



Document d'information : Soutenir la santé mentale en milieu de travail

Document d'information

De la [Commission de la santé mentale du Canada](#)

Description

Généralement, les gens passent le tiers de leur vie au travail et, durant leur vie active, il est possible qu'ils passent plus de la moitié de leur temps d'éveil sur le lieu du travail ou à exécuter des tâches liées à leur emploi.

Les milieux de travail jouent toujours un rôle déterminant dans la promotion de la santé mentale. Sur une note positive, ils donnent aux travailleurs l'occasion de se sentir productifs et renforcent leur sentiment de bien-être. Cependant, ils peuvent également être source de stress et contribuer au développement de maladies et de problèmes de santé mentale. Aucun milieu de travail n'est à l'abri de tels risques, et nous devons reconnaître que la santé et la sécurité au travail ne se limitent pas uniquement à la santé physique.

Consciente de cette réalité, la CSMC, depuis sa création en 2007, se tient à l'avant-garde des efforts déployés pour soutenir et promouvoir la santé mentale en milieu de travail, notamment en appelant les dirigeants des gouvernements et des entreprises à reconnaître la santé mentale au travail comme un enjeu important ayant des répercussions sociales et économiques.

Les employeurs doivent comprendre en quoi consiste une stratégie de santé mentale en milieu de travail : établir des lignes directrices et des attentes en vue de créer et de maintenir un environnement sain et sécuritaire sur le plan psychologique pour tous leurs employés.

La CSMC a conçu plusieurs programmes et outils pour appuyer ces efforts.

[Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#)

La CSMC a dirigé l'élaboration de cette norme révolutionnaire afin de doter les employeurs d'un cadre pour la création de milieux de travail favorisant la santé et la sécurité psychologiques. Après la publication de la Norme, en 2013, la CSMC a contribué à la préparation du document [Une étape à la fois : Guide sur la mise en œuvre de la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#), en plus de diriger une étude de cas d'une durée de trois ans sur le sujet. Cette initiative, qui regroupait 40 organisations de partout au Canada ayant adopté la Norme, a abouti à la formulation de neuf pratiques prometteuses. De concert avec des partenaires clés, la CSMC a également mis au point des ressources de promotion de la santé psychologique dans le domaine de la santé. À la fin de décembre 2019, la Norme avait été téléchargée plus de 40 000 fois. La CSMC continue d'aider les employeurs dans la mise en œuvre de la Norme.

Premiers soins en santé mentale

Parce que les premiers soins en milieu de travail devraient comprendre aussi la santé mentale, la CSMC a créé Premiers soins en santé mentale (PSSM), un programme qui enseigne aux participants à intervenir auprès d'une personne qui a un problème de santé mentale, qui traverse une crise de santé mentale (ou dont la santé se détériore). Une récente étude canadienne a révélé que 82 % des organisations répondantes classaient les problèmes de santé mentale parmi leurs trois principales causes d'invalidité de courte durée (72 % des invalidités de longue durée). En outre, quelque 30 % des demandes de prestations d'invalidité de courte ou de longue durée au Canada sont attribuables à des maladies ou à des problèmes liés à la santé mentale. Plusieurs versions du programme de PSSM ont été créées afin de répondre aux besoins propres à certaines populations. À ce jour, plus de 500 000 personnes au Canada ont suivi une formation en PSSM.

Programme Changer les mentalités pour la santé mentale en milieu de travail

L'initiative de santé mentale en milieu de travail Changer les mentalités aide les employeurs à élaborer et à mettre en œuvre une stratégie efficace et durable de santé mentale en milieu de travail. Ce processus mobilisant à la fois les employeurs, les équipes de haute direction et le personnel est conçu pour bonifier ou améliorer toute stratégie déjà présente dans l'organisation.

L'esprit au travail (EAT)

L'Esprit au travail (EAT), un programme fondé sur les données probantes et conçu pour promouvoir la santé mentale et réduire la stigmatisation associée à la maladie mentale en milieu de travail, prend de l'ampleur à l'échelle internationale. Entre le 1er avril et le 30 septembre 2019, plus de 36 000 Canadiens ont reçu cette formation, tandis qu'environ 19 000 personnes ont participé à des cours de l'EAT pour premiers intervenants. À ce jour, plus de 200 000 personnes au Canada ont suivi la formation EAT, dont environ 110 000 premiers intervenants.

La santé mentale en milieu de travail dans le contexte de la COVID-19

À une époque marquée par la pandémie de COVID-19 et où nous réfléchissons à la reprise de nos activités et de l'économie, il est essentiel de trouver des moyens d'intégrer la santé mentale dans nos plans de gestion des urgences et de continuité des opérations. La CSMC s'efforce d'aider les employeurs à comprendre et à incorporer des mesures de promotion de la santé mentale dans leur planification d'urgence et à élaborer des outils pour aider les travailleurs à composer avec le stress et l'anxiété présents dans un milieu de travail radicalement changé par la pandémie.

En réponse aux pressions exacerbées qui pèsent sur les travailleurs essentiels durant la COVID-19, la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a conçu une série de trois formations gratuites afin de répondre à la crise. Ces formations sont destinées à aider les travailleurs de première ligne à faire face au stress lié à ces circonstances exceptionnelles.

Les trois nouveaux [programmes de formation virtuelle](#), à savoir Prendre soin de soi, Prendre soin de son équipe et Prendre soin des autres, sont conçus pour aider les gens à surmonter ces nouveaux défis et se reposent sur le



succès des cours en personne de la CSMC, notamment, Premiers soins en santé mentale et L'esprit au travail. Plus de 3 000 personnes ont suivi ces cours

Les ressources suivantes sont également axées sur la santé mentale en milieu de travail dans le contexte de la COVID-19 :

- [Intégrer la santé mentale aux programmes de gestion des urgences et de continuité des opérations : Réponse à la pandémie](#)
- [Soutenir les travailleurs de la santé mentale durant une période de changement et d'incertitude : Réponse à la pandémie](#)
- [Les pratiques d'excellence pour soutenir les soignants en santé mentale pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Priorisez votre bien-être mental pendant que vous travaillez de la maison](#)

Toutes ces ressources peuvent être consultées directement sur le [Carrefour de ressources : Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19](#)

Nous joindre

Relations médiatiques

Commission de la santé mentale du Canada

613 683-3748

media@commissionsantementale.ca

Restez branchés

[Suivez la CSMC sur Facebook](#)

[Suivez la CSMC sur Twitter](#)

[Suivez la CSMC sur LinkedIn](#)

[Suivez la CSMC sur Instagram](#)

[Abonnez-vous à la chaîne YouTube de la CSMC](#)



Santé
Canada

Health
Canada

Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.