



Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



Capital Health

The Working Mind : Bien-être et santé mentale en milieu de travail

Claudia Canales, MSW Responsable des projets en milieu de travail, Changer les mentalités, CSMC

Andrew Szeto, Ph.D. Chercheur scientifique, Changer les mentalités, CSMC
Professeur adjoint, département de psychologie, université de Calgary

Laura Smith, B.Sc .HE Coordinatrice de la promotion de la santé en milieu de travail, régie régionale de la santé Capital

24 Septembre 2014, Midi – 13h, Heure de l'Est
Animé par Samuel Breau, gestionnaire de programme, Santé en milieu de travail, CSMC



Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health


Important! Envoyez vos questions et commentaires à 'Tous les participants'




/2




Mental Health
Commission
of Canada



Commission de
la santé mentale
du Canada




#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health

Présentateurs




**Samuel
Breau**

Commission de
la santé
mentale du
Canada




**Claudia
Canales**

Commission de
la santé
mentale du
Canada



**Andrew
Szeto**


Commission de
la santé
mentale du
Canada




**Laura
Smith**

Régie régionale
de la santé
Capital
(Capital Health)


/ 3




Mental Health
Commission
of Canada



Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Ordre du jour

1. La norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail
2. En quoi consiste Changer les mentalités?
3. The Working Mind : bien-être et santé mentale en milieu de travail
4. Régie régionale de la santé Capital : l'adoption de The Working Mind
5. Période de questions

/ 4



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health

La norme nationale vise :

- ✓ Le bien-être pour tous
- ✓ L'éradication de la stigmatisation
- ✓ La réduction des facteurs de stress
- ✓ Des milieux de travail plus heureux, l'amélioration de la productivité, de la santé, de la sécurité et de la performance financière
- ✓ Une meilleure gestion du risque
- ✓ L'augmentation du recrutement organisationnel
- ✓ La rétention des employés
- ✓ La responsabilité sociale et la responsabilité des entreprises




/ 5




Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD

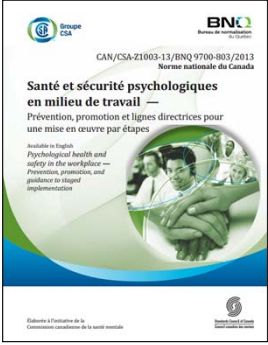


Capital Health


Objectifs de la norme

Prévenir les préjudices (blessures) psychologiques
causés par des facteurs liés au travail


Promouvoir la santé psychologique
au travail en offrant du soutien




/ 6




Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health

Qu'est-ce que la norme sur la santé mentale au travail?


Série de mesures, d'outils et de ressources qui visent la promotion de la santé mentale des employés et la prévention des préjudices psychologiques susceptibles d'être causés par des facteurs liés au travail. Pour en savoir plus : <http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/node/5476#sthash.aOOtOwcy.dpuf>

- Norme d'application volontaire – une série d'outils plutôt que des règles
- Conforme avec les normes et outils actuels
- Applicable à tout organisme, peu importe la taille ou le secteur d'activité
- Conçue pour permettre aux employeurs et aux employés de mesurer la progression
- Ne génère pas de nouvelles obligations juridiques; peut cependant exercer une influence sur l'application de sept sphères du droit qui existent actuellement
- Des annexes à caractère informatif sont incluses afin d'aider les utilisateurs à élaborer une approche de mise en œuvre et d'intégration


/ 7




Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

En quoi consiste Changer les mentalités?

- Initiative de la Commission visant l'éradication de la stigmatisation associée à la maladie mentale
- Cerner les programmes efficaces de lutte à la stigmatisation au moyen d'évaluations scientifiques
- Promouvoir les programmes efficaces partout au Canada
- Quatre groupes cibles : professionnels de la santé, jeunes, médias et main-d'œuvre
- 140 partenaires (actuels et passés)

Environ 16 partenaires actifs en milieu de travail

/ 8

Partenaires et projets de Changer les mentalités



Mental Health Commission of Canada
Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

