

Rapport spécial

Persistance. Constance. Sans fin.

Une approche qui repose sur la disponibilité en tout temps des programmes de santé mentale

Document préparé par l'équipe Assurance collective Manuvie



Introduction

Santé mentale : deux approches valent mieux qu'une

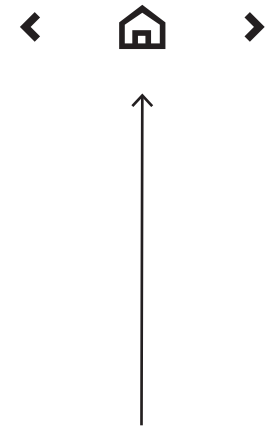
Médecine personnalisée : en obtenir plus pour votre argent

La médecine personnalisée permet à un jeune homme de trouver la voie du rétablissement

Comment consulter le document



Les onglets du menu
latéral vous permettent
d'accéder à différentes
sections du document.



Ces icônes vous servent
d'aide à la navigation :

- ◀ Page précédente
- 🏠 Table des matières
- Page suivante

Table des matières

04 **Introduction**
par Nancy Shaw

08 **Médecine personnalisée : en
obtenir plus pour votre argent**
par Alex Carducci

05 **Santé mentale : deux approches
valent mieux qu'une**
Avec la participation de Georgia Pomaki

10 **La médecine personnalisée permet
à un jeune homme de trouver la voie
du rétablissement**

Introduction



Nancy Shaw est vice-présidente, Règlements Vie et Invalidité à Manuvie.

Mme Shaw compte plus de 35 ans d'expérience dans les secteurs de la santé et de l'assurance. Elle exerce au sein du service des Règlements Invalidité de Manuvie depuis 12 ans et dirige une équipe à l'échelle nationale comptant plus de 1 200 employés. Auparavant, Mme Shaw traitait des travailleurs blessés en tant que kinésiologue et a travaillé comme consultante en ergonomie/spécialiste de la santé et de la sécurité au travail.

Suivez Mme Shaw sur [LinkedIn](#).

Vous ne pouvez jamais vraiment savoir ce que vit la personne à côté de vous. Un simple « Comment ça va? » est un excellent début. Nous recommandons à nos gestionnaires de poser cette question régulièrement à leurs employés et collègues. En effet, vous ne pouvez pas connaître les difficultés vécues par un ou une collègue si cette personne n'est pas prête à s'ouvrir à vous et à parler de ses problèmes.

Dans une entreprise, il y a toujours quelqu'un qui vit des moments difficiles. Parfois, certains collègues sont aux prises avec des problèmes de santé mentale, comme la dépression, l'anxiété, le trouble de stress post-traumatique, la dépendance ou la toxicomanie.

Vous ne pouvez jamais vraiment savoir qui ni quand. C'est pourquoi il est très important que vos programmes de santé mentale en milieu de travail soient clairement mis en évidence, facilement accessibles et continuellement utilisés pour informer les employés, nouveaux ou de longue date, au sujet de la gamme de services qui leur sont offerts.

Dans ce rapport spécial, nous avons constitué une liste d'articles qui parlent de ces sujets. Nous discutons des suppositions qui font obstacle à une amélioration de la santé mentale de vos employés. Nous vous présentons les résultats très positifs et les économies potentielles que nous avons constatées dans notre programme de médecine personnalisée. Nous avons même inclus l'histoire d'une de nos employées et de sa famille qui montre à quel point la pharmacogénétique peut changer la vie d'un jeune homme.

J'espère que ces articles vous aideront à élaborer vos propres stratégies et programmes de santé mentale au travail. On ne peut jamais savoir quand on en aura besoin.

Cordialement,

Nancy Shaw



La santé mentale des Canadiens continue à périlcliter

Pourcentage de personnes ayant éprouvé...	Janv. 2022	Juillet 2021
de l'anxiété modérée à grave	25,1 %	19,0 %
de la solitude	24,1 %	18,8 %
de la dépression	22,3 %	18,6 %

Source : Centre de toxicomanie et de santé mentale, Sondage auprès de la population canadienne (en anglais), 2022



Santé mentale : deux approches valent mieux qu'une



Avec la participation de Georgia Pomaki

Georgia Pomaki dirige nos spécialistes en santé mentale à Manuvie en plus d'être instructrice à la Pacific Coast University for Workplace Health Sciences. Elle possède un doctorat en santé mentale au travail.

Les participants en ont moins pour leur argent quand ils négligent toutes les options de traitement

Souvent, on conseille d'adopter plus d'une approche pour traiter les problèmes de santé mentale. Pourtant, peu de participants le font, selon les recherches et analyses menées sur les demandes de règlement^{1,5}. Quand les participants comprennent les programmes et la gamme de traitements qui leur sont offerts grâce à votre aide, ils sont vraisemblablement mieux outillés pour choisir les soins qui sont les meilleurs et les plus efficaces.

Le gouvernement fédéral estime que trois millions de Canadiens, âgés de 18 ans ou plus, sont atteints d'un trouble de l'humeur ou de l'anxiété. En janvier 2022, Recherche en santé mentale Canada a indiqué que dans près de la moitié des ménages canadiens, au moins une personne avait reçu un diagnostic de trouble de l'humeur. Ce chiffre a augmenté de 7 % à

8 % depuis le début de la pandémie². La prévalence des problèmes de santé mentale pourrait être beaucoup plus grande encore. On estime que jusqu'à la moitié des Canadiens présentant des symptômes de troubles de l'humeur n'ont pas encore reçu de diagnostic¹.

« Avec un traitement adéquat, de nombreuses personnes atteintes de troubles de l'humeur avec anxiété s'en tirent bien dans leur vie personnelle et au travail », déclare Georgia Pomaki, directrice principale, Meilleures pratiques en santé mentale, Invalidité et Vie à Manuvie. « Cependant, quand ils ne prennent pas les traitements dont ils ont besoin, ils peuvent avoir plus de mal à travailler. C'est pourquoi ils doivent souvent modifier leurs activités. »

Cela pourrait entraîner une modification du nombre d'heures travaillées, du type de travail effectué ou de la manière de travailler. Il y a aussi un plus grand risque d'absences non planifiées et d'invalidité³.

(suite)

Le soutien en santé mentale est parfois sous-utilisé

Grâce au régime d'avantages sociaux de votre organisation, vos employés et les membres de leur famille ont accès à du soutien, à des programmes et à des traitements pour les aider à surmonter leurs problèmes de santé mentale. Mais les utilisent-ils pleinement? La stratégie « Conçue pour la santé » de Manuvie repose sur la mise en œuvre de toutes les mesures de soutien offertes à un participant qui tombe malade ou subit une blessure. Il est donc important de comprendre les comportements des participants.

Peu de Canadiens associent la prise de médicaments avec les services de consultation

Les deux traitements les plus reconnus pour les personnes ayant un trouble anxieux ou de l'humeur sont les médicaments sur ordonnance et la psychothérapie (les autres traitements comprennent l'exercice et la méditation).

Récemment, l'analyse des demandes de règlement d'un grand promoteur de régime a révélé que les participants jeunes sont plus susceptibles de consulter un conseiller pour traiter leurs problèmes de santé mentale, tandis que les participants d'autres groupes d'âge sont plus susceptibles de

prendre des médicaments sur ordonnance. « Ces préférences démographiques sont intéressantes et révélatrices », indique Mme Pomaki.

« Elles signalent d'éventuelles occasions de formation pour les promoteurs de régime et le système de soins de santé. »

« Certains groupes de personnes sont plus enclins que d'autres à raconter leur histoire et leurs difficultés à un conseiller de confiance, mais moins enclins à l'idée de prendre des médicaments à long terme. D'autres participants pourraient trouver plus facile de parler à leur médecin de famille et d'opter pour un traitement comportant la prise de médicaments. Pourtant, pour obtenir des résultats optimaux, dans bien des cas, il faut envisager d'adopter les deux approches. »

On n'a pas à opter pour l'une plutôt que pour l'autre

Cette conclusion n'est pas entièrement inattendue. Dans le cadre d'une étude menée par l'Agence de la santé publique du Canada, des chercheurs ont constaté que seulement 27,3 % des personnes ayant un trouble de l'humeur suivent un traitement comportant la prise de médicaments et une psychothérapie, alors que l'on considère cette double approche comme la première véritable étape du traitement. Malheureusement, l'étude a révélé que 18,2 % des gens ne font ni l'un ni l'autre¹.

