THE CATALYST

Être là, être soi : des témoignages de personnes qui s’épanouissent au travail

Au Canada, une personne sur cinq vit avec des problèmes de santé mentale. Bon nombre d’entre elles sont vos collègues, vos gestionnaires, vos mentores. Elles sont présentes, contribuent, jouent un rôle de premier plan — tout en composant avec une réalité que la plupart des gens ne voient jamais. En cette fête du Travail, nous racontons leur histoire.

By: Jessica Ward-King | Posted: August 25, 2026



Lakshala Ganeshamoorthy

Lakshala Ganeshamoorthy, aide-enseignante au Conseil scolaire du district d’Ottawa-Carleton, vit avec la dépression et l’anxiété. « J’ai dû prendre une journée de congé de maladie pour prendre soin de ma santé mentale, et j’ai envoyé un courriel à mon patron pour lui dire que je traversais une période difficile. Il m’a répondu en me disant de venir le voir le lendemain, ce qui a suscité en moi une profonde anxiété. Je croyais que j’étais dans le pétrin. Mais quand je suis allée le voir, l’échange s’est avéré vraiment positif; il m’a simplement demandé comment il pouvait m’aider. » Selon Lakshala, « pour s’épanouir, il est essentiel de faire partie d’une communauté bienveillante et de travailler dans un milieu sain ». Auparavant, elle travaillait dans un environnement peu favorable et s’est tout de suite mise à chercher un emploi ailleurs. Elle se considère chanceuse d’avoir aujourd’hui trouvé sa place. « Quand je suis vraiment à plat et seule à la maison, je me rends au travail et, peu de temps après, ces sentiments [ont complètement disparu] grâce à la communauté et à mes ami(e)s. Nous rions. Je sais que d’autres personnes au travail prennent le même antidépresseur que moi, et nous partageons nos expériences. Ça aide vraiment. »

De nombreux adultes passent le tiers de leur vie au travail, soit la moitié de leurs heures d'éveil. Il peut être difficile d'être pleinement soi-même au travail, surtout lorsqu'on fait partie des personnes sur cinq qui vivent avec une maladie mentale. La stigmatisation entourant la maladie mentale — qui fait croire qu'une personne est stupide, paresseuse, peu fiable ou instable — ainsi que la pression de réussir au travail peuvent donner l'impression qu'il vaut mieux ne rien révéler. Pourtant, la maladie mentale peut avoir une incidence sur la façon dont nous nous présentons au travail, et de simples mesures d'adaptation peuvent faire toute la différence dans notre capacité à bien accomplir nos tâches. Voici les témoignages de personnes qui s'épanouissent au travail tout en vivant avec une maladie mentale.

Lakshala Ganeshamoorthy parle ouvertement de son expérience liée à la maladie mentale au travail; par contre, elle doit être présente chaque jour pour les enfants avec lesquels elle travaille, qu'elle passe une bonne ou une mauvaise journée. « Parfois, certaines choses peuvent vraiment vous atteindre, et il faut être capable de dire : "J'ai besoin de prendre une pause", explique-t-elle. J'ai mis beaucoup de temps à l'apprendre. Je pensais devoir toujours être patiente et calme. Je pensais devoir toujours savoir quoi faire. Mais non. On a le droit de prendre du recul. » Parler de son expérience vécue au travail peut aider, car cela encourage les autres à faire de même. « Faire part à son employeur d'une partie de son vécu, pour qu'il comprenne ce qu'on traverse, peut être utile. Il est possible que des jugements soient émis, mais on n'a pas à tout révéler. » Lakshala affirme que le fait de travailler contribue positivement à sa santé mentale : « Il y a beaucoup de stigmatisation qui laisse entendre que, lorsqu'on a des problèmes de santé mentale, on ne peut rien faire, mais ce n'est pas vrai. Le fait d'être occupée, au travail comme en dehors, m'aide à composer avec mes problèmes mentaux. »



Meg Brunetti

Meg Brunetti est aujourd'hui conceptrice de jardins à son compte, mais elle a déjà travaillé dans la fonction publique. Elle a quitté ce secteur en partie à cause de sa maladie mentale. « Lorsque je travaillais au gouvernement, je camouflais constamment ce que je vivais. Puis j'ai fait un épuisement professionnel. » Meg vit avec un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et un trouble dysphorique prémenstruel (TDPM), et elle a constaté que la flexibilité est essentielle à sa réussite professionnelle. Lorsque ses enfants étaient jeunes, elle se sentait soutenue par son employeur, qui lui offrait un horaire flexible. Bien qu'elle accordait de la valeur à la stabilité de l'emploi, elle trouvait son travail au sein du gouvernement difficile. « Je promettais des choses que je n'étais pas en mesure de tenir, parce que mon trouble de l'humeur est cyclique et imprévisible. Il faut essayer de ne pas camoufler constamment ce qu'on vit et simplement être soi-même », dit-elle. Aujourd'hui, en tant qu'entrepreneure, Meg s'épanouit. Elle peut établir son propre horaire et faire preuve de bienveillance envers elle-même lorsque ses

symptômes sont plus difficiles à gérer. « Faire des erreurs, apprendre, suivre le cours des choses et se montrer suffisamment souple pour être soi-même, c'est tellement important », dit-elle.


