



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Comprendre la réaction de notre cerveau face au stress : Adopter des habitudes d'hygiène mentale positives

Bill Howatt

Conseiller principal de recherche et de développement,
Productivité au travail
Morneau Shepell

26 avril 2017, 13 h à 14 h 30 HE



@MHCC



/MHCC



/Mental Health Commission of Canada



@MHCC

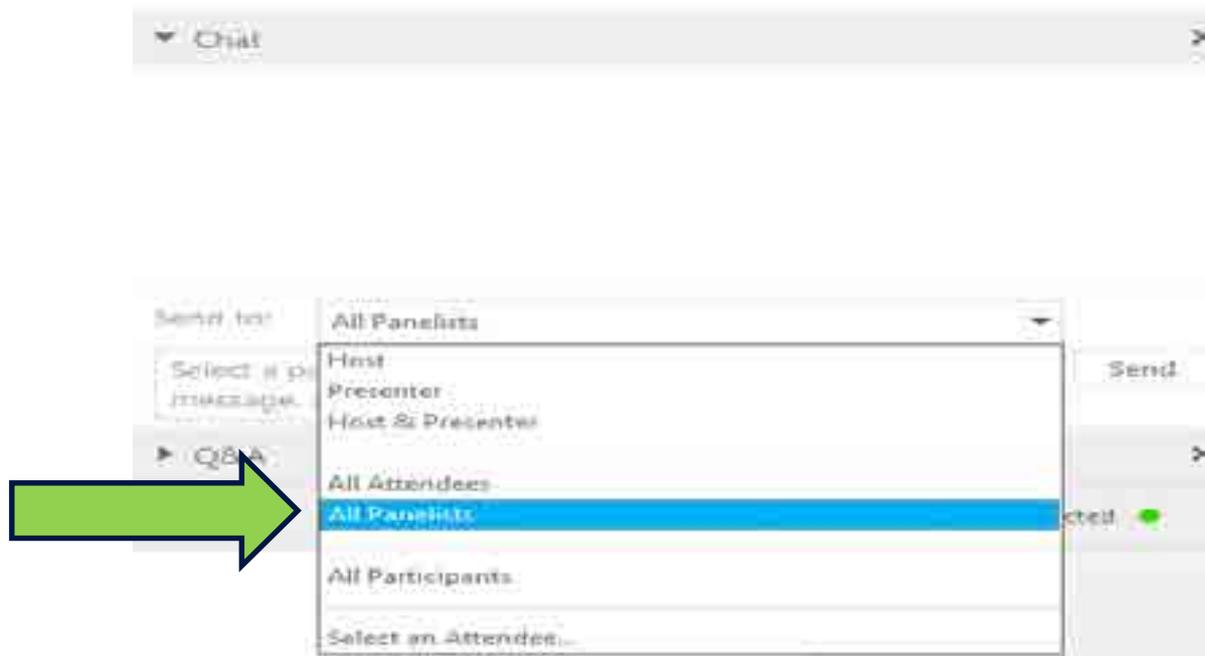


/MHCC

#PremiersIntervenants
#SantéMentale



Important! Acheminez vos questions ou commentaires à « tous les panélistes »



Conférencier



Bill Howatt

Conseiller principal de recherche et de
développement, Productivité au travail
Morneau Shepell



Comprendre la réaction de notre cerveau face au stress : Adopter des habitudes d'hygiène mentale positives



Bill Howatt

27 avril 2017



Health • Benefits • Employee Assistance • Retirement

Business. Needs. People.

Promouvoir la santé mentale en milieu de travail



Au cours de leur vie, un Canadien sur cinq aura un problème de santé mentale.

Les personnes atteintes de maladies mentales n'en soufflent pas mot. Voilà l'un des problèmes fondamentaux liés à la maladie mentale.

Seulement le tiers reçoit un traitement.

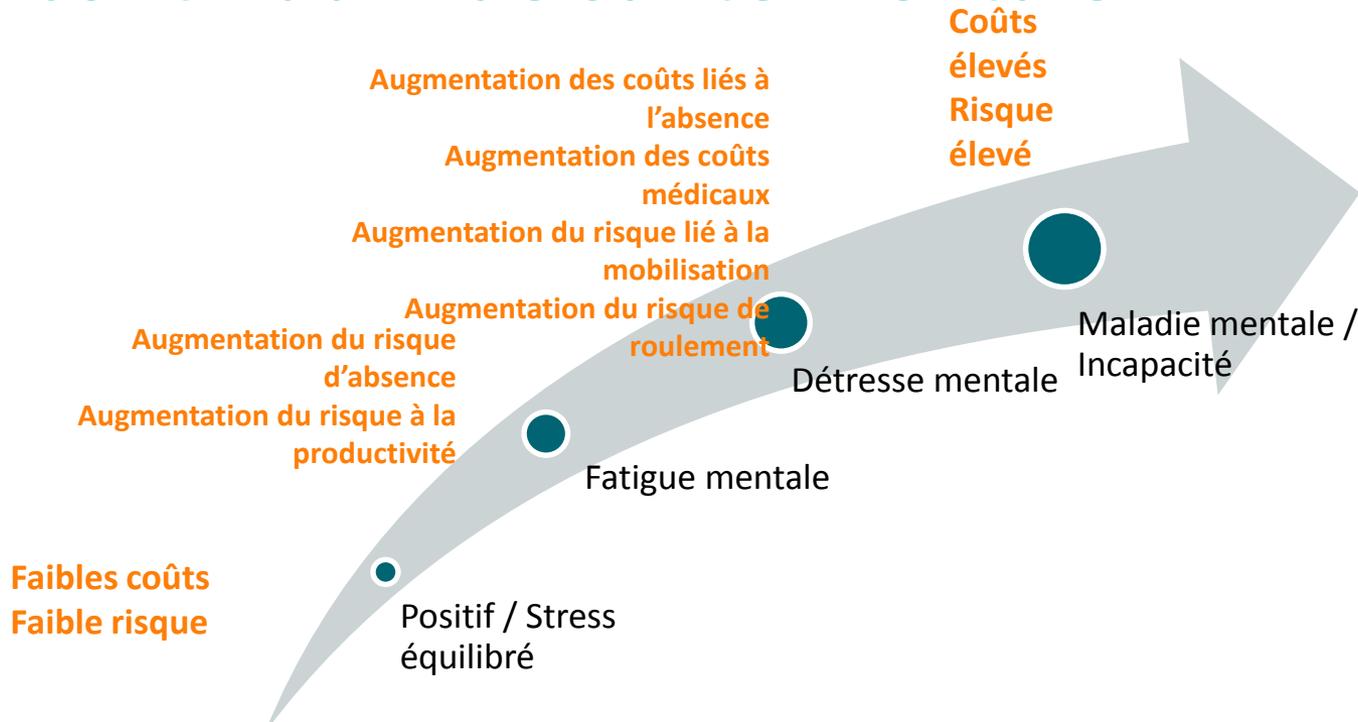
Qui fait partie du 20 %



- Ce prix existe afin de donner aux employés et à leurs organismes une perspective unique sur tous les aspects la santé générale : **Physique, mentale, au travail et dans la vie.**

<https://www.milieuexception.com/>

La perception conventionnelle : Un continuum de santé mentale



- Mauvais état de santé
- Augmentation des absences fortuites
- Augmentation des coûts liés aux ICD / ILD
- Réduction de la productivité
- Réduction du rendement
- Réduction de l'efficacité et de la mobilisation
- