez les hommes.

Paul R. Albert, «Why is depression more prevalent in women?», Journal of Psychiatry & Neuroscience, juillet 2015, 40 (4) : 219-221



Part des demandes ILD par type

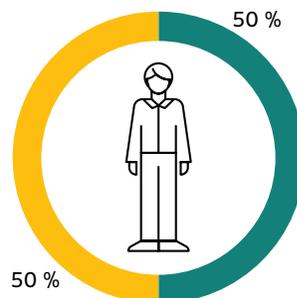
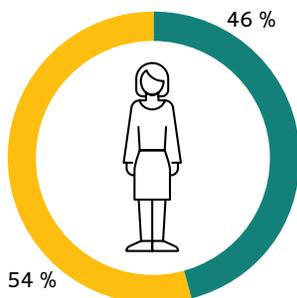


Données de la Sun Life, 2019

Demandes ILD liées à la santé mentale par type

Données de la Sun Life, 2019

■ Dépression
■ Autres problèmes de santé mentale





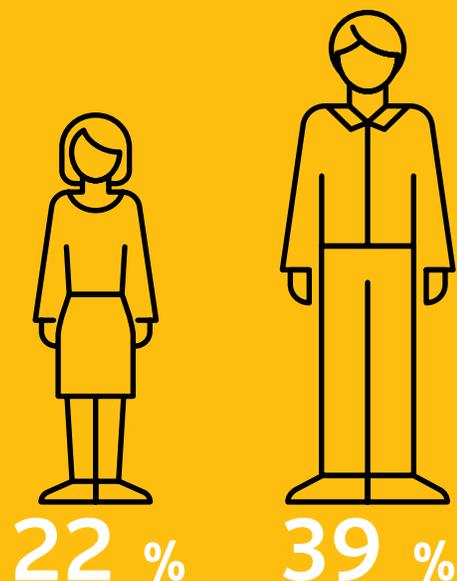
Évolution de l'incidence des demandes ILD liées à la santé mentale

(2014-2019)

Malgré des incidences différentes, hommes et femmes ont presque la même répartition pour ce qui est des demandes de règlement concernant la dépression et de celles concernant d'autres problèmes de santé mentale.

*Bien que l'incidence des demandes ILD liées à la santé mentale est plus élevée chez les femmes que chez les hommes, **les demandes augmentent plus rapidement chez les hommes.***

Données de la Sun Life, 2019



Données de la Sun Life, 2019

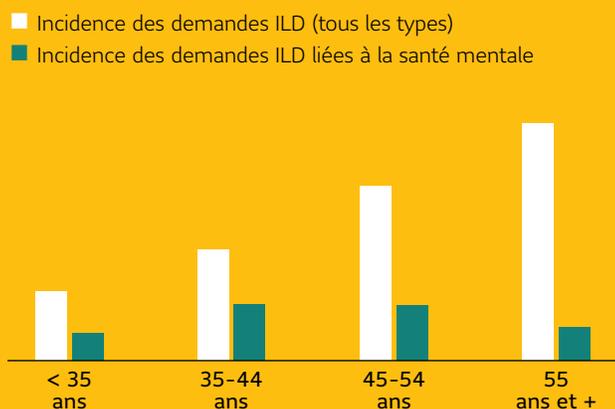
Les demandes ILD liées à la santé mentale selon l'âge

Lorsqu'on observe les demandes en fonction de l'âge, les tendances en rapport avec les demandes de règlement liées à la santé mentale diffèrent de celles qui s'appliquent à l'ensemble des demandes ILD. L'incidence des demandes ILD toutes causes confondues augmente avec l'âge. Les maladies chroniques sont la cause de nombreuses invalidités, notamment celles dont l'incidence augmente quand nous vieillissons¹¹.

Cependant, en ce qui concerne les demandes de règlement liées à la santé mentale, nous observons une tendance fort différente. Leur incidence augmente sensiblement entre le premier groupe d'âge (moins de 35 ans) et les groupes du centre (de 35 ans à 55 ans), puis diminue après 55 ans.



Tendances des demandes ILD selon l'âge



Données de la Sun Life, 2019

Un employé de 55 ans ou plus est **3 fois plus susceptible** d'être atteint d'invalidité de longue durée qu'un autre de moins de 35 ans.

Les personnes de 35 à 54 ans sont environ **50 % plus susceptibles** d'être atteintes d'invalidité de longue durée pour des problèmes de santé mentale que les moins de 35 ans. Après 55 ans, l'incidence diminue d'environ 20 %.

On dit beaucoup que, chez les millénariaux, l'incidence des problèmes de santé mentale est plus élevée. Mais ce n'est pas ce que nos données montrent. Ce sont les employés à mi-carrière qui affichent l'incidence de demandes ILD liées à la santé mentale la plus élevée. C'est à ce moment que la pression professionnelle, familiale et financière est souvent la plus forte.

Dans l'ensemble, le nombre de demandes de règlement ILD augmente avec l'âge, en raison des maladies chroniques liées à l'âge, comme le cancer, les troubles musculosquelettiques et l'arthrite

Données de la Sun Life, 2019

Par exemple, une association entre le stress lié au travail et les troubles dépressifs et anxieux a été établie chez les employés à mi-carrière. Un déséquilibre entre l'activité professionnelle et la vie familiale ou personnelle pourrait être un facteur de risque plus important que d'autres aspects du stress lié au travail (niveaux d'exigence et de contrôle psychologiques, insécurité d'emploi et soutien social de la part des superviseurs et collègues)¹².

Les millénariaux n'affichent donc pas actuellement l'incidence la plus élevée de demandes de règlement liées à la santé mentale, mais cela pourrait changer. C'est la jeune génération qui affiche le taux de croissance le plus élevé pour ces demandes.

Les tendances en rapport avec les demandes de règlement liées à la santé mentale diffèrent de celles qui s'appliquent à l'ensemble des demandes ILD. **La fréquence la plus élevée est chez les employés en milieu de carrière (qui ont entre 35 et 54 ans).** C'est en milieu de carrière que la pression professionnelle, familiale et financière est habituellement la plus forte. Un déséquilibre entre l'activité professionnelle et la vie familiale ou personnelle est un grand facteur de risque pour la dépression et les troubles anxieux.

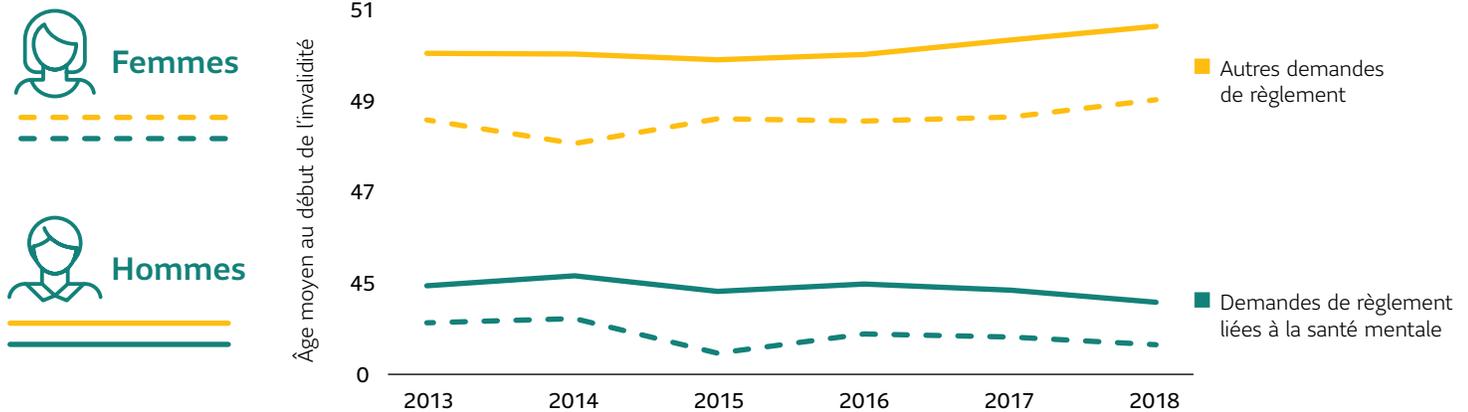
Données de la Sun Life

Rapport du Système canadien de surveillance des maladies chroniques : Les troubles anxieux et de l'humeur au Canada, 2016



Âge médian au début de l'invalidité

Conséquemment, l'âge moyen au début de l'invalidité diminue avec le temps dans nos données sur les demandes de règlement liées à la santé mentale. Parallèlement, l'âge moyen des personnes ayant présenté une demande de règlement pour d'autres affections est en hausse. C'est vrai pour les hommes comme pour les femmes.



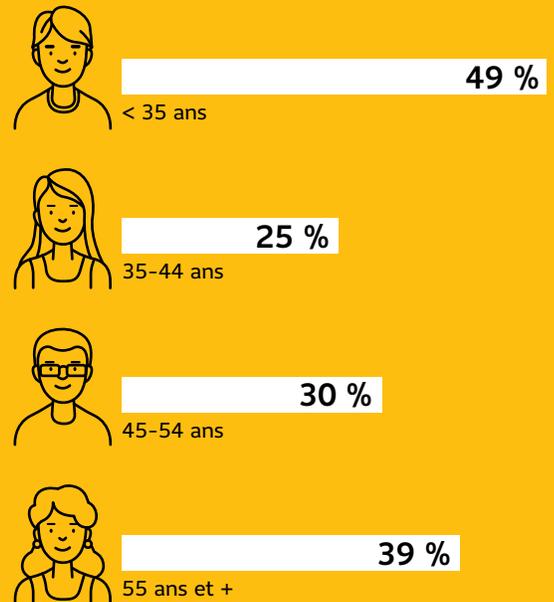
Données de la Sun Life, 2019

Tsunami des demandes ILD liées à la santé à l'horizon?