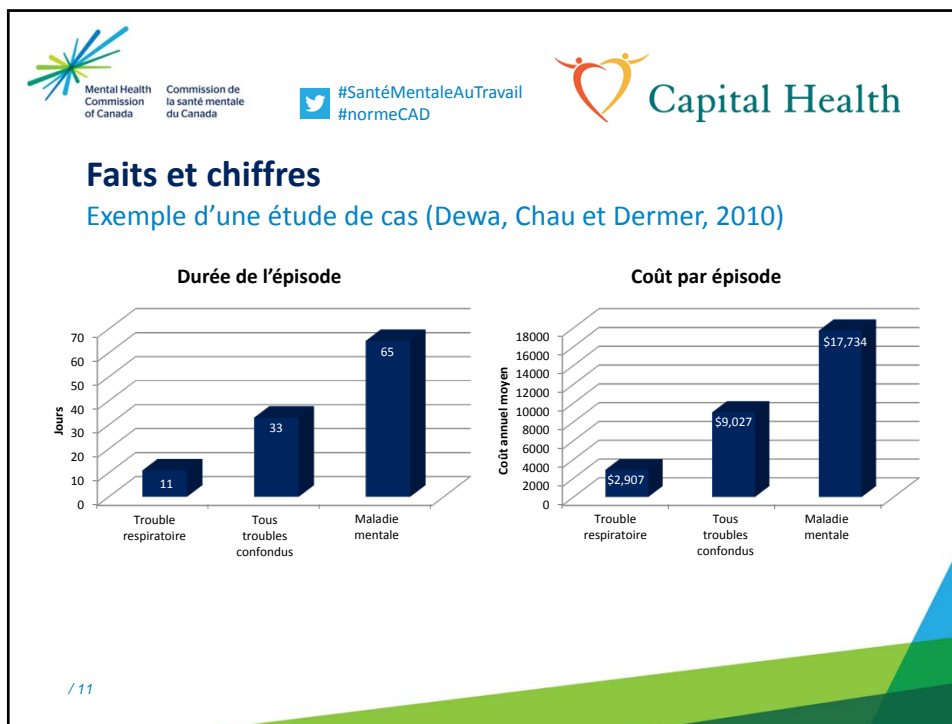
Faits et chiffres

Le tiers des demandes de d'indemnisation pour invalidité sont liées à des problèmes de santé mentale et des maladies mentales, mais elles représentent environ **70 %** du coût total des prestations d'invalidité...

