



Du projet pilote au lancement :

combler les lacunes dans l'accès aux soins en
santé mentale

La vie est plus radieuse sous le soleil



Avant-propos



Chaque année, des millions de gens au pays font confiance à la Sun Life pour leurs besoins en santé. Notre raison d'être est d'aider les Canadiens à atteindre une sécurité financière durable et un mode de vie sain. Notre travail est directement lié à ce qui compte le plus pour les gens. C'est un travail très enrichissant, qui nécessite un grand sens du dévouement.

En ce moment, notre travail est plus important que jamais. La COVID-19 a changé nos vies. La santé mentale est une préoccupation pour beaucoup de gens. Les employeurs et les employés doivent s'adapter, mais le changement est parfois difficile. Nous voulons donc les aider.

C'est pourquoi je suis fière des résultats des projets pilotes menés pour deux solutions novatrices. Le présent Dossier de réflexion explore nos projets pilotes sur la pharmacogénomique et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne. Il s'agit de deux innovations très importantes qui aideront les gens aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Nous avons appris plusieurs choses importantes grâce à ces projets pilotes. L'intervention précoce en est une – nous travaillons fort pour donner aux participants un accès précoce aux soins dont ils ont besoin pour éviter l'invalidité.

Je suis heureuse de vous annoncer que les tests pharmacogénomiques et la TCC en ligne sont offerts dans le cadre de notre garantie Frais médicaux. Rendre ces traitements accessibles aux participants des régimes le plus tôt possible, pendant qu'ils sont encore au travail, peut grandement atténuer leurs symptômes, améliorer leur qualité de vie et réduire le besoin d'un congé d'invalidité.

Nous vivons cette aventure ensemble et sommes heureux de vous faire part de nos apprentissages. Je vous invite à vous joindre à nous. Continuez votre lecture pour apprendre comment ces innovations peuvent améliorer la santé des participants de votre régime.

Marie-Chantal Côté

Vice-présidente, développement du marché, Garanties collectives,
Sun Life



Du projet pilote au lancement :

combler les lacunes dans l'accès aux soins en santé mentale

La Sun Life a récemment réalisé des projets pilotes portant sur deux solutions visant à favoriser la santé mentale des participants. Ces projets pilotes, des premières dans notre secteur, sont le fruit de partenariats avec des chefs de file du domaine de la santé mentale :



Pharmacogénomique. Nous avons réalisé ce projet pilote en collaboration avec le *Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)*. Nous avons utilisé des tests pharmacogénomiques portant sur l'interaction entre plusieurs gènes (tests combinatoires) dans le cadre de notre processus de gestion des demandes de règlement invalidité liées à des problèmes de santé mentale.



Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne. Nous avons réalisé deux projets pilotes en collaboration avec *MindBeacon Health*. Le premier consistait à utiliser la TCC en ligne dans notre processus de gestion des demandes de règlement invalidité. Le second offrait la TCC en ligne aux participants dans le cadre de leur garantie Frais médicaux.

Ces projets pilotes nous éclairent sur le rôle que peuvent jouer ces solutions dans l'amélioration de la santé mentale des participants – notamment sur la meilleure façon de les appliquer à la gestion des demandes de règlement et à la conception des régimes. Ils révèlent en particulier qu'une intervention précoce est associée à une atténuation plus nette des symptômes et à un retour plus rapide au travail.

Ces observations orienteront nos initiatives futures. Nous sommes ravis d'annoncer que nous avons ajouté ces solutions aux régimes comportant la garantie Frais médicaux. Les tests pharmacogénomiques sont offerts comme garantie facultative. La TCC en ligne, lorsqu'elle est supervisée par un professionnel qualifié, fait partie des frais standards admissibles. Les participants pourront donc accéder à ces solutions plus tôt. Ils pourront ainsi agir pour améliorer leur santé mentale avant qu'elle n'affecte gravement leur capacité de travailler.

Observations clés sur les services pharmacogénomiques

Les tests pharmacogénomiques analysent la constitution génétique d'une personne pour déterminer si elle répond à un médicament donné. C'est simple et rapide : il suffit de faire un frottis buccal.

Chaque personne peut réagir de manière très différente à un médicament selon sa constitution génétique. On ne trouve pas toujours le bon médicament du premier coup. Les recherches montrent qu'environ un tiers seulement des personnes souffrant de dépression ont ressenti les effets escomptés après avoir essayé un seul médicament. De nombreux patients doivent essayer différents médicaments avant d'obtenir des résultats optimaux¹.