On observe la plus forte croissance du nombre de demandes ILD liées à la santé mentale chez les jeunes employés. La question à se poser est : Lorsque ces jeunes employés vieilliront, présenteront-ils encore plus de demandes de règlement que les employés actuellement en milieu de carrière?

Évolution de l'incidence des demandes ILD liées à la santé mentale (2014-2019)

Données de la Sun Life



Données de la Sun Life

Les demandes ILD liées à la santé mentale selon l'industrie

Nos données sur les demandes liées à des problèmes de santé mentale révèlent aussi des différences importantes selon l'industrie. Par exemple, les employés de l'administration publique et du commerce de détail sont plus susceptibles de présenter une demande. Les taux d'incidence pour ces secteurs sont supérieurs à la moyenne, soit de **30 %** et de **20 %** respectivement.

De nombreuses raisons expliquent sans doute ces variations selon les industries. Par exemple, certains types d'emploi nécessitant des interactions fréquentes et parfois difficiles avec le public (dans le commerce de détail, par exemple) sont associés à un taux plus élevé de problèmes de santé¹³.

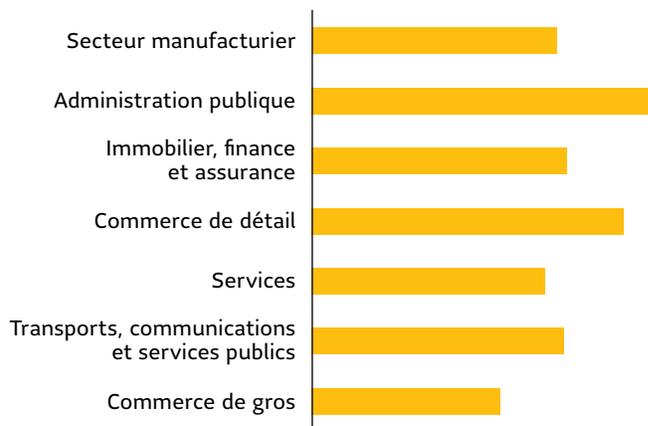
Le profil démographique change aussi selon les industries. Par exemple, les travailleurs de l'industrie manufacturière sont surtout des hommes plus jeunes. Dans le secteur public, le personnel tend à être plus âgé et les femmes y sont plus représentées¹⁴. Comme l'indique le présent rapport, l'incidence des demandes de règlement liées à la santé mentale varie selon l'âge et le sexe.

Ce qui est commun à toutes les industries, c'est que de tous les types de demandes de règlement, ce sont les demandes liées à la santé mentale qui affichent la plus forte proportion.

L'incidence des demandes de règlement a connu une forte hausse dans de nombreux secteurs. Le secteur combiné de l'immobilier, de la finance et de l'assurance, ainsi que celui de commerce au détail affichent l'augmentation la plus marquée, soit de 41 % et 39 %, respectivement.



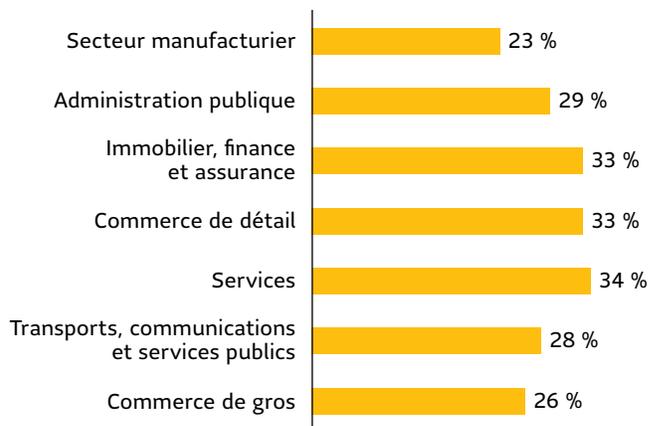
Incidence des demandes ILD liées à la santé mentale



Données de la Sun Life, 2019



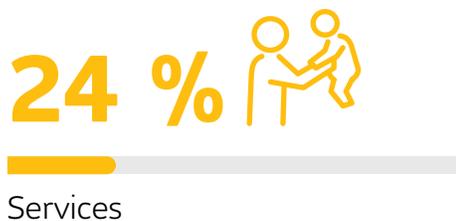
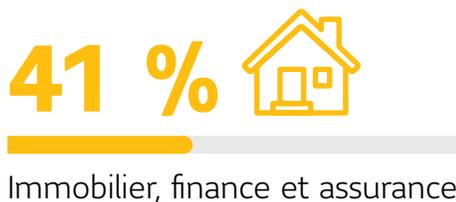
Part des demandes ILD liées à la santé mentale



Données de la Sun Life, 2019



Évolution de l'incidence des demandes ILD liées à la santé mentale (2014-2019)



Données de la Sun Life, 2019

*Les secteurs de l'immobilier, de la finance, de l'assurance et du commerce de détail **ont connu une forte croissance du nombre de demandes ILD liées à la santé mentale ces dernières années***

Sun Life data, 2019

Les facteurs démographiques et les enjeux associés aux différents secteurs sont peut-être responsables de l'écart entre le nombre de demandes de règlement dans les différents secteurs, du moins en partie. Par exemple, l'augmentation importante des demandes ILD liées à la santé mentale dans le secteur du commerce de détail pourrait être dû à la main-d'œuvre plus jeune (groupe d'âge ayant connu la plus forte hausse du nombre de demandes ILD liées à la santé mentale). Ce secteur a aussi fait face à des enjeux importants ces dernières années, notamment des mises à pied et des restructurations, qui causent le genre d'incertitude qui peut engendrer un stress professionnel et des problèmes de santé mentale.