...soit 15 à 33 milliards de dollars canadiens

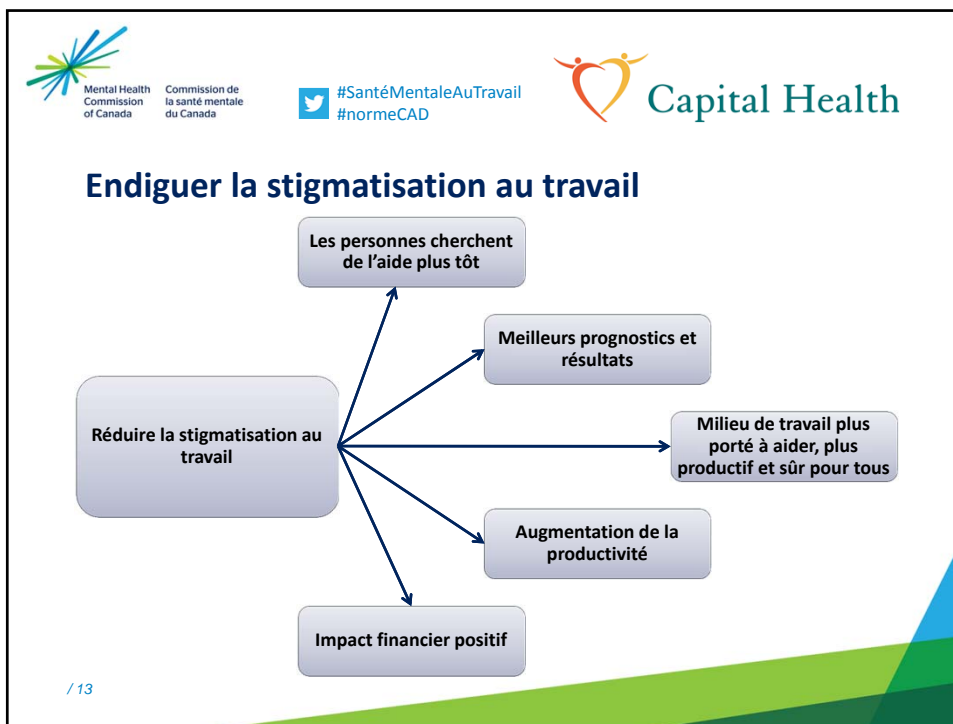


Sroujian (2003)
Lim, Jacobs, Ohinmaa, Schopflocher et Dewa (2008)



Pourquoi est-ce si important d'endiguer la stigmatisation associée à la maladie mentale?

/ 12




The Working Mind :
Bien-être et santé mentale en milieu de travail


Par la Commission de la santé mentale du Canada
Adapté du programme « En route vers la préparation mentale » du ministère de la Défense nationale

The Working Mind


Logos: Mental Health Commission of Canada, Commission de la santé mentale du Canada



Mental Health Commission of Canada / Commission de la santé mentale du Canada




#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




The Working Mind


- Inspiré du programme En route vers la préparation mentale
 - Programme du ministère de la Défense nationale
 - Accroître la résilience mentale des soldats pour les aider à supporter des situations stressantes et traumatisantes
 - Fondé sur des données probantes
- En route vers la préparation mentale est mis en œuvre par les corps policiers du Canada




/ 15



National Defence / Défense nationale



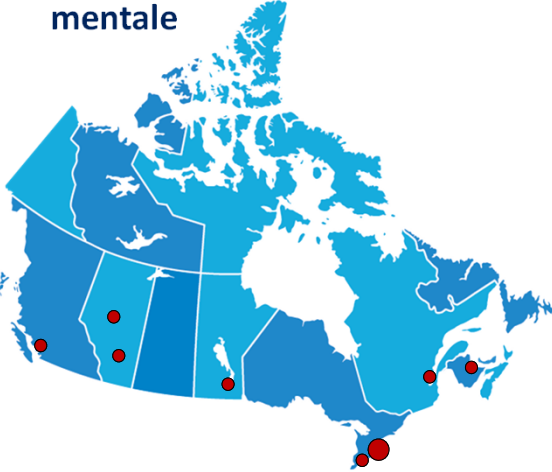
Mental Health Commission of Canada / Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Sites actuels de En route vers la préparation mentale



- Vancouver
- Edmonton
- Calgary
- Winnipeg
- Ontario Police College
- York Regional
- Fredericton
- GRC du N.-B.
- Ville de Québec

/ 16

D'autres organismes ayant adopté En route vers la préparation mentale

The image displays three versions of the 'Road to Mental Readiness' Mental Health Continuum Model. Each version shows a horizontal bar divided into four stages: Healthy (green), Reacting (yellow), Injured (orange), and All (red). Below each bar is a list of symptoms and signs associated with each stage. The three versions are: 1) The general public version, 2) The RCMP-GRC version, and 3) The Employee Assistance Services version.



Mental Health Commission of Canada / Commission de la santé mentale du Canada


#SantéMentaleAuTravail #normeCAD




Capital Health

Objectifs de The Working Mind


- Réduire la stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale et aux maladies mentales
- Promouvoir la santé mentale en milieu de travail
- Redéfinir la façon dont les employés perçoivent la santé et la maladie mentales et en parlent
- Aider les employés à reconnaître une santé mentale déficiente chez eux-mêmes et chez les autres




Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health


Objectifs de The Working Mind

- Transmettre des habiletés d'adaptation pour mieux gérer le stress et la santé mentale déficiente
- Réviser les droits en matière de santé mentale des employés, des cadres et des employeurs
- Favoriser un milieu plus aidant pour tous


/ 19




Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Principaux volets de The Working Mind

Programme d'éducation visant les milieux de travail de façon générale

- Module de lutte à la stigmatisation et contenu fondé sur des données probantes
 - Présentations vidéo, démystification, présentation des faits, etc.
- Quatre grandes compétences (établissement d'objectifs SMART, pratique mentale, discours intérieur positif, respiration diaphragmatique)
- Modèle du continuum de la santé mentale

