



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

“Working Towards Wellness” An Initiative of the Royal Canadian Mounted Police C Division (Quebec)

Sgt. Julie Brongel

Workplace health and wellness program
coordinator

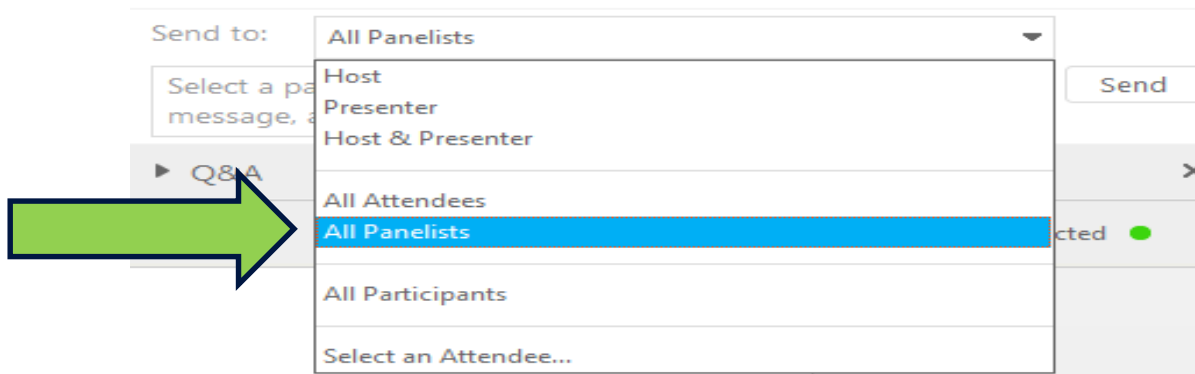
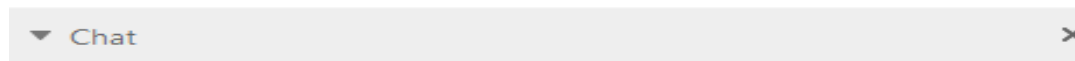
January 27 2016, from 12 pm to 1 pm (ET)



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Important! Please forward your questions and comments by using the option
“All Panelists”



@mhcc_ #SantéMentaleAuTravail #normeCad

Guest speaker



Sgt. Julie Brongel
Workplace health and
wellness program coordinator



Health at work is everybody's business...

"Talking about mental health when no one wants to talk about it"

ROYAL CANADIAN MOUNTAIN POLICE
C DIVISION
January 2016



Gendarmerie royale du Canada
Royal Canadian Mounted Police

Canada

Objective:

To inspire organizations to create change in their workplace when it comes to mental health

By sharing our experience in 3 steps:

- 1) Where were we at?
- 2) What did we do?
- 3) Where did we want to go?



Who are we?

Short description of our organization, mission and mandate in Quebec (C Division)

What about our culture?

A few words on organizational values, culture and police work

Where were we at?



What did we do?





La vie est injuste, tant pis!
Comment faire face aux chocs de la vie?

Glissez sur le temps
l'implicite involontaire
de choc des générations
être heureux au travail,
responsabilité partagée

CONFÉRENCIER / ALAIN SAMSON

“LA VIE EST INJUSTE, TANT PIS!”
COMMENT FAIRE FACE AUX CHOCs DE LA VIE

ACTIVITÉ 04 : GESTION DU STRESS ET SANTÉ MENTALE

Cultivez vos passions

UNE QUESTION DE SANTÉ

29 MAI 2013 de 9h30 à 15h30

AU GYMNASÉ DU QUARTIER GÉNÉRAL

SUR PLACE : KIOSQUES DES PASSIONS, KIOSQUES SANTÉ, MUSIQUE D'AMBIANCE, MESSAGES SUR CHAÎSE*, CONFÉRENCIERS, PRIX DE PRÉSENCE.

9h30
Café et muffins offerts gratuitement

10h30 à 11h30
Conférence de Luc Poirier : *Gronille ou rouille !*

11h45 à 12h00
Démonstration de karaté par des jeunes ayant un handicap physique ou psychologique.

12h30 à 14h30
Conférence d'Alain Samson
Auteur et conférencier Formaleux inc.
Apportez votre lunch !

* Messages : 10 & 110 minutes ou 1 & 11 minutes

Caracat





Journée de sensibilisation à la santé mentale

6 MAI 2015 de 8h30 à 14h

AU GYMNASÉ DU QUARTIER GÉNÉRAL

8h30 à 10h30
Café et muffins servis par les officiers

10h30 à 12h00
Conférence de Sylvain Guimond : *La réussite, un travail d'équipe*

8h30 à 10h30 et de 12h00 à 14h00
Kiosques santé et animation


CONFÉRENCIER : SYLVAIN GUIMOND



Work-life-mental health balance

Êtes-vous équilibré?
Jeu-questionnaire sur
l'équilibre travail – vie personnelle

ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
Faites travailler le corps + l'esprit.



Une question de Temps

Éprouvez-vous des difficultés à équilibrer les différents aspects de votre vie? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. Cinquante-huit pour cent des Canadiens déclarent être « surchargés » en raison des pressions exercées par leur travail, leur maison, leur famille, leurs amis, leur santé physique et leurs activités bénévoles.

Répondez au jeu-questionnaire suivant et mesurez votre équilibre.

	D'accord	En désaccord
1. J'ai l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur ma vie au travail.	0	1
2. Je profite régulièrement de mes loisirs et de mes divers intérêts à l'extérieur du travail.	1	0
3. Je me sens souvent coupable de ne pas avoir suffisamment de temps pour faire tout ce que je voudrais.	0	1
4. Je suis souvent anxieux ou troublé en raison de ce qui se passe au travail.	0	1
5. Je dispose habituellement de suffisamment de temps à consacrer à mes proches.	1	0
6. Je me sens à l'aise et détendu à la maison.	1	0
7. J'ai le temps de faire une activité spécialement pour moi à toutes les semaines.	1	0
8. Je me sens débordé et dépassé presque tous les jours.	0	1
9. Je me fâche rarement au travail.	1	0
10. Je ne prends jamais tous les jours de vacances auxquels j'ai droit.	0	1
TOTAL	<input type="text"/>	<input type="text"/>

HARMONISER SA VIE

Guyaine Deschênes
Ph. D., (psychologie)
CRHA

L'art de
concilier
le travail et la vie
personnelle

LES ÉDITIONS
Québec-Livres

Martyne Huot

MAXIMISEZ les 168 heures de votre SEMAINE

CONCILIER
travail, famille, repos et loisirs

LES ÉDITIONS
PULISTAR

Russ Harris
Préface de Pierre Cousineau, Ph. D.

LE PIÈGE DU BONHEUR

Créez la vie que vous voulez



LES ÉDITIONS
L'HOMME

Spencer Johnson

Qui a piqué mon fromage?

Comment s'adapter
au changement
au travail, en famille et en amour

Numéro un des ventes aux États-Unis
Traduit en 26 langues

Un
bijou
d'efficacité

MAISON
LAFONT

DANIEL LATROBE

ENTREPRISE

Gérer efficacement son temps et ses priorités

Concilier efficacité
et bien-être

AVEC UN PLAN
D'AUTOFORMATION
ET DES EXERCICES
CORRIGÉS

COLLECTION FORMATION PERMANENTE

esf
ÉDITIONS

Where did we want to go?



Setting out a few options

1. Healthy Enterprise and Psychological Health and Safety in the Workplace Standards Application Guides
2. Scenario Maps from Partners for Mental Health
3. Testimonials and promotion of committee members
4. Creation of an ambassador network
5. Speakers/lunch and learn
6. Free online survey
Guarding Minds at Work
7. Health Canada Calendar



Questions

-

Comments



Je travaille au Mieux-être



Resources

Standards that promote health and well-being

Healthy Enterprise

<https://www.bnq.qc.ca/en/standardization/health-at-work/healthy-enterprise.html>

Psychological health and safety in the workplace - Prevention, promotion and guidance to staged implementation

<https://www.bnq.qc.ca/en/standardization/health-at-work/psychological-health-and-safety-in-the-workplace.html>

Work-family balance

<https://www.bnq.qc.ca/en/certification/health-at-work/work-family-balance.html>



National Standard

National Standard of Canada for Psychological Health and Safety in the Workplace

www.csa.ca/z1003

Assembling the Pieces - An Implementation Guide to the National Standard of Canada on Psychological Health and Safety in the Workplace.

www.csa.ca/z1003

Other Resources:

Groupe entreprises en santé (in French only)

www.groupeentreprisesensante.com

Mental Health Commission of Canada

www.mentalhealthcommission.ca



@mhcc_ #SantéMentaleAuTravail #normeCad

Next Workplace Webinar

Date: February 24, 2016 at 12 pm (ET)

To view previous webinars, visit our website at:

<https://www.mentalhealthcommission.ca/English/workplace-webinar-series>



@mhcc_ #SantéMentaleAuTravail #normeCad

What did you think of our webinar?

Please fill out
the survey that
pops up after the webinar



Thank you

Mental Health Commission of Canada

Email: info@mentalhealthcommission.ca

Website: www.mentalhealthcommission.ca

Social Media: [f /theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC) [@MHCC_](https://twitter.com/MHCC_) [▶ /1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC) [in /Mental Health Commission of Canada](https://www.linkedin.com/company/mental-health-commission-of-canada)



[@mhcc_](https://twitter.com/mhcc_) [#SantéMentaleAuTravail](https://twitter.com/hashtag/SantéMentaleAuTravail) [#normeCad](https://twitter.com/hashtag/normeCad)