Statistique Canada, Caractéristiques de la population active selon l'industrie
Enquête de 2017 sur le travail et le mieux-être, American Psychological Association

Les demandes ILD liées à la santé mentale selon la taille de l'employeur

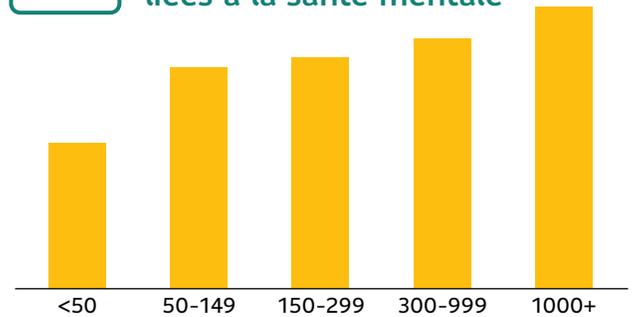
Les employeurs plus importants font face à un nombre plus élevé de demandes de règlement liées à la santé mentale.

Pourquoi? Peut-être parce que ces organisations sont plus susceptibles d'offrir des ressources en santé mentale au travail, comme un programme de formation sur la santé mentale pour les gestionnaires. Ces ressources aident à repérer et à guider les employés à risque grâce à des canaux formels au travail.

Données de la Sun Life
Sondage Sanofi Canada sur les soins de santé 2019



Incidence des demandes ILD liées à la santé mentale



Taille de l'employeur (nbre d'employés)

Données de la Sun Life, 2019

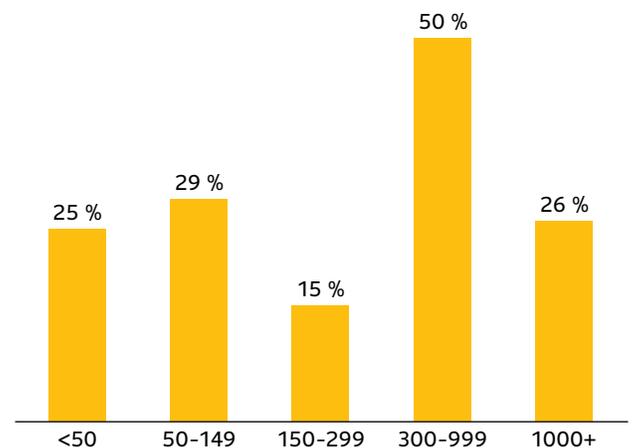
Les employeurs qui ont au moins 1 000 employés ont **le double du nombre de demandes de règlement liées à la santé mentale** par rapport aux employeurs avec moins de 50 employés.

Nos données ont aussi révélé des différences dans les demandes de règlement en fonction de la taille de l'employeur. Les demandes liées à la santé mentale sont le type de demandes le plus fréquent dans toutes les organisations, mais les employeurs plus importants ont une incidence plus élevée de demandes.

Il y a plusieurs raisons possibles à l'incidence plus forte de ces demandes dans les grandes organisations. Par exemple, ces organisations sont plus susceptibles de disposer de ressources en santé mentale au travail pour repérer les employés à risque et les guider grâce aux canaux formels offerts au travail¹⁵.



Évolution de l'incidence des demandes ILD liées à la santé mentale (2014-2019)



Taille de l'employeur (nbre d'employés)

Données de la Sun Life, 2019



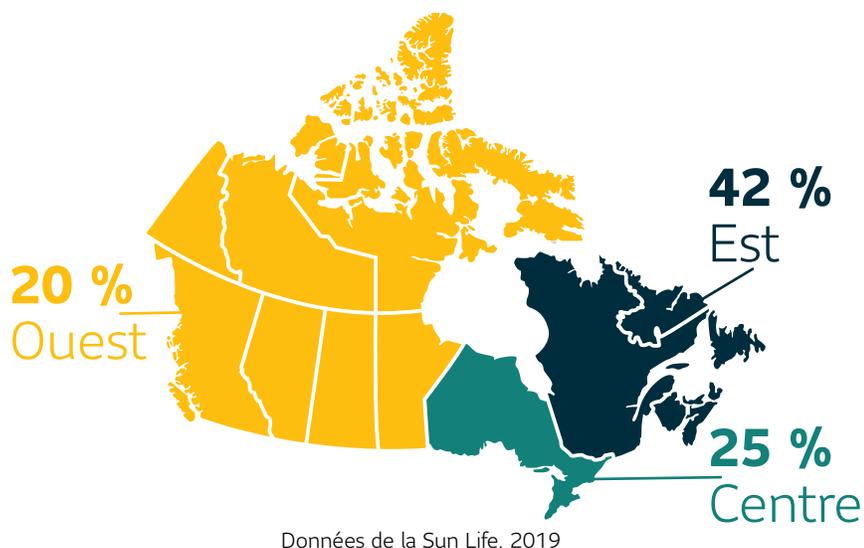
Les demandes ILD liées à la santé mentale selon la région