/ 20



Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health


Vidéo : Stigmatisation et discrimination en milieu de travail




/ 21




Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Perceptions de la santé mentale et de la maladie mentale

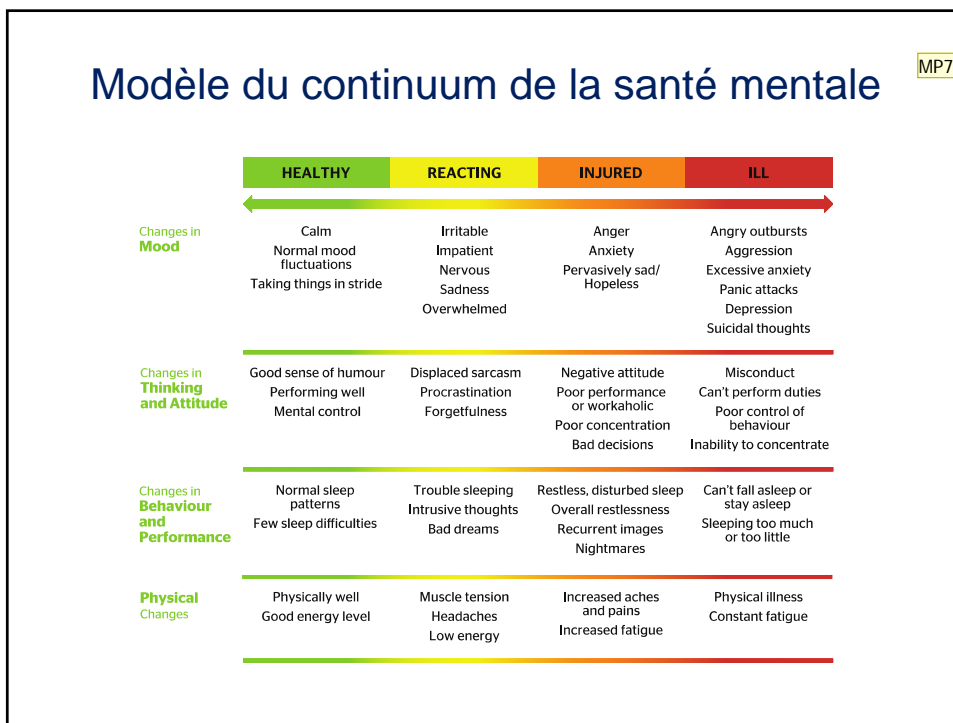
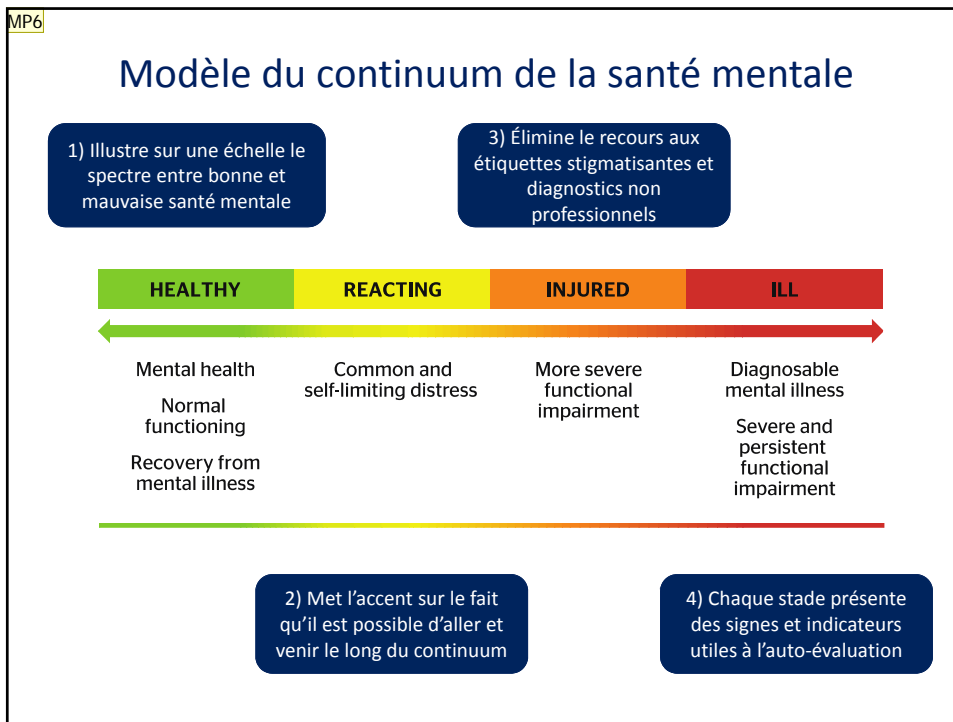
HEALTHY	ILL	MP5
Mental health	Diagnosable mental illness	
Normal functioning	Severe and persistent functional impairment	
Recovery from mental illness		

/ 22

Slide 22

MP5 HEALTHY = SAIN, ILL = MALADE, Mental health = Santé mentale, Normal functioning = Fonctionnement normal, Recovery from mental illness = Rétablissement d'une maladie mentale, Diagnosable mental illness = Maladie mentale diagnosticable, Severe and persistent functional impairment = Atteinte fonctionnelle grave et persistante

Mylene Proulx, 10/3/2014



Slide 23

MP6 HEALTHY = EN SANTÉ, REACTING = EN RÉACTION, INJURED = BLESSÉ, ILL = MALADE, Mental health= santé mentale, Normal functioning = Fonctionnement normal, Recovery from mental illness = Rétablissement d'une maladie mentale, Common and self-limiting distress = Détresse courante qui limite la personne, More severe functional impairment =Atteinte fonctionnelle plus grave, Diagnosable mental illness = Maladie mentale diagnosticable, Severe and persistent functional impairment = Atteinte fonctionnelle grave et persistante

Mylene Proulx, 10/3/2014

Slide 24

MP7 HEALTHY = EN SANTÉ, REACTING = EN RÉACTION, INJURED = BLESSÉ, ILL = MALADE, Changes in Mood = Changements d'humeur, Calm = Calme, Normal mood fluctuations = Fluctuations d'humeur normales, Taking things in stride = Prend les choses comme elles viennent, Irritable = Irritable, Impatient = Impatient, Nervous = Nerveux, Sadness = Triste, Overwhelmed = Dépassé, Anger = Fâché, Anxiety = Anxieux, Pervasively sad/hopeless = Sans espoir et gagné par la tristesse, Angry outbursts = Colérique, Aggression = Agressif, Excessive anxiety = Excessivement anxieux, Panick attacks = Attaques de panique, Depression = Dépression, Suicidal thoughts = Pensées suicidaires, Changes in thinking and attitude = Changement d'attitude et de façon de penser, Good sense of humour = Bon sens de l'humour, Performing well = Performe bien, Mental control = Contrôle du mental, Displaced sarcasm = Sarcasme déplacé, Procrastination = Procrastination, Forgetfulness = Tendance à oublier, Negative attitude = Attitude négative, Poor performance or workaholic = Mauvais rendement ou travail obsessif, Poor concentration = Mauvaise concentration, Bad decisions = Mauvaises décisions, Misconduct = Écarts de conduite, Can't perform duties = Ne peut effectuer ses tâches, Poor control of behaviour = Contrôle déficient du comportement, Inability to concentrate = Concentration impossible, Changes in behaviour and performance = Changements de comportement et de rendement, Normal sleep patterns = Sommeil normal, Few sleep difficulties = Quelques problèmes de sommeil, Trouble sleeping = Problèmes de sommeil, Intrusive thoughts = Idées dérangeantes, Bad dreams = Mauvais rêves, Restless, disturbed sleep = Sommeil agité et non réparateur, Overall restlessness = Agitation générale, Recurrent images = Images récurrentes, Nightmares = Cauchemars, Can't fall asleep or stay asleep = Ne peut s'enfermir ou rester enfermi, Sleepint too much or too litle = Dort trop ou trop peu, Physical changes = Changements physiques, Physically well = Bien physiquement, Good energy level = Bon niveau d'énergie, Muscle tension = Tensions musculaires, Headaches = Maux de tête, Low energy = Faible énergie, Increased aches and pains = Douleurs plus présentes, Increased fatigue = Fatigue plus élevée, Physical illness = Maladie physique, Constant fatigue = Fatigue continuelle

Mylene Proulx, 10/6/2014



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health


Vidéos

Le programme
comprend six vidéos
de personnes ayant un
vécu expérientiel qui
parlent ouvertement
de leur parcours en
santé mentale



/ 25

Fiches de référence The Working Mind



Le mieux-être et la santé mentale au travail

MODÈLE DU CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
<ul style="list-style-type: none"> • Fluctuations normales de l'humeur • Sommeil normal • Bien physiquement, avec équilibre • Recouvrement constant • Actif socialement 	<ul style="list-style-type: none"> • Nervosité, embêtés, irritabilité • Difficulté à dormir • Fatigue, baisse d'énergie, baisse d'efficacité, maux de tête • Recrutabilité • Activité sociale décroissante 	<ul style="list-style-type: none"> • Anxiété, colère, tristesse, irritabilité, désoeur • Sommeil agité, dérangé • Fatigue, maux de dos et maux de tête • Baisse du rendement, productivité • Évitement, retrait 	<ul style="list-style-type: none"> • Anxiété sévère, maux de dos sévères • Troubles de sommeil ou de manger sévères • Épuisement, maux de tête sévères • Isolement, perte de contacts sociaux

MESURES À PRENDRE À CHAQUE ÉTAPE DU CONTINUUM

<ul style="list-style-type: none"> • Concentrez-vous sur le travail à faire • Distinguez le problème en étapes réalisables • Trouvez et gardez un réseau de soutien • Adoptez des habitudes de vie saines 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaissez vos limites • Évaluez votre énergie, bien et fatigue de l'exercice • Utilisez vos stratégies d'adaptation saines • Commencez et restez en contact avec les gens autour de vous (travail de base) 	<ul style="list-style-type: none"> • Commencez et complétez vos propres indicateurs de stress • Parlez à quelqu'un (discussion saine) • Demandez du aide • Restez en contact avec les gens autour de vous (travail de base) 	<ul style="list-style-type: none"> • Consultez un spécialiste • Surveillez votre consommation de substances de santé • Parlez avec un spécialiste de soutien • Utilisez des stratégies de soutien
---	--	---	---

STRATÉGIES

D'ADAPTATION


- La détermination d'objectifs SMART, spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporisés.
- L'imagerie et la répétition mentales préparées mentalement en prévision des et de si.
- Le dialogue intérieur - concentration, persévérance, confiance.
- La respiration profonde et calmante

SOURCES ÉVENTUELLES DE SOUTIEN ET DAIDE


- La famille et les amis
- Les collègues, les gestionnaires, les ressources humaines
- Le programme d'aide aux employés et à leur famille
- Le médecin de famille et d'autres fournisseurs de soins de santé
- Les ressources communautaires
- Les services assurés ou privés, tels ceux de psychologues

AUTRES TECHNIQUES


- Adhérer à un groupe de soutien
- Prévoyez du temps pour le repos et le plaisir
- Demandez de l'aide au besoin
- Fixez des limites
- Trouvez l'équilibre entre les exigences et les priorités
- Remarque les stratégies d'adaptation malsaines
- Utilisez vos aptitudes en résolution de problèmes
- Gardez les voies de communication ouvertes
- Occupez-vous de vous-même, faites-en une priorité
- Acceptez que vous ne pouvez pas tout faire
- Accédez facile que vos amis vous offrent
- Découvrez et essayez de nouvelles stratégies d'adaptation
- Soyez honnête avec vous-même, reconnaissez que vous n'êtes pas bien
- Concentrez-vous sur votre rétablissement




Mental Health
Commission
of Canada



Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health


Les deux versions de The Working Mind

- Atelier à l'intention des employés (environ 3 heures)
- Atelier à l'intention des cadres (environ 6 heures)
 - Comment les cadres peuvent aborder la santé mentale des employés à chaque stade du continuum
 - Renseignements généraux sur les accommodements et les droits et responsabilités des employés, des cadres et des employeurs en matière de santé mentale
 - » Employés des ressources humaines
- Idéalement, entre 16 et 24 personnes par séance


/ 27




Mental Health
Commission
of Canada



Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD






Capital Health

Formation des instructeurs

Cours de 5 jours :

- Les participants apprennent à animer les deux versions de l'atelier The Working Mind, soit celui à l'intention des employés et celui à l'intention des cadres
- Principales notions abordées : santé mentale, renseignements propres au milieu de travail, renseignements relatifs aux accommodements et principes de l'éducation des adultes
- Occasions, tout au long de la semaine, de mettre en pratique les compétences d'animation
- Participants évalués à la fin de la semaine

/ 28



 Mental Health Commission of Canada / Commission de la santé mentale du Canada
  #SantéMentaleAuTravail #normeCAD
  Capital Health

Déploiement et évaluations

- 50 instructeurs (de 5 organismes) ont été formés pour présenter The Working Mind
- Environ 1 000 employés et cadres depuis janvier 2014

Efficacité du programme

- Attitude à l'égard des personnes atteintes de maladie mentale
- Résilience et habiletés d'adaptation
- Bien-être et santé mentale
- Présentéisme
- Rétroaction

Questionnaire avant l'atelier →  → Questionnaire après l'atelier → Questionnaire trois mois après l'atelier

/ 29


 Mental Health Commission of Canada / Commission de la santé mentale du Canada
  #SantéMentaleAuTravail #normeCAD
  Capital Health

Résultats préliminaires : 550 cadres et employés

Questionnaire avant l'atelier →  The Working Mind → Questionnaire après l'atelier

Résultats quantitatifs

- Diminution significative des attitudes stigmatisantes chez les cadres et les employés; effet modéré à élevé (d)
- Augmentation significative des habiletés de résilience; effet modéré à élevé (d)
- Augmentation significative des attitudes positives chez les cadres

/ 30



Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health

Résultats préliminaires de l'évaluation


Résultats quantitatifs

<p>Réduction de la stigmatisation; meilleure compréhension et sensibilité :</p> <p>« J'ai apprécié que l'atelier dissipe des mythes et des préjugés »</p> <p>« Une expérience révélatrice »</p>	<p>Compétences pratiques; mieux outillé pour parler de santé mentale :</p> <p>« Comment appliquer le continuum à la vie privée »</p> <p>« Ça s'applique aussi bien au travail qu'aux situations personnelles »</p>	<p>Ateliers bien accueillis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les vidéos des personnes avec un vécu expérientiel sont excellentes • Interactif • Bien présenté, intéressant engageant, agréable
---	--	---


/ 31




Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada

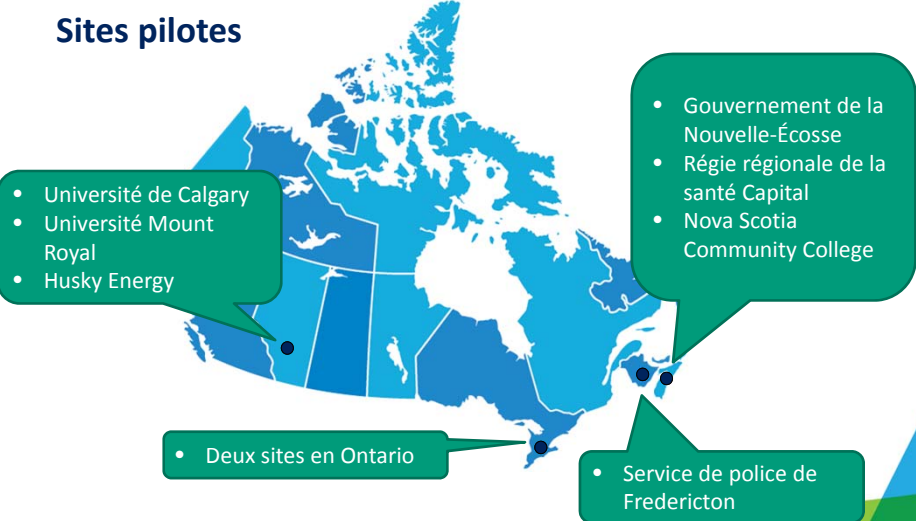


#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Sites pilotes



- Université de Calgary
- Université Mount Royal
- Husky Energy
- Deux sites en Ontario
- Service de police de Fredericton
- Gouvernement de la Nouvelle-Écosse
- Régie régionale de la santé Capital
- Nova Scotia Community College


/ 32




À propos de nous

- Plus important pourvoyeur de services de santé en Nouvelle-Écosse
- Plus de 12 000 employés
- Nous offrons des traitements médicaux et chirurgicaux, des services de santé mentale, des programmes de santé communautaire, des services de prévention et des traitements en toxicomanie ainsi que des services d'hygiène du milieu
- Neuf hôpitaux et des douzaines de centres de santé dans les communautés
- Nous desservons quelque 400 000 résidents de la région de Halifax et offrons des services spécialisés pour toute la région Canada atlantique


/ 34




Mental Health
Commission
of Canada



Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health


Point de départ

- Nous avons cerné la problématique de la stigmatisation liée à la maladie mentale
- Nous avons entendu parler de Changer les mentalités
- Nous avons formé 10 instructeurs de *The Working Mind* en septembre 2013

/ 35




Mental Health
Commission
of Canada



Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Mise en œuvre

- Séances à l'intention des cadres – hiver/printemps 2014
- 12 séances, 114 personnes formées
- Les séances ont eu lieu à différents endroits

/ 36



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Commentaires recueillis

« L'une des formations les plus utiles et instructives auxquelles j'ai participé au cours de mes nombreuses années à la Régie régionale de santé. J'ai beaucoup appris et j'ai trouvé de nombreux outils qui m'ont permis de grandir personnellement et de mieux comprendre les enjeux de santé mentale. »

/ 37



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Commentaires recueillis


« J'ai beaucoup aimé la journée et trouvé que les renseignements offerts étaient précieux. Ils me seront fort utiles à l'avenir. »

« Je serai mieux outillé pour gérer les situations de façon appropriée et soutenir adéquatement les personnes qui ont besoin d'aide. »


« Excellente journée. Je serai confiant de faire ce qu'il faut si l'on me signale des problèmes de santé mentale. J'ai aussi obtenu les coordonnées de personnes-ressources. Merci! »

« J'ai une meilleure compréhension des défis, des habiletés d'adaptation nécessaires et des ressources à notre disposition. »


/ 38




Mental Health
Commission
of Canada



Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD




Capital Health

Nos animateurs


Dévoués et passionnés

« Pour les animateurs de The Working Mind, il est gratifiant de constater les réactions des cadres lorsqu'ils abordent des enjeux comme la stigmatisation, la santé mentale et la toxicomanie en milieu de travail. La majorité des réactions sont positives et les autres commentaires sont généralement constructifs. Par exemple, certains aimeraient que les programmes soient plus longs. Au moment d'entamer la deuxième phase de formation, soit celle à l'intention des employés, je crois que nous continuerons à voir des changements positifs chez les participants. »


/ 39




Mental Health
Commission
of Canada



Commission de
la santé mentale
du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Prochaines étapes

Séances à
l'intention des
employés

Septembre -
décembre 2014

/ 40



Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Participez à la conversation

Communiquez. Contribuez. Collaborez.



La PLATEFORME DE COLLABORATION est un lieu d'échange et un référentiel en ligne portant sur la santé mentale au Canada. Discutez de santé mentale avec les utilisateurs et publiez vos impressions en ligne. Plus vous contribuerez, plus cet outil gagnera en robustesse!

<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/spaces>

 @mhcc_ #SantéMentaleAuTravail #NormeCAD

/ 41



Mental Health Commission of Canada



Commission de la santé mentale du Canada



#SantéMentaleAuTravail
#normeCAD



Capital Health

Merci!

Renseignements : sbureau@commissionsantementale.ca
Site Web: www.mentalhealthcommission.ca/Francais/workinar
Suivez-nous :    

/ 42