Zachary Houle

Zachary Houle travaille comme rédacteur technique pour un organisme gouvernemental. Il vit avec la schizophrénie et l'autisme et est en cours de rétablissement d'une dépendance. Il choisit de ne pas divulguer sa maladie mentale au travail en raison de la stigmatisation qui y est associée. « Je n'ai pas révélé ma maladie à mes collègues. S'ils me posent la question, je répondrai, mais la schizophrénie, c'est quelque chose de gros et d'effrayant. » Il est conscient des conséquences que pourrait avoir une telle divulgation : « Ce n'est pas que je porte des masques ou quoi que ce soit, mais je suis très conscient des enjeux internes et de la manière dont certaines informations pourraient être utilisées. J'essaie simplement de ne pas me nuire à moi-même. » Zachary n'a pas demandé de mesures d'adaptation au travail, affirmant : « Je ne veux pas de traitement de faveur. J'ai appris à ne pas me présenter comme étant "anormal". Dès qu'on dit : "J'ai un enjeu de santé mentale", les gens semblent vous en vouloir d'avoir besoin d'un traitement spécial. » Mais Zachary est toutefois progressivement plus à l'aise avec l'idée d'aborder ses préoccupations en matière de santé mentale. Il a d'ailleurs accepté que son vrai nom soit utilisé dans le cadre de cet article, et il envisage possiblement de s'en servir comme point de départ pour engager la discussion avec ses gestionnaires. Il a vécu une expérience positive lorsqu'il a abordé son autisme avec une rédactrice avec laquelle il travaillait, et cette révélation a renforcé leur relation. « Le simple fait d'avoir un emploi stable alors que l'on est confronté à de graves troubles de santé mentale, c'est déjà un sacré défi. Et on m'a même sollicité pour mon activité complémentaire de critique littéraire, ce qui témoigne bien de la qualité de mon travail. Alors oui, compte tenu de tout ce qui m'est arrivé, je m'épanouis pleinement dans ma vie professionnelle. »

Au travail, Zachary affirme : « La représentation est importante. Je participe à un programme en 12 étapes où je peux raconter mon histoire, et les gens me considèrent comme quelqu'un qui a réussi. Il faut se trouver des modèles à suivre au travail. »

Si votre environnement de travail n'est pas sain et sûr sur le plan psychologique, dévoiler votre condition n'est peut-être pas la meilleure option. La maladie mentale fait encore l'objet d'une forte stigmatisation et révéler votre état pourrait nuire à votre carrière. Une étude menée à l'université Simon Fraser a démontré que c'est la culture d'entreprise, et non certaines politiques spécifiques, qui influence la décision de divulguer une maladie mentale dans le cadre professionnel. Les salariés évoluant dans des environnements de travail favorables étaient 55 % plus enclins à parler d'un problème de santé mentale à leur employeur. Ils faisaient preuve d'un engagement plus fort, étaient plus satisfaits de leur travail et occupaient leur poste plus longtemps que leurs homologues évoluant dans des environnements peu favorables.

Selon une étude récente de Recherche en santé mentale Canada, les individus les plus durement touchés par des problèmes de santé mentale au pays sont ceux qui sont en début de carrière ou à l'apogée de leur vie active. Pour autant, le travail joue souvent un rôle primordial dans le parcours de rétablissement des personnes atteintes de troubles mentaux, car il leur apporte un sentiment d'identité et un but dans la vie. Une étude de 2025 a démontré que « l'emploi favorisait la conscience de soi, son affirmation et l'épanouissement personnel » et que « les politiques en milieu de travail encourageant la conscience de soi, l'affirmation de soi et le soutien par les pairs aidants amélioraient le maintien en poste et le bien-être ».

En cette fête du Travail, prenez un moment pour réfléchir au fait que vos collègues ont probablement vécu des épreuves dont vous n'aurez jamais connaissance, mais qu'ils évoluent néanmoins avec brio dans le cadre de leurs fonctions. Si vous êtes touché par la maladie mentale et que vous vous demandez s'il vous est possible d'évoluer avec succès au travail, suivez l'exemple de Lakshala, Meg et Zachary : il est tout à fait envisageable de s'épanouir au travail, surtout si vous trouvez une communauté accueillante, si l'on vous offre la flexibilité et la stabilité dont vous avez besoin, et si vous exercez un métier qui est source d'épanouissement et non d'épuisement.

Ressources, sources et documentation

Guide à l'intention des gestionnaires sur les mesures d'adaptation en milieu de travail

La prévention du suicide au travail

Comment soutenir les professionnels de la santé au travail

Author: Jessica Ward-King (B. Sc., Ph. D.), alias StigmaCrusher (ou pourfendeuse de préjugés), est une militante de la santé mentale et une conférencière qui possède un rare bagage d'expertise académique et d'expérience vécue. Détentrice d'un doctorat en psychologie expérimentale et dotée d'une connaissance de première main du trouble bipolaire, elle est à la fois très instruite et, comme elle aime à le dire, très médicamentée. D'une intelligence redoutable, elle s'attaque à la stigmatisation liée à la santé mentale depuis 2010.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/

350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca