



L'Esprit au travail^{MD}

Manuel des l'employé·e·s



**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

À propos de la CSMC et Changer les mentalités

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 Canadien·n·e·s.

Changer les mentalités est la division d'entreprise sociale de la CSMC qui se concentre sur la prestation de programmes de Premiers soins en santé mentale (PSSM), L'esprit au travail (EAT) et l'esprit curieux (EC). Ces programmes visent à modifier les comportements et les attitudes des Canadiens à l'égard des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale et de toxicomanie, et à faire en sorte que ces personnes soient traitées équitablement et comme des citoyens à part entière ayant la possibilité de contribuer pleinement à la société. La mission de Changer les mentalités est d'être le chef de file des programmes fondés sur des données probantes qui promeuvent la santé mentale et le bien-être, augmentent la résilience et éliminent la stigmatisation dans le monde entier.

Pour en savoir plus sur ces programmes, vous pouvez consulter le site de Changer les mentalités à <https://changerlesmentalites.org/>

Qu'est-ce qu'est 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 du cours

Ce cours vise à aider les participant·e·s à :

- Accroître leur sensibilisation et leur capacité à reconnaître les signes d'une bonne santé mentale, d'une santé mentale en déclin et d'une maladie mentale.
- Reconnaître l'impact de la stigmatisation entourant la santé mentale et réduire la stigmatisation et les autres obstacles aux soins en milieu de travail.
- Reconnaître les facteurs et les avantages d'un environnement de travail psychologiquement sain et sécuritaire.
- Utiliser l'outil du Continuum de la santé mentale pour reconnaître les changements et suivre l'évolution de leur santé mentale et de leur bien-être, et savoir quand prendre des mesures appropriées.
- Avoir des conversations sur la santé mentale et le suicide avec des collègues, des amis et des membres de leur famille.
- Reconnaître les facteurs de stress dans leur vie.
- Utiliser des stratégies d'adaptation et d'autosoin pour gérer le stress et demeurer résilient.
- Trouver les ressources disponibles pour s'aider eux-mêmes.
- Prendre soin de leur propre santé mentale en tant que gestionnaire (seulement pour le cours des gestionnaires).
- Soutenir la santé mentale de son équipe en utilisant les outils et les ressources disponibles.

© 2023 Commission de la santé mentale du Canada.

Tous droits réservés. Ce document est protégé à l'échelle internationale par les lois sur le droit d'auteur dans plus de 200 pays. L'autorisation d'utiliser cette publication est accordée strictement pour un usage personnel et non commercial. Aucune partie de cette publication ne peut être ni modifiée, traduite, reproduite, affichée publiquement, stockée dans un système d'extraction ou téléchargée sur un site Web, ni distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite explicite de la Commission de la santé mentale du Canada. La modification, la traduction, la reproduction, l'affichage public, la transmission ou la distribution de cette publication, en tout ou en partie, constitue une violation du droit d'auteur et peut donner lieu à des poursuites en justice ainsi qu'à des sanctions pénales.

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-même	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 vie 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 ce cours.

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	

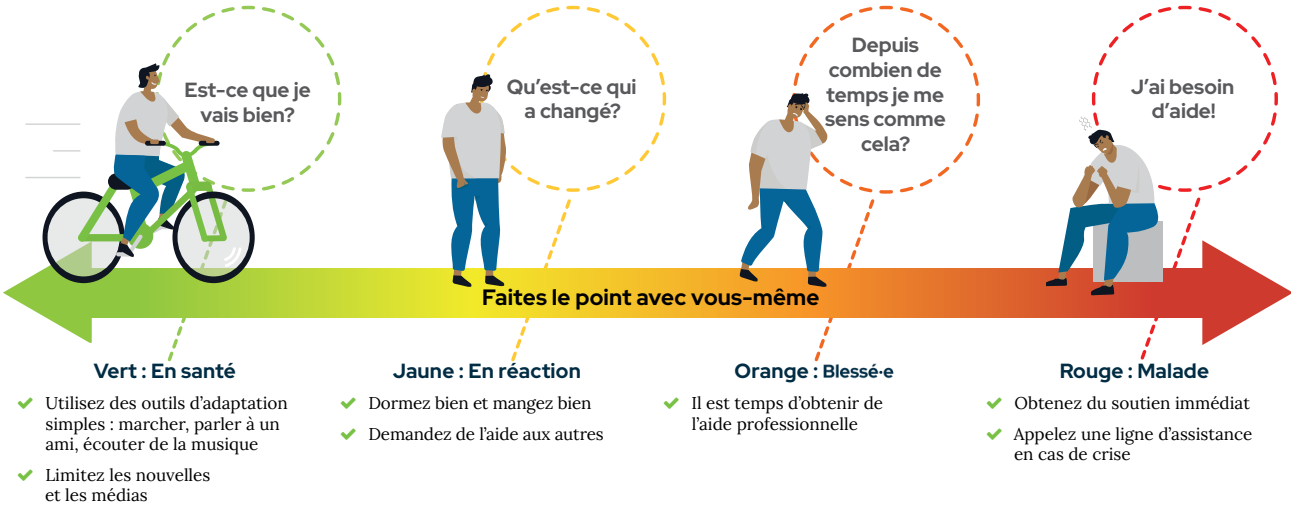
Continuum de santé mentale – Auto-observation

En vous déplaçant de la gauche (vert) vers la droite (rouge) du continuum, vous pouvez constater des changements dans chacun de ces secteurs. Les lignes en pointillé qui traversent les quatre zones de couleur indiquent que certaines personnes peuvent connaître une progression linéaire (de régulière-occasionnelle-fréquente à excessive) entre un bon état de santé et la maladie, mais que ce n'est pas le cas pour tout le monde. Il ne s'agit pas d'un outil uniforme, de sorte que chacun vivra ces changements différemment.

Votre tâche : Prenez le temps de vérifier les signes et indicateurs qui reflètent vos changements dans ces cinq catégories et inscrivez tout changement supplémentaire dans la section « mes changements »

	En santé	En réaction	Blessé-e	Malade
Changements d'humeur	Fluctuations saines de l'humeur	Irritabilité/impatience	Colère	Colère ou rage excessive
	Calme	Nervosité	Sentiments d'anxiété	Sentiments excessifs d'anxiété/de panique
Changements des pensées et d'attitude	Confiance/optimisme	Doute de soi-même/pessimisme occasionnel	Manque de confiance/pessimisme fréquent	Sentiments de dépression, d'engourdissement, de désespoir
	Bon sens de l'humour	Sarcasme déplacé	Cynisme	Absence d'humour
	Attitude et pensées saines	Pensées négatives intrusives occasionnelles	Pensées négatives intrusives/idées suicidaires fréquentes	Pensées négatives intrusives obsessionnelles/intention suicidaire
	Capacité de concentration ou de se concentrer sur les tâches à accomplir	Distraction ou perte de concentration occasionnelle	Distraction ou perte de concentration fréquente	Incapacité à se concentrer ou perte complète de mémoire ou de capacité cognitive
Changements du comportement et du rendement	Capacité à composer avec les difficultés	Incapacité occasionnelle à composer avec les difficultés	Incapacité fréquente à composer avec les difficultés	Sentiment envahissant d'incompétence ou d'être complètement dépassé-e
	Activités physiques/sociales saines	Évitement occasionnel d'activités physiques/sociales	Évitement fréquent d'activités physiques/sociales	Isolement ou retrait complet des activités physiques/sociales
	Bon rendement	Problèmes occasionnels de rendement ou procrastination	Problèmes fréquents de rendement ou procrastination	Incapacité à exercer ses fonctions ou à s'acquitter de ses tâches
	Présent-e et actif-ve physiquement	Présentéisme occasionnel	Présentéisme/absentéisme fréquent	Absentéisme constant et prolongé
Changements physiques	Présent-e et alerte mentalement	Occasionnellement distant-e/distrain-e	Distant-e/distrain-e ou s'éloigne des autres fréquemment	Non présent-e mentalement
	Saines habitudes de sommeil	Troubles occasionnels du sommeil	Fréquents troubles du sommeil/instabilité psychomotrice	Incapacité à s'endormir ou à rester endormi-e ou insomnie
	Appétit sain	Pertes ou gains occasionnels d'appétit	Pertes ou gains fréquents d'appétit	Apport alimentaire excessif ou perte complète d'appétit
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie occasionnel	Fatigue fréquente	Épuisement physique constant et prolongé
Changements dans l'utilisation de substances et le comportement de dépendance	Poids-santé stable	Fluctuations occasionnelles du poids	Fluctuations fréquentes du poids	Fluctuations extrêmes du poids
	Consommation d'alcool limitée, nulle ou non excessive	Consommation d'alcool occasionnelle ou parfois excessive	Consommation d'alcool fréquente ou souvent excessive	Consommation excessive d'alcool
	Peu ou pas de comportement de dépendance (c.-à-d. pratique de jeux, utilisation des médias sociaux, etc.)	Comportement occasionnel de dépendance (c.-à-d. pratique de jeux, utilisation des médias sociaux, etc.)	Difficulté à contrôler les comportements de dépendance (c.-à-d. pratique de jeux, utilisation des médias sociaux, etc.)	Incapacité à contrôler les comportements de dépendance (c.-à-d. pratique de jeux, utilisation des médias sociaux, etc.)
	Pas de problème ou d'impact dû à l'utilisation de substances (c.-à-d. tabagisme, vapotage, etc.)	Peu de problèmes ou d'impacts dus à la consommation de substances (c.-à-d. tabagisme, vapotage, etc.)	Problèmes/Impacts fréquents dus à la consommation de substances (c.-à-d. tabagisme, vapotage, etc.)	Problèmes/Impacts significatifs dus à la consommation de substances (c.-à-d. tabagisme, vapotage, etc.)
Mes changements personnels				

Comment vais-je?



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

Les 4 grandes stratégies



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...

le modèle DÉCRA

DEMANDER

« Pensez-vous à vous tuer? » ou
« Pensez-vous au suicide? »

ÉCOUTER

sans porter de jugement

CROIRE

« je vous crois »,
« je ne veux pas que cela vous arrive »

RASSURER

« Merci de me faire confiance »,
« Je suis là pour vous »

AGIR

« Est-ce qu'il y a quelqu'un que je
peux appeler? »
« Je vais rester ici jusqu'à ce que les services
d'urgence arrivent. »





**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

Obtenir de l'aide immédiatement :

- Ligne d'aide en cas de crise de suicide : 988
- Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868
- Ligne d'aide en cas de crise de suicide :
<https://988.ca/fr>
 - 24 h sur 24, chaque jour de l'année
 - Envoyez un message 45645 de 16h à minuit (heure de l'Est)



Accédez à s'autres ressources en matière de santé mentale sur le site:

<https://r.changerlesmentalites.org>

Ouvrez l'appareil photo de votre telephone pour scanner le code QR, cliquez sur le lien qui s'affiche pour accéder au centre de ressources.

Découvrez les cours de *Changer les Mentalités* :



L'Esprit au travail

eat@changerlesmentalities.org



Premiers soins en santé mentale

pssm@changerlesmentalities.org



Changer les Mentalités | Opening Minds

350, rue Albert, bureau 1210 | 350 Albert Street, Suite 1210

Ottawa, ON Canada K1R 1A4

T: 613-683-3755

changerlesmentalites.org | openingminds.org

Nous joindre: changerlesmentalites.org/nous-joindre/

Suivez-nous :



Changer les mentalités | OpeningMinds