Chez le groupe de répondants (47,6 %) qui traitent leurs troubles de l'humeur uniquement par la prise de médicaments, les raisons données pour expliquer leur refus de consulter sont notamment celles-ci : « Je préfère m'en occuper moi-même » et « Je prends déjà des médicaments pour me traiter ».

Le nombre de personnes qui consultent pour se traiter, sans prendre de médicaments, était beaucoup moins élevé, soit seulement 6,9 %. Certaines des principales raisons données par les répondants de ce groupe pour refuser d'inclure les médicaments dans leur traitement sont celles-ci : « Je contrôle mon trouble de l'humeur sans prendre de médicaments » et « Je crains les effets secondaires des médicaments ».

Selon Mme Pomaki, il est facile de deviner pourquoi le nombre de personnes cherchant à obtenir des services de consultation est plus faible. « L'expérience de la consultation peut être difficile. Il faut du temps pour trouver le bon thérapeute et établir un lien de confiance. Il faut parfois beaucoup de force émotionnelle et de courage pour parler ouvertement de ses problèmes et commencer à faire des changements pour améliorer sa santé mentale. Or, c'est aussi incroyablement efficace. Ces efforts en valent la peine! »





(suite)



Traitements accrus, facilité d'accès accrue

Heureusement, les efforts nécessaires pour obtenir et suivre une psychothérapie sont de plus en plus faciles à gérer. Les nouvelles technologies permettent aux gens de profiter de moyens d'interaction plus pratiques et efficaces avec le personnel qui gère leurs régimes.

Avec la prestation numérique et virtuelle des soins de santé, les facteurs temps et lieu ne restreignent plus les types de services offerts. Maintenant, grâce à un nombre croissant de programmes, les patients peuvent être jumelés à des experts partout au pays. Ces fournisseurs de soins soutiennent et guident le participant jusqu'à son rétablissement, lui donnent une information pertinente et lui apportent le soutien nécessaire pour l'aider à passer à l'étape suivante de son parcours.

Par exemple, le programme guidé par un thérapeute de Manuvie, pris en charge par

MindBeacon, offre un soutien personnalisé pour un éventail de problèmes liés à la santé mentale, notamment l'anxiété, la dépression, le trouble panique, la gestion du stress, la consommation d'alcool et d'autres problèmes.

« Les soins étant fournis par Internet, on n'a plus à fixer chacun des rendez-vous à l'avance, à s'absenter du travail, à jongler avec les horaires, à faire garder les enfants ou à trouver un moyen de transport », affirme Mme Pomaki. « Les patients interagissent avec le personnel qui gère le programme à leur rythme, pendant qu'un thérapeute fait le suivi de leurs progrès et communique avec eux, s'il y a lieu. »

Commodité et amélioration des résultats

Après avoir participé au programme guidé par un thérapeute de Manuvie, 73 % des participants ont constaté une amélioration importante de leurs symptômes sur le plan clinique. Cette réalité se traduit par une réduction globale de 17 % de la durée des

demandes de prestations d'invalidité et une amélioration de 4,7 % du taux de retour au travail⁴.

Il ne fait aucun doute qu'il est mieux pour les patients de consulter leur médecin quand il s'agit de choisir un traitement. Cependant, les données laissent penser que les participants pourraient ignorer qu'ils peuvent suivre plus d'un traitement à la fois pour régler leurs problèmes de santé mentale. Ils pourraient aussi mal connaître l'étendue des garanties qui leur sont offertes dans le cadre de leur régime d'assurance collective.

Sensibiliser les membres de votre organisation à l'ensemble des options de couverture et de traitement qui leur sont offertes (et aux meilleures chances d'améliorer leur état de santé) pourrait grandement aider les participants à trouver la combinaison de traitements la mieux adaptée à leur situation.

¹ Agence de la santé publique du Canada, Recours aux médicaments et aux consultations psychologiques chez les Canadiens atteints d'un trouble de l'humeur et/ou d'anxiété, mai 2017. Siobhan O'Donnell, M. Sc.; Maria Syoufi, M. Sc.; Wayne Jones, M.A., M. Sc.; Kathryn Bennett, Ph. D; Louise Pelletier, M.D.

² La santé mentale pendant la pandémie du coronavirus (COVID-19) : Sondage 12.

³ Agence de la santé publique du Canada, Troubles anxieux et de l'humeur au Canada, 2015.

⁴ Données de MindBeacon, 2021; « The Effect of Depression Treatment on Work Productivity », *American Journal of Managed Care*, 2014; « Manulife and MindBeacon TAICBT Pilot Report », 2020.

⁵ Analyse des réclamations de Manuvie, 2022.



Le coût des médicaments inefficaces

Selon nos données, le coût annuel moyen d'un médicament pour la santé mentale est d'environ 200 \$. En moyenne, les participants ont suivi une pharmacothérapie pendant 14 mois avant d'être soumis à un test dans le cadre du programme de médecine personnalisée³.

La moitié de ces participants ont dû changer de médicament. Le médicament que le participant prenait depuis 14 mois n'était pas idéal et représentait donc une dépense pharmacologique inefficace pour le promoteur³.

Médecine personnalisée : en obtenir plus pour votre argent



par Alex Carducci

Alex Carducci est pharmacien praticien. Il est également directeur principal, Produits et contribue à la stratégie en matière de santé de Manuvie.

Le défi coûteux des ordonnances en santé mentale

Les participants atteints d'une maladie mentale, comme la dépression et l'anxiété, peuvent faire face à un processus de rétablissement coûteux. Les médicaments pour la santé mentale peuvent prendre un certain temps avant d'être efficaces et peuvent avoir des effets secondaires.

Il existe de nombreux médicaments sûrs et efficaces utilisés pour traiter les problèmes de santé mentale, mais obtenir les bons médicaments peut demander une période d'essais et erreurs.

Il peut se passer de quatre à six semaines avant que ces médicaments sur ordonnance commencent à faire effet. Le premier médicament ne sera peut-être pas le plus adéquat pour un participant et parfois il peut se passer 14 mois avant qu'un participant trouve un traitement optimal¹.

Pendant cette période, les participants peuvent ressentir des effets secondaires et se sentir moins bien, ce qui peut mener à du présentisme, à de l'absentéisme et à une invalidité éventuelle.

En milieu de travail, les problèmes de santé mentale entraînent des coûts directs et indirects pour les employeurs, notamment des coûts liés aux soins de santé, à l'absentéisme et à la productivité².

Le programme de médecine personnalisée de Manuvie peut aider les participants à obtenir le bon médicament pour leur santé mentale plus rapidement afin de prévenir la perte de productivité et les dépenses pour des médicaments inefficaces.

Médecine personnalisée : économiser temps et argent grâce à la génétique

Notre programme de médecine personnalisée peut contribuer à raccourcir le temps requis pour établir la bonne ordonnance. Un simple test salivaire peut aider les participants à éviter les essais et erreurs en ce qui a trait à leurs médicaments.

Un test pharmacogénétique, dans sa forme la plus simple, est un test salivaire qui nous indique les médicaments qui sont susceptibles d'être les plus bénéfiques et d'entraîner le moins d'effets secondaires pour le participant.

(suite)

Le programme de médecine personnalisée peut aider les participants à cerner le médicament adéquat plus rapidement et réduire les risques d'essayer trois ou quatre médicaments différents.

Le test représente un coût initial d'environ 400 \$ pour votre régime. Mais si les participants obtiennent rapidement la bonne ordonnance, il peut permettre d'économiser de l'argent à long terme pour votre organisation.

Les premiers résultats du programme indiquent que 53 % des participants qui se soumettent au test changent leur médicament pour la santé mentale, et 82 % des participants qui changent de médicament déclarent une amélioration de leurs symptômes³. Les premiers résultats du programme de médecine personnalisée indiquent que les participants à qui l'on offre de subir le test et qui changent de médicament présentent en moyenne une réduction de 8 points sur le barème couramment utilisé pour évaluer la gravité de la dépression (QSP-9)⁴.

Des études ont démontré que le soulagement de la dépression peut entraîner une amélioration de la productivité au travail d'un participant équivalente à 7 heures par semaine⁵. Il y a également une corrélation entre l'amélioration des scores relatifs à la dépression et la réduction de l'absentéisme⁶.

Nous estimons que les organisations peuvent économiser environ 2 400 \$ en frais de santé directs et indirects lorsqu'un participant gagnant 30 \$ l'heure obtient un traitement pharmacologique optimal grâce à notre programme^{1*}.

Le test de 400 \$ offre un rendement potentiel du capital investi de 6 pour 1, si l'on se fie aux résultats positifs de notre programme de médecine personnalisée et à nos recherches^{1*}.

Au-delà des tests, l'offre de conseils

Le programme de médecine personnalisée de Manuvie va au-delà des tests et offre aux participants du soutien pharmaceutique personnalisé.

Un pharmacien discute des résultats du test avec le participant et son médecin pour s'assurer qu'ils comprennent les subtilités. Grâce à ces conseils d'experts, le participant et le médecin peuvent potentiellement cerner le médicament idéal.

Cette approche appuie la stratégie proactive « Conçue pour la santé » de Manuvie. Nous voulons éviter que les participants ne tombent dans le cycle coûteux du présentéisme, de l'absentéisme et de l'invalidité qui est courant chez les personnes atteintes d'une maladie mentale.

* Ces renseignements sont présentés à titre indicatif seulement et tiennent compte des coûts directs et indirects pour l'employeur. Le rendement du capital investi calculé diffère des réductions de prix. Les économies réalisées seront transférées ou intégrées aux coûts indirects des maladies chroniques, comme l'absentéisme et le présentéisme.

¹ Données de Manuvie sur les médicaments, 2021.

² Deloitte. Les programmes de santé mentale en milieu de travail : une valeur ajoutée pour les employés et les employeurs, 2019.

³ Programme de médecine personnalisée de Manuvie (pharmacogénétique), 2018-2020.

⁴ Réduction moyenne des scores des participants dans le programme de médecine personnalisée répondant au Questionnaire sur la santé du patient (QSP-9). Programme de médecine personnalisée de Manuvie (pharmacogénétique), 2018-2020

⁵ Beck A., Crain L. A., Solberg L. J., Unützer J., Maciosek M. V., Whitebird R. R., Rossom R. C. The effect of depression treatment on work productivity. *The American Journal of Managed Care*. 1^{er} août 2014; 20(8):e294-301. PMID: 25295792; PMCID: PMC4214368.

⁶ Johnston D. A., Harvey S. B., Glozier N., Calvo R. A., Christensen H., Deady M. The relationship between depression symptoms, absenteeism and presenteeism. *The Journal of Affective Disorders*. 1^{er} septembre 2019; 256:536-540. doi: 10.1016/j.jad.2019.06.041. Publication électronique : 30 juin 2019. PMID: 31280078.



Renseignez-vous sur le fonctionnement du programme de médecine personnalisée de Manuvie et sur la façon dont il peut aider.

La médecine personnalisée permet à un jeune homme de trouver la voie du rétablissement

« La médecine personnalisée a tout simplement sauvé la vie de mon fils. Elle l’a ramené parmi nous. »



Jusqu’à l’année dernière, tout ce que connaissait Lynn Oliver, une employée de Manuvie, à propos de la **médecine personnalisée** était qu’elle avait

joué un rôle important dans la vie de bon nombre de nos clients de l’Assurance collective. Elle n’était pas pleinement consciente des bienfaits de cette manière de prodiguer des soins jusqu’à ce que sa famille vive une tragédie.

« La médecine personnalisée a tout simplement sauvé la vie de mon fils. Elle l’a ramené parmi nous. », nous confie-t-elle.

Ben, le fils de Lynn, est âgé de 29 ans. Il souffre de problèmes de santé mentale et est aux prises avec des difficultés d’apprentissage et un trouble du déficit de l’attention avec hyperactivité (TDAH) depuis des années. Il a essayé plusieurs combinaisons de médicaments, mais au cours des deux dernières années, sa médication ne lui a

été d’aucun secours. Sa mère affirme qu’il avait perdu sa joie de vivre et qu’ils ne le reconnaissaient plus.

