



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

L'esprit au travail

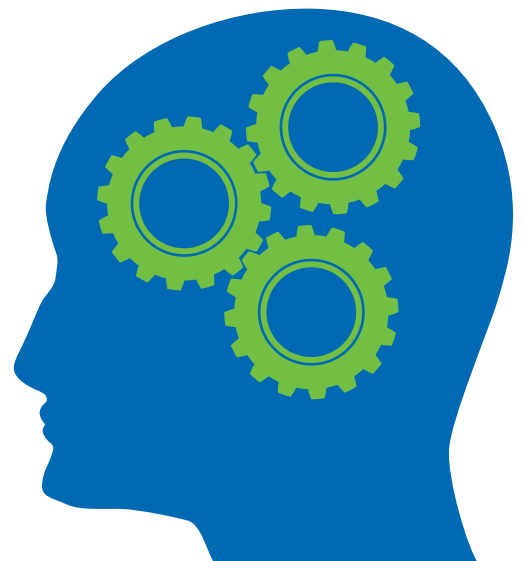


L'esprit au travail ^{MC}

Santé mentale et
bien-être mental au travail



Formation VIRTUELLE
Séance pour les employés
Cahier de formation



À propos de la CSMC

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) mène la création et la diffusion de programmes et outils novateurs pour soutenir la santé mentale et le bien-être mental des Canadiens.

La CSMC propose plusieurs programmes de formation en santé mentale, dont L'esprit au travail et les Premiers soins en santé mentale.

Pour en savoir plus sur ces formations, vous pouvez consulter le site de la CSMC à <https://www.commissionsantementale.ca>

Qu'est-ce que la formation virtuelle de L'esprit au travail (EAT)?

Ce programme basé sur des données probantes est conçu pour déclencher un changement de notre façon de penser, de ressentir et d'agir envers la santé mentale en nous sensibilisant, en réduisant la stigmatisation et autres obstacles aux soins au travail, en encourageant des conversations sur la santé mentale et en renforçant notre résilience. En accomplissant ces objectifs, l'EAT vise à vous aider à maintenir votre bien-être et soutenir d'autres personnes vivant avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale dans un milieu professionnel psychologiquement sain et sécuritaire.

Objectifs de la formation

À la fin de cette formation, vous serez mieux en mesure de :

- Définir les concepts de base lié à la santé mentale et la maladie mentale;
- Reconnaître les répercussions de la stigmatisation et discuter de la façon de réduire la stigmatisation et autres obstacles aux soins au travail;
- Reconnaître et suivre l'évolution de votre santé mentale et de votre bien-être mental, et savoir quand prendre les mesures appropriées;
- Avoir des conversations sur la santé mentale et la maladie mentale avec leurs collègues, amis et membres de leur famille;
- Trouver et pratiquer les stratégies d'adaptation pour gérer le stress et demeurer résilient;
- Trouver et utiliser les ressources existantes pour se soutenir et soutenir d'autres personnes.

La stigmatisation

Pensez à au moins 3 répercussions et/ou conséquences possibles de ces types de stigmatisation pour les personnes, les lieux de travail et la société en général, et écrivez-les.

Auto	Publique	Structurelle
Vos pensées/croyances/ affirmations négatives sur vous	Les pensées/croyances/ affirmations négatives des autres personnes sur vous	Règles, lois, politiques, pratiques discriminatoires à l'échelle institutionnelle/systémique

Langage respectueux

Question

Qu'est-ce qu'un langage « centré sur les personnes » et pourquoi est-ce important?

Exemple: Au lieu de dire « cette personne est malade mentale », dites « cette personne vit avec une maladie mentale ».

Tout le monde peut devenir un champion de la lutte contre la stigmatisation en prônant l'utilisation d'un langage précis et respectueux. Quand vous communiquez avec les autres, faites attention à la portée de vos mots.

Pour en savoir plus, consultez le *Guide de référence de la CSMC* compris dans cette formation.

Autres obstacles aux soins

Réfléchissez à au moins 3 façons possibles de prévenir/réduire ces autres obstacles aux soins et écrivez-les.

Obstacles aux soins	Façons possibles de prévenir/réduire ces obstacles
Manque de connaissances	
Temps	
Accès aux ressources	
Coûts financiers	

Continuum de santé mentale - Auto-observation

Vérifiez les signes et indicateurs qui montrent réellement comment vous vivez le stress, et notez tout changement supplémentaire que vous pourriez remarquer dans la section «Mes changements personnels».

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
Changements d'humeur	<input type="checkbox"/> Fluctuations normales de l'humeur <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Confiant	<input type="checkbox"/> Irritable <input type="checkbox"/> Impatient <input type="checkbox"/> Nerveux <input type="checkbox"/> Triste	<input type="checkbox"/> En colère <input type="checkbox"/> Anxieux <input type="checkbox"/> Tristesse envahissante	<input type="checkbox"/> Facilement enragé <input type="checkbox"/> Anxiété/panique excessive <input type="checkbox"/> Déprime/indifférence
Changements de pensées et d'attitude	<input type="checkbox"/> Bon sens de l'humour <input type="checkbox"/> Capacité à composer avec les difficultés <input type="checkbox"/> Capacité de concentration	<input type="checkbox"/> Sarcasme déplacé <input type="checkbox"/> Pensées intrusives <input type="checkbox"/> Distraction/perte de concentration parfois	<input type="checkbox"/> Attitude négative <input type="checkbox"/> Pensées/images intrusives fréquentes <input type="checkbox"/> Distraction constante/ Incapacité à se concentrer	<input type="checkbox"/> Insubordination <input type="checkbox"/> Pensées/intentions suicidaires <input type="checkbox"/> Incapacité à se concentrer, perte de mémoire ou de capacité cognitive
Changements de comportement et de rendement	<input type="checkbox"/> Activité sociale et physique <input type="checkbox"/> Bon rendement	<input type="checkbox"/> Diminution des activités/ de la socialisation <input type="checkbox"/> Procrastination	<input type="checkbox"/> Évitement <input type="checkbox"/> Retards <input type="checkbox"/> Baisse du rendement <input type="checkbox"/> Commence à s'éloigner de sa famille	<input type="checkbox"/> Retrait <input type="checkbox"/> Absentéisme <input type="checkbox"/> Incapacité d'exercer ses fonctions et tâches <input type="checkbox"/> Pas mentalement présent à la maison
Changements physiques	<input type="checkbox"/> Sommeil normal <input type="checkbox"/> Bon appétit <input type="checkbox"/> Bon niveau d'énergie <input type="checkbox"/> Poids stable	<input type="checkbox"/> Difficultés à dormir <input type="checkbox"/> Changements de l'alimentation <input type="checkbox"/> Manque d'énergie <input type="checkbox"/> Gain ou perte de poids	<input type="checkbox"/> Sommeil agité <input type="checkbox"/> Perte d'appétit <input type="checkbox"/> Fatigue <input type="checkbox"/> Fluctuation du poids	<input type="checkbox"/> Incapacité à s'endormir/ demeurer endormi <input type="checkbox"/> Pas d'appétit <input type="checkbox"/> Fatigue/épuisement constant <input type="checkbox"/> Perte ou gain extrême de poids
Changements d'usage de substance et de comportement de dépendance	<input type="checkbox"/> Consommation limitée d'alcool, pas de consommation en rafale <input type="checkbox"/> Peu/pas de comportements de dépendance <input type="checkbox"/> Pas de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à l'usage de substance	<input type="checkbox"/> Consommation régulière à fréquente d'alcool, consommation en rafale limitée <input type="checkbox"/> Quelques comportements réguliers de dépendance <input type="checkbox"/> Peu de problème/impact dû à l'usage de substance	<input type="checkbox"/> Consommation fréquente d'alcool, consommation en rafale <input type="checkbox"/> Difficulté à contrôler les comportements de dépendance	<input type="checkbox"/> Consommation en rafale régulière à fréquente <input type="checkbox"/> Dépendance <input type="checkbox"/> Beaucoup de problème/ impact dû à l'usage de substance
Mes changements personnels	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

Scénario sur le continuum de santé mentale

Reportez-vous à l'affiche sur *le continuum de la santé mentale* pour vous aider à orienter votre discussion.

Comment vais-je?

Dans un milieu de soins de santé, nous n'avons pas toujours le temps de nous arrêter pour penser à notre propre santé mentale.

Faites le point avec vous-même

Vert : En santé

- ✓ Utilisez des outils d'adaptation simples : marcher, parler à un ami, écouter de la musique
- ✓ Limitez les nouvelles et les médias

Jaune : En réaction

- ✓ Dormez bien et mangez bien
- ✓ Demandez de l'aide aux autres

Orange : Blessé

- ✓ Il est temps d'obtenir de l'aide professionnelle

Rouge : Malade

- ✓ Obtenez du soutien immédiat
- ✓ Appelez une ligne d'assistance en cas de crise

Scénario

Récemment, votre employeur a fait beaucoup de changements à ses opérations commerciales, y compris de modifier les tâches et les horaires de travail. De nombreux employés à temps partiel ont été licenciés, et beaucoup d'autres comme vous-même ont travaillé plus et pris plus de responsabilités. Depuis environ une semaine, vous vous sentez épuisé, frustré et submergé, et un jour, vous vous effondrez en larme devant vos collègues. Vous vous inquiétez de perdre votre revenu familial si vous ne pouvez satisfaire à ces nouvelles attentes.

Questions

1. Quels signes et indicateurs remarquez-vous?

2. Où pourriez-vous vous trouver sur le continuum de santé mentale (vert - en santé; jaune - en réaction; orange - blessé; rouge - malade)?

3. Où pouvez-vous aller, que pouvez-vous faire et à qui pouvez-vous parler?

Les sources de stress

Prenez un moment pour penser à vos facteurs de stress personnels/professionnels/autre et dressez-en la liste. Soyez prêt à partager certaines de vos réponses avec le groupe.

Professionnel	Personnel	Autre

Scénario sur les 4 grandes stratégies

Vous êtes généralement quelqu'un de très patient et un bon vivant qui aime faire des blagues. Ces derniers temps, vous avez perdu votre sens de l'humour et êtes de plus en plus frustrée d'avoir à gérer le travail supplémentaire tout en prenant soin de votre famille et de vos parents âgés. Vous aimeriez demander de l'aide à votre patron, mais, avec les derniers licenciements, la dernière chose que vous souhaitez est que votre patron pense que vous ne pouvez pas faire votre travail. Vous vous retrouvez souvent à penser des choses négatives : « je suis nulle », « je vais perdre mon emploi », « je devrais pouvoir en faire plus ». Cette inquiétude constante vous empêche de dormir.

Les 4 grandes stratégies



Questions

1. Quels signes et indicateurs remarquez-vous?

2. Où pourriez-vous vous trouver sur le continuum de santé mentale (vert - en santé; jaune - en réaction; orange - blessé; rouge - malade)?

3. Lesquelles des 4 grandes stratégies utiliseriez-vous et dans quel ordre?

Prendre soin de soi (auto-évaluation)

1. Quelque chose que je fais régulièrement pour prendre soin de moi est...

2. Une chose que j'aimerais faire plus souvent pour moi est...

3. Je sais que j'ai besoin de faire une pause et de prendre soin de moi quand...

Pour en savoir plus, consultez le *Guide de prise en charge de sa santé mentale* pour bâtir sa résilience de la CSMC inclus dans cette formation.

Ressources en ligne

Carrefour de ressources de la CSMC : la santé mentale et le bien être durant la pandémie de COVID-19

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19>

Auto-observation de l'outil de continuum de santé mentale

<https://www.espritautravail.ca/auto-observation-du-continuum>

Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience

<https://www.espritautravail.ca/blogue/lesprit-au-travail-covid-19-guide-de-prise-en-charge-de-sa-sante-mentale-pour-batir-sa>

Santé et sécurité psychologiques au travail

Formation gratuite en ligne : Être un employé consciencieux : orientation pour la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/formation-en-ligne-sur-la-sante-et-la-securite-psychologiques>

Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/ce-que-nous-faisons/sante-mentale-en-milieu-de-travail/norme-nationale>

13 Facteurs psychosociaux en milieu de travail (affiches)

https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2019-02/13_factors_posters_fr.pdf

Ressources sur le rétablissement

Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement

https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHCC_RecoveryGuidelines_FRE_0.pdf

Déclaration sur le rétablissement

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/declaration>

Inventaire sur le rétablissement

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/inventory>

Vidéo « L'espoir change tout » (16:11 minutes)

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/media/3675>

Ressources de prévention du suicide

Centres canadiens de crise

<https://thelifelinecanada.ca/fr/help/crisis-centres/canadian-crisis-centres/>

Service canadien de prévention du suicide

Appelez le numéro gratuit :

1-833-456-4566 disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7