Nos données montrent une disparité importante entre les régions quant aux demandes de règlement ILD liées à la santé mentale. Dans l'Est du Canada (Québec et Maritimes), ces demandes constituent une plus grande part des demandes ILD que dans le reste du pays. Leur nombre y augmente aussi plus rapidement.

À la suite de discussions que nous avons eues avec des employeurs et des conseillers, ainsi qu'avec des Clients qui nous ont apporté des affaires d'autres assureurs, nous avons obtenu la confirmation que cette disparité régionale n'était pas propre à la Sun Life.

Malgré cette différence, les demandes de règlement liées à la santé mentale sont les plus fréquentes et sont celles dont la croissance est la plus rapide, quelle que soit la région.

Part des demandes ILD liées à la santé mentale



Des différences culturelles pourraient expliquer l'écart entre les tendances en matière de demandes de règlement d'une région à l'autre

Rien ne prouve vraiment que les habitants de l'Est, notamment ceux du Québec (où réside la plus grande partie de la population active de cette région), ont une moins bonne santé mentale que celle des autres Canadiens¹⁶. Alors pourquoi les demandes de prestations d'invalidité liées à la santé mentale y sont-elles plus fréquentes?

Malheureusement, il n'y a pas de raison flagrante et il existe peu d'études pour nous guider vers une réponse définitive.

Hypothèse : il pourrait y avoir un facteur culturel. Par exemple, les problèmes de santé mentale, et notamment l'absence et l'invalidité en découlant, pourraient être moins stigmatisés dans cette région que dans le reste du pays.

Cet argument est corroboré par le fait que les travailleurs québécois souffrant d'un problème de santé mentale sont plus susceptibles de prendre des congés (absences ponctuelles pour cause de maladie ou de contrainte personnelle). Par exemple, une vaste étude a montré que 53 % des employés ayant reçu un diagnostic de dépression au Québec ont déclaré s'être absentés du travail en raison de cette affection. Ce chiffre est nettement plus élevé que la moyenne nationale, qui est de 30 %¹⁷.

On note aussi que les employeurs au Québec sont plus susceptibles de proposer des programmes de formation sur la santé mentale à l'intention du personnel, qui sont conçus pour combattre les préjugés. Selon un récent sondage, 66 % des employeurs au Québec ont déclaré disposer d'un programme de formation sur la santé mentale, contre seulement 35 % dans le reste du Canada¹⁸.

Plus d'études sont nécessaires pour faire toute la lumière sur les raisons de cette différence régionale. Cependant, des observations comme celle-ci montrent que des différences culturelles pourraient être en effet une de ces raisons.



Réduire les conséquences des problèmes de santé mentale au travail

La Sun Life continue de proposer des innovations pionnières de l'industrie à ses Clients pour la prévention et le traitement des problèmes de santé mentale. Ces innovations sont par exemple la thérapie cognitivo-comportementale en ligne, la pharmacogénomique et les examens médicaux indépendants virtuels. Elles peuvent toutes aider à réduire l'incidence et la durée des demandes de règlement ILD liées à la santé mentale.

Voici quelques stratégies qui pourraient avoir un impact positif sur la santé mentale dans votre organisation.





Comprendre les risques liés aux problèmes de santé mentale pour votre organisation et créer le plan qui lui convient

Chaque organisation est unique du point de vue de la santé mentale. Comme l'ont montré nos données sur l'ILD, les risques liés à la santé mentale varient en fonction d'un certain nombre de facteurs : industrie, âge des employés, taille de votre organisation, etc. De plus, les risques dans votre organisation peuvent être différents de ceux qui ressortent dans l'ensemble en raison de facteurs qui sont propres à votre milieu de travail.

*Ensemble, la Sun Life et votre conseiller en régimes collectifs peuvent **vous aider à comprendre ces risques et à concevoir le plan d'action adéquat.** Ils peuvent le faire de diverses manières, y compris par une analyse globale de votre entreprise.*

Ensemble, la Sun Life et votre conseiller en régimes collectifs peuvent vous aider à comprendre ces risques et à concevoir le plan d'action adéquat. Ils peuvent le faire de diverses manières, y compris par une analyse globale de votre entreprise.

Ce processus d'évaluation complet se base sur l'analytique des données et la modélisation prédictive pour repérer les risques liés à la santé mentale propres à votre organisation.

Selon les résultats, nous établissons les grandes lignes d'une stratégie et d'une feuille de route sur plusieurs années pour dessiner un plan clair et concret ciblant les besoins de votre organisation.



Étude de cas : Un employeur passe à l'action pour améliorer la santé mentale de ses employés : son régime maintient son niveau de 50 % moins de demandes de règlement en santé mentale que la moyenne du secteur

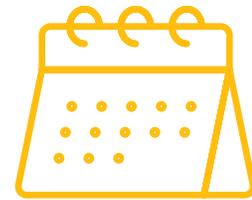
Infos sur le Client



Ingénierie, construction et entretien



1 500 participants



Notre Client depuis **plus de 25 ans**

L'occasion

L'entreprise jouissait d'une culture très impliquée mais les cadres étaient conscients que la main-d'œuvre faisait face à un niveau croissant de stress et de défis, ce qui pourrait nuire à la santé mentale des employés. Ils voulaient être certains qu'ils prenaient les mesures nécessaires pour favoriser la santé mentale de leurs employés à l'avenir et pour maintenir le faible nombre de demandes de règlement liées à la santé mentale dont ils jouissaient.

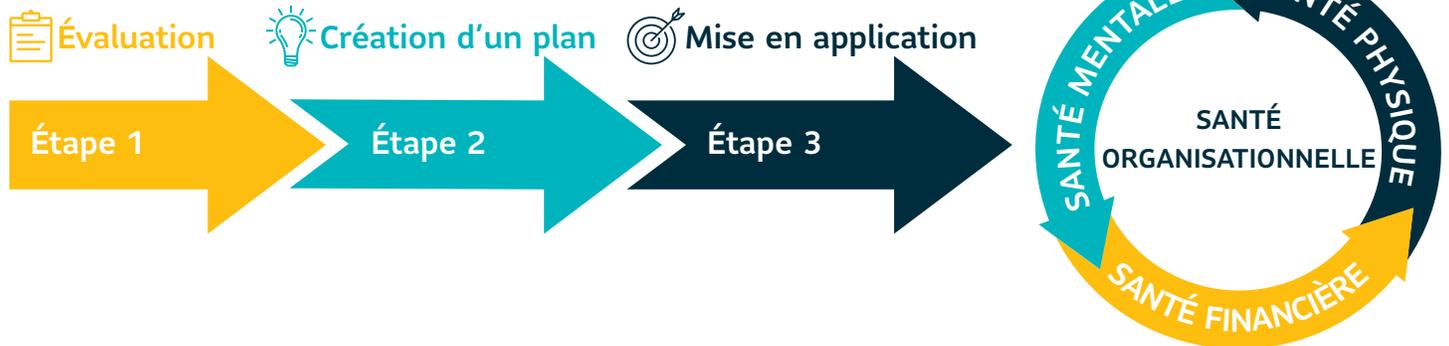


Définir et concevoir une stratégie de mieux-être axée sur les données en se fondant sur la santé mentale, physique, sociale et financière



Établir des **éléments de mesure** et des **indices de référence** pour mesurer le succès de ses actions

Susciter l'engagement du Client



Évaluation

- Nous avons analysé les tendances concernant les demandes de règlement Invalidité et Frais médicaux
- Notre **Évaluation des risques liés à la santé mentale en milieu de travail** a relevé les points forts, les lacunes et les occasions d'amélioration en donnant une vue d'ensemble complète des facteurs qui influent sur la santé mentale en milieu de travail
- La haute direction a participé au processus d'évaluation des risques liés à la santé mentale en milieu de travail

Création d'un plan

- Nous avons proposé des mesures **rapides** et des recommandations stratégiques qui ont beaucoup d'effet par rapport au niveau d'efforts demandés, selon les résultats de l'*Évaluation des risques liés à la santé mentale en milieu de travail* :
 - Formation sur la santé mentale pour les gestionnaires
 - Comité de mise en place d'initiatives mieux-être des employés/de la gestion
 - Intégration de la charte sur la santé de l'entreprise à son programme de reconnaissance entre collègues
- Nous avons établi une **feuille de route sur la santé mentale** pour soutenir les objectifs de l'entreprise

Mise en application

- Nous avons remanié et relancé le PAE
- Nous avons donné progressivement la formation sur la santé mentale pour les gestionnaires
- Nous avons conçu une « **Formation du formateur** »
 - Elle vise à permettre aux employés d'informer leurs collègues sur les questions de santé mentale (lancement en 2020)
- Et ce n'est pas fini...

Ce qui a été accompli...



Stratégie et plan de mise en œuvre complets axés sur les données établis selon les risques et les objectifs propres à l'entreprise



Forte participation de la direction du processus d'évaluation à la mise en œuvre



Participation des employés de la planification à l'action (p. ex., la « Formation du formateur » sur la santé mentale pour les employés)



Maintenir environ 50 % moins de demandes de règlement liées à la santé que des employeurs semblables de leur secteur



Finaliste pour les Workplace Benefits Awards 2019

Des innovations pour favoriser le rétablissement et l'accès à des traitements efficaces

Certaines des innovations les plus porteuses de la Sun Life ont pour but de favoriser l'accès à du soutien et à des traitements pour les problèmes de santé mentale. Il faut pour cela surmonter des obstacles tels que l'accès limité à des thérapeutes qualifiés ou la stigmatisation associée au fait de suivre un traitement.

Voici trois stratégies phares qui peuvent aider vos employés à surmonter les obstacles qui les empêchent d'obtenir un traitement pour leurs problèmes de santé mentale.

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) virtuelle

La TCC est axée sur les pensées, les émotions et les comportements, et sur la façon dont ils sont interreliés. Elle a prouvé sa grande efficacité comme traitement de première ligne pour la dépression et les troubles de l'anxiété.

Les employés souffrant de problèmes de santé mentale ont souvent de la difficulté à avoir accès à des traitements comme la TCC pour plusieurs raisons :

- Il y a un manque de services en santé mentale pris en charge par les provinces (l'attente pour voir un psychiatre se compte parfois en mois).
- De nombreuses collectivités non urbaines disposent, au mieux, de très peu de services en santé mentale tels que ceux offerts par des psychologues et des travailleurs sociaux.
- Le coût d'une consultation chez un psychologue peut être élevé, atteignant souvent 200 \$ ou plus de l'heure.
- Stigmatisation : Beaucoup craignent d'être vus dans le bureau d'un thérapeute.

Avoir accès à un traitement au moyen de modules en ligne peut aider à surmonter ces obstacles. Des études ont montré que la TCC virtuelle peut être tout aussi efficace qu'une thérapie en personne pour traiter une dépression ou des troubles de l'anxiété légers ou modérés.¹⁹

En partenariat avec l'Université de Regina, ainsi qu'avec le spécialiste de soins en santé mentale Beacon, la Sun Life a mis en place un projet pilote de TCC virtuelle en gestion de l'invalidité. C'est une première au pays.

Des résultats préliminaires du projet pilote avec Beacon montrent que **43 % des participants ont constaté sur le plan clinique une diminution importante des symptômes et que 75 % d'entre eux étaient extrêmement satisfaits de leur traitement.**

Au vu de ces résultats, nous intégrons la TCC virtuelle à nos outils de gestion des dossiers d'invalidité.

Nos innovations visant à favoriser l'accès à la consultation en santé mentale se poursuivent. Nous offrirons bientôt également la « consultation virtuelle », soit la vidéoconférence avec un professionnel de la santé mentale pour aider les participants souffrant de *dépression grave ou modérée* à se rétablir.



Pharmacogénomique

Prescrire le bon médicament est parfois un processus de type « essais et erreurs ». En effet, chaque personne peut réagir de manière différente à un médicament selon sa constitution génétique.

Ce processus d'essais et d'erreurs est particulièrement fréquent pour le traitement des problèmes de santé mentale. Les recherches montrent qu'environ un tiers seulement des personnes souffrant d'une dépression ont ressenti les effets escomptés après avoir essayé un seul médicament. De nombreux patients doivent essayer différents médicaments avant d'obtenir des résultats optimaux²⁰.

Grâce à un simple échantillon de salive, les tests de pharmacogénomique analysent la constitution génétique d'une personne pour déterminer si elle répond à un médicament donné. Ceci pourrait éliminer ou réduire le processus d'essais et d'erreurs que de nombreux patients doivent subir avant de trouver le bon médicament antidépresseur.

Grâce à un simple échantillon de salive, les tests de pharmacogénomique analysent la constitution génétique d'une personne pour déterminer si elle répond à un médicament donné. Leurs avantages dans le contexte des garanties collectives comprennent de meilleurs résultats sur la santé des employés, des économies pour le régime de garanties et, ultimement, une réduction des coûts liés aux absences et à l'invalidité pour l'employeur.

La Sun Life a été le premier assureur à mettre à l'essai la pharmacogénomique auprès des participants en congé d'invalidité pour des problèmes de santé mentale, un projet pilote réalisé en partenariat avec le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). À ce jour, les résultats de ce projet pilote sont encourageants : il y avait une forte volonté de participation (environ **90 % des participants admissibles ont accepté de participer**) et on a constaté une forte diminution des symptômes. Les patients d'une étude plus large du CAMH ont vu en moyenne **une diminution de 31 % de leurs symptômes après un traitement guidé par les tests**.

Et nous innovons encore : nous intégrons les tests de pharmacogénomique à nos outils et les rendons accessibles pour tous les Clients dans nos services de gestion de l'invalidité.

Examens médicaux indépendants (EMI) virtuels

Les examens médicaux indépendants (EMI) sont souvent nécessaires pour évaluer l'état d'un participant qui a présenté une demande de prestations d'invalidité pour des problèmes de santé mentale. Cette évaluation est importante pour deux raisons :

1. De nombreux participants peuvent ne pas avoir été évalués par un professionnel de la santé mentale (souvent, leur médecin généraliste a posé le diagnostic).
2. Sans une évaluation par un professionnel de la santé mentale, ils pourraient ne pas avoir de plan de traitement en bonne et due forme.