Lynn, son mari Peter et leur plus jeune fils, Tim, savaient que la situation était critique, et ils cherchaient désespérément à sauver Ben – de la maladie et de lui-même. C’est alors qu’ils ont exploré les ressources de la médecine personnalisée.

Qu’est-ce que la médecine personnalisée?

Les promoteurs peuvent ajouter la médecine personnalisée à leurs régimes d’assurance collective de Manuvie. Les participants qui utilisent le service reçoivent par la poste une trousse pour effectuer des tests génétiques. Ils recueillent un petit échantillon de salive et remplissent un questionnaire qu’ils envoient ensuite à l’un de nos pharmaciens partenaires.

Le pharmacien génère un rapport qui indique les médicaments susceptibles d’aider le participant, et ceux qui pourraient être inefficaces ou provoquer des effets secondaires¹.



Lynn a commencé le processus pour son fils, et dans la semaine qui a suivi, ils ont reçu un rapport « déconcertant ».

« Selon les résultats des tests, tous les médicaments que prenait Ben étaient contre-indiqués – et le rapport en expliquait les raisons, déclare-t-elle. Seulement deux médicaments étaient recommandés, et les raisons étaient également fournies. Le rapport tenait compte d’un nombre remarquable d’éléments. »

Avec le rapport en main, les membres de la famille Oliver ont consulté leur médecin de famille. Ensemble, ils ont aidé Ben à arrêter les médicaments inefficaces pour qu’il puisse prendre un nouveau départ avec les deux nouveaux médicaments recommandés.

(suite)



Une semaine après avoir commencé les nouveaux médicaments, des étincelles de vie sont réapparues dans les yeux de Ben. Il a rapidement recommencé à faire toutes les activités qu’il aimait, notamment en mettant son art culinaire à profit dans un restaurant de cuisine française reconnu de Stratford, en Ontario, où il occupe un poste de chef à temps plein.

« Des jours meilleurs sont à venir »

« J’étais dans un tunnel sombre duquel je ne croyais pas pouvoir sortir, nous confie-t-il. Non seulement mes anciens médicaments ne me convenaient pas, mais ils coûtaient aussi très

cher, ce qui ajoutait un stress financier à tout le reste. La médecine personnalisée et mon rapport ont tout changé pour moi. »

Ben se présente à tous ses rendez-vous médicaux avec son rapport, qualifiant les renseignements qu’il contient de « clé de son être ». À ceux qui font face à des difficultés semblables aux siennes, il offre ce conseil : « Même si vous traversez l’enfer, n’abandonnez pas, parce que des jours meilleurs sont à venir ».

« Je ne taris pas d’éloges envers la médecine personnalisée. Nous ne ratons jamais une occasion de parler de notre expérience, dans l’espoir qu’elle puisse aider quelqu’un d’autre », ajoute Lynn.

Aider vos participants et votre organisation

L’histoire de Ben montre l’incidence que peut avoir la médecine personnalisée sur la vie des participants. Nous avons également démontré comment la médecine personnalisée peut avoir une incidence positive sur les résultats de votre organisation.

Communiquez avec votre représentant Manuvie pour en apprendre plus sur la médecine personnalisée et l’ajouter à votre régime.

Les témoignages présentés dans l’article ont été fournis par une employée de Manuvie et un membre de sa famille. Les opinions exprimées dans cet article sont celles de Lynn Oliver et de Ben Oliver, et elles ne représentent pas nécessairement celles de Manuvie.

¹ Les résultats du rapport ne peuvent être consultés que par le participant, l’entreprise canadienne qui effectue le test (Personalized Prescribing Inc.) et toute autre personne à laquelle le participant accorde l’autorisation, comme son médecin.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le programme de santé mentale de votre organisation, communiquez avec votre représentant Manuvie.

Pour les dernières nouvelles de Manuvie, consultez la page [Nouvelles de l'assurance collective](#). Suivez-nous aussi sur [LinkedIn](#) pour recevoir plus d'informations de nos équipes d'experts.

Les produits de l'Assurance collective sont offerts par La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. Manuvie, le M stylisé et Manuvie & M stylisé sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et sont utilisées par elle, ainsi que par ses sociétés affiliées sous licence. C. P. 2580, succ. B, Montréal (Québec) H3B 5C6. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2022. Tous droits réservés.