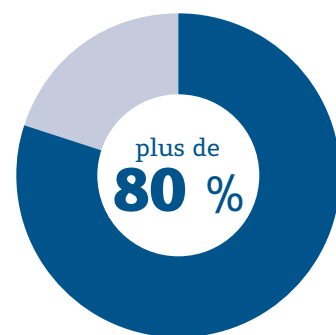
Les tests pharmacogénomiques peuvent réduire le nombre d'essais et d'erreurs en permettant de trouver plus rapidement le bon médicament. Les participants en congé d'invalidité peuvent ainsi espérer un rétablissement et un retour au travail plus rapides. Ces tests peuvent aussi éviter que les personnes au travail qui ont besoin d'aide soient obligées de prendre un congé d'invalidité.

Dans le cadre de notre projet pilote, réalisé en partenariat avec le CAMH, nous avons offert des tests pharmacogénomiques combinatoires (GeneSight Psychotropic®, Myriad Neuroscience) à des participants en congé d'invalidité qui prenaient des médicaments pour traiter leurs symptômes. Ces tests ont aidé leur médecin à déterminer les médicaments et les doses les plus efficaces en fonction de leur constitution génétique.

Taux élevé d'acceptation

Le taux de participation a été élevé : plus de 80 % des participants contactés ont accepté de prendre part au projet pilote.

Il s'agit d'une constatation importante. Un outil, même efficace, n'est d'aucune utilité si les gens ne sont pas prêts à l'utiliser. Les résultats du projet pilote indiquent que si les tests pharmacogénomiques étaient offerts, de nombreux participants y recourraient pour se rétablir et retourner au travail plus rapidement.



“...plus de **80 %** des participants contactés ont accepté de prendre part au projet pilote.”

Réduction de la gravité des symptômes

Les tests pharmacogénomiques sont associés à une nette amélioration de la santé mentale. Un suivi de huit semaines a permis d'observer une réduction moyenne de 20 % des symptômes de dépression chez les participants. Il s'agit là d'une amélioration cliniquement importante.

Trouver rapidement un médicament efficace peut, entre autres, contribuer grandement à réduire les symptômes et à accélérer le rétablissement et le retour au travail.

Importance d'une intervention précoce

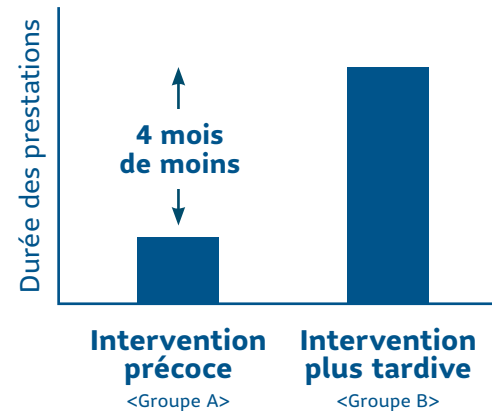
Notre projet pilote révèle que les tests pharmacogénomiques effectués durant la phase initiale d'une demande de règlement sont associés à un retour beaucoup plus rapide au travail. Par exemple, nous avons comparé les participants qui avaient été en congé d'invalidité pendant moins de 12 mois (groupe A) et ceux qui avaient été en congé d'invalidité pendant plus de 12 mois (groupe B). Nous avons constaté que les participants du groupe A avaient touché des prestations pendant quatre mois de moins que ceux du groupe B.

Notre projet pilote concorde avec un nombre croissant d'études scientifiques examinées par des pairs. Ces études indiquent que les tests pharmacogénomiques sont un nouvel outil efficace pour aider à traiter la dépression et l'anxiété.

Plus longtemps la dépression reste non traitée ou n'est pas traitée efficacement, plus le risque qu'elle s'aggrave et entraîne une invalidité est élevé². Une intervention précoce permet donc d'obtenir de meilleurs résultats sur le plan de la santé. Elle peut aussi réduire les coûts et les perturbations pour l'employeur. Une réduction de quatre mois de la durée des règlements peut représenter globalement des économies importantes. Les coûts associés au seul remplacement du salaire d'un employé sont élevés. En 2019, un participant en congé d'invalidité de longue durée touchait une prestation mensuelle moyenne de 3 120 \$³.



“Un suivi de huit semaines a permis d'observer une réduction moyenne de 20% des symptômes de dépression chez les participants.”



Ces constatations ont orienté nos pratiques de deux façons importantes :

- 1. Intervention précoce dans le cadre de la gestion des demandes de règlement invalidité.** Nous avons entrepris d'intégrer les tests pharmacogénomiques à nos outils de gestion de l'invalidité. Nous les appliquons si possible dès les premières étapes du traitement des demandes – là où notre projet pilote a montré qu'ils avaient le plus de chances d'améliorer les résultats.
- 2. Aide aux travailleurs susceptibles de partir en congé d'invalidité.** Les tests pharmacogénomiques sont maintenant offerts comme garantie facultative. Les promoteurs de régimes peuvent choisir de les ajouter aux frais admissibles au titre de la garantie Frais médicaux. Les participants ont ainsi accès plus tôt à de meilleurs soins. Cela peut avoir pour effet d'accélérer le rétablissement et de prévenir les absences.

Recours aux tests pharmacogénomiques pour des traitements autres qu'en santé mentale

Notre projet pilote sur la pharmacogénomique portait en priorité sur la santé mentale et l'invalidité. Les tests pharmacogénomiques peuvent toutefois s'appliquer à d'autres maladies chroniques courantes comme le diabète, le cancer et l'arthrite.

Lorsque les tests pharmacogénomiques sont couverts par un régime de la Sun Life, les participants peuvent demander le remboursement des frais liés à ces tests s'ils contribuent à établir leur diagnostic. Cela peut favoriser un traitement plus rapide et plus efficace et réduire les absences du travail.



Observations clés sur la TCC en ligne

La TCC est un traitement standard efficace pour un vaste éventail de problèmes de santé mentale, dont l'anxiété et la dépression. Elle aide les patients à gérer leurs sentiments de détresse en leur apprenant à changer leur façon de penser et de se comporter.

Les thérapeutes offrent habituellement ce service en personne, mais la TCC en ligne tend à être de plus en plus connue et utilisée. Cette TCC est composée de modules à faire en ligne à son propre rythme. Le thérapeute effectue une évaluation initiale en ligne afin de personnaliser les soins en fonction du patient. Il suit également le patient tout au long du traitement et ajuste les soins en continu.

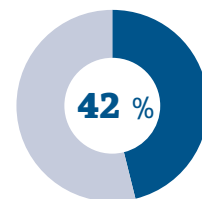
Les recherches montrent que la TCC en ligne est bien souvent tout aussi efficace que la thérapie en personne. Elle est particulièrement efficace dans le cas de troubles anxieux ou dépressifs légers à modérés⁴, mais peut aussi grandement aider les personnes souffrant de symptômes plus graves⁵. Elle est également beaucoup plus abordable, car le thérapeute peut utiliser son temps plus efficacement. De plus, la TCC en ligne peut faciliter l'accès à un thérapeute qualifié pour les personnes qui vivent dans les régions mal desservies. Elle peut aussi aider celles qui hésitent à consulter en personne à cause des préjugés entourant la santé mentale.

Nous avons réalisé le projet pilote sur la TCC en ligne en collaboration avec MindBeacon Health, un chef de file canadien dans la prestation et l'évaluation des *services en ligne de thérapie en santé mentale*. Nous avons réalisé deux projets pilotes avec BEACON, le service de TCC en ligne du fournisseur. Le premier a été mené auprès de participants en congé d'invalidité pour des problèmes de santé mentale. Le deuxième visait des participants au travail qui souffraient de problèmes de santé mentale.

Projet pilote mené auprès des participants en congé d'invalidité

Réduction de la gravité des symptômes

Parmi les participants en congé d'invalidité qui ont suivi le programme de TCC en ligne, 42 % ont constaté une diminution cliniquement importante de leurs symptômes. Les patients souffrant de troubles légers à modérés étaient plus susceptibles de se rétablir. Mais beaucoup de ceux qui présentaient des symptômes modérés à graves ont également vu leur état s'améliorer.



“... **42 %** ont constaté une **diminution cliniquement importante de leurs symptômes.**”

Avantages considérables d'une intervention précoce

Comme dans le cas de notre projet pilote sur la pharmacogénomique, plus l'intervention a lieu tôt, meilleurs sont les résultats. Nous avons comparé les participants qui avaient entrepris une TCC en ligne dans les 90 jours suivant le début de leur congé d'invalidité et ceux qui en avaient entrepris une plus tard. Les participants du premier groupe étaient 50 % plus susceptibles de retourner au travail que ceux du deuxième groupe.

Nous évaluons actuellement la façon la plus efficace d'intégrer la TCC en ligne dans nos outils de gestion de l'invalidité. Comme dans le cas de la pharmacogénomique, les résultats de notre projet pilote guident ce processus. Nous examinons de près comment ce service peut aider les participants dès les premières étapes de la demande de règlement.

Projet pilote mené auprès des participants au travail susceptibles de partir en congé d'invalidité

Niveaux élevés d'engagement et de satisfaction

Le programme a été suivi par un grand nombre de participants au travail qui souffraient d'anxiété ou de dépression. La grande majorité (84 %) d'entre eux ont terminé le programme. Le programme a également suscité un taux de satisfaction élevé : trois quarts des participants (73 %) se sont dits satisfaits de leur thérapie.

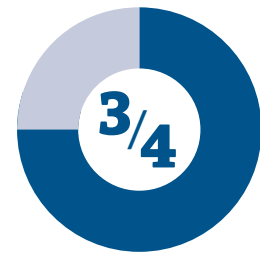
Diminution sensible de la gravité des symptômes

Les participants ont vu leur santé mentale s'améliorer sensiblement. Soixante-huit pour cent de ceux qui ont terminé le programme ont constaté une diminution cliniquement importante de leurs symptômes.

Notre projet pilote montre que la TCC en ligne peut être efficace pour aider les participants au travail qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale. Elle présente un grand potentiel pour ce qui est d'améliorer les résultats sur le plan de la santé et de réduire la probabilité d'invalidité chez les employés à risque.



“ [L]es participants qui avaient entrepris une TCC en ligne dans les **90 jours** suivant le début de leur congé d'invalidité... étaient **50 %** plus susceptibles de **retourner au travail.** ”



“ **Trois quarts** des participants (**73 %**) se sont dits satisfaits de leur thérapie. ”



“ **Soixante-huit pour cent** ... ont constaté une **diminution cliniquement importante** de leurs symptômes. ”

TCC en ligne – maintenant offerte dans le cadre de la garantie Frais médicaux

Nous donnons rapidement suite à ces résultats concluants. La garantie Frais médicaux couvre maintenant les frais liés à ce service lorsque les traitements sont supervisés par un thérapeute qualifié.

Un partenariat pour améliorer l'accès à la TCC en ligne

Nous nous sommes associés à MindBeacon Health pour offrir la TCC en ligne à prix réduit aux participants de nos régimes. Ce prix réduit nous permet de nous assurer que le coût de la thérapie ne dépasse pas la couverture maximale de la plupart des régimes. Cela contribue à réduire les frais que les participants doivent payer de leur poche pour obtenir des soins en santé mentale.





Innover pour améliorer les résultats en santé

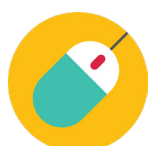
La pharmacogénomique et la TCC en ligne représentent deux innovations importantes dans le traitement des problèmes de santé mentale. Nos projets pilotes montrent le rôle important que ces solutions peuvent jouer dans l'amélioration de la santé mentale des participants. Mais surtout, nous savons mieux quand et comment les mettre en œuvre pour qu'elles soient les plus efficaces possible. Nous avons en particulier constaté qu'une intervention précoce basée sur ces solutions donnait de bien meilleurs résultats.

Ces observations se traduisent par des nouveautés prometteuses. Ainsi, nous remboursons maintenant les frais liés à la TCC en ligne et avons ajouté les tests pharmacogénomiques à nos garanties facultatives. Les participants pourront obtenir plus tôt – autrement dit, quand ils travaillent encore – le soutien dont ils ont besoin. Les initiatives comme celles-ci démontrent l'importance que nous accordons à l'intervention précoce. Nous travaillons fort pour améliorer la santé de nos participants et réduire le risque qu'ils partent en congé d'invalidité.

Pour en savoir plus, communiquez avec votre conseiller ou votre représentant aux Garanties collectives de la Sun Life.

Dossiers de réflexion

Les Dossiers de réflexion de la Sun Life allient recherches poussées, analyses rigoureuses et observations des tendances pour aider les promoteurs à mieux comprendre les attitudes et les comportements des employés. Selon nous, comprendre ce que les participants veulent et ce à quoi ils s'attendent est essentiel pour que nous puissions les aider à demeurer en santé, et pour permettre aux employeurs de profiter d'un effectif en meilleure santé.



Pour en savoir plus à ce sujet et sur le leadership éclairé, rendez-vous sur sunlife.ca/santementaleautravail.