Pour leur évaluation, les participants doivent souvent se déplacer, car certains n'ont pas accès à un thérapeute qualifié près de leur domicile. Cela peut intensifier le stress et, souvent, causer des annulations de rendez-vous et des retards dans l'évaluation, les participants étant souvent incapables de quitter leur domicile ou de s'éloigner de leur quartier.

*Pour leur évaluation, les participants doivent souvent se déplacer, car certains n'ont pas accès à un thérapeute qualifié près de leur domicile. Cela peut intensifier le stress et, souvent, causer des annulations de rendez-vous et des retards dans l'évaluation, **les participants étant souvent incapables de quitter leur domicile ou de s'éloigner de leur quartier.***

Nous avons cherché des moyens d'aider les participants et d'obtenir en même temps de meilleurs résultats sur le plan de la santé et de la durée de l'indemnisation. C'est ainsi que nous avons entrepris de mettre à l'essai des EMI virtuels (par vidéoconférence) qui peuvent être réalisés chez le participant.

Les résultats obtenus ont été très positifs :

- Meilleure expérience pour le participant – **en moyenne, les participants ont évalué leur expérience à 8,6/10.**
- Évaluations effectuées plus rapidement – en moyenne, **l'évaluation a pris les deux tiers du temps que prend une évaluation en personne.** Ceci a permis aux participants de commencer à travailler avec leur gestionnaire de cas jusqu'à deux semaines plus tôt afin d'élaborer un plan de rétablissement.
- Diminution des coûts et aucun déplacement nécessaire.

Nous incluons maintenant les EMI virtuels dans nos outils de gestion de l'invalidité – encore une première dans l'industrie!

Agir : réduire l'impact des problèmes de santé mentale

L'analyse des données que nous avons faite pour ce rapport Objectif santé montre bien que les problèmes de santé mentale sont le plus important élément en cause dans les demandes ILD et le facteur qui contribue le plus à leur augmentation en nombre.

Les données et les informations figurant dans ce rapport peuvent vous aider à repérer les grandes tendances à l'œuvre dans votre organisation, ainsi que les stratégies qui peuvent réduire le coût de l'invalidité, augmenter la productivité et améliorer la vie de vos employés.

Nous sommes un des chefs de file de l'information et de l'innovation dans le domaine de la santé mentale au travail et de la gestion des demandes de règlement ILD. Pour en savoir plus, visitez le sunlife.ca/innovationsgaranties.

Les données de Sun Life incluses dans ce rapport proviennent de nos titulaires de contrats ayant une couverture d'invalidité longue durée dont les données sont administrées par Sun Life, à l'exception du régime gouvernemental fédéral.

- 1 Sondage Baromètre Sun Life 2019.
- 2 Statistique Canada, Population active du Canada et de ses régions : projections jusqu'en 2036.
- 3 World Obesity Federation, Calculating the Costs and Consequences of Obesity, 2017.
- 4 Rapport annuel 2017 du médecin hygiéniste en chef de l'Ontario, Collectivités unies : En santé ensemble.
- 5 <http://angusreid.org/social-isolation-loneliness-canada/>
- 6 <http://ofl.ca/stress-caused-insecure-work-affecting-mental-physical-health-ontario-workers-survey/>
- 7 Étude de Randstad : Effectifs 2025.
- 8 <https://mental.jmir.org/2016/4/e50/>
- 9 <http://www.rbc.com/newsroom/news/2018/20180130-ins-ltd-forecast.html>
- 10 Paul R. Albert, «Why is depression more prevalent in women?», Journal of Psychiatry & Neuroscience, juillet 2015, 40 (4) : 219-221.
- 11 Gouvernement du Canada, Système canadien de surveillance des maladies chroniques.
- 12 Rapport du Système canadien de surveillance des maladies chroniques : Les troubles anxieux et de l'humeur au Canada, 2016.
- 13 Conference Board du Canada, Des cerveaux sains au travail : Effets estimés des avantages sociaux et programmes en santé mentale offerts au travail, 2016.
- 14 Statistique Canada, Caractéristiques de la population active selon l'industrie.
- 15 Sondage Sanofi Canada sur les soins de santé, 2019.
- 16 Enquête du Gouvernement du Canada, Système canadien de surveillance des maladies chroniques, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de Statistique Canada
- 17 Sakina J. Rizvi et coll., «Depression and Employment Status in Primary and Tertiary Care Settings», The Canadian Journal of Psychiatry, janvier 2015, 60 (1).
- 18 Sondage Sanofi Canada sur les soins de santé, 2019.
- 19 H.D. Hadjistavropoulos et coll., «Transdiagnostic Internet-delivered cognitive behaviour therapy in Canada: An open trial comparing results of a specialized online clinic and nonspecialized community clinics», Journal of Anxiety Disorders, août 2016, 42 : 19-29.
- 20 Why is it so hard to find an antidepressant that works, Sunnybrook.ca, YourHealthMatters. (<http://health.sunnybrook.ca/navigator/finding-right-antidepressant/>)

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. GB00284-F 02-20 mm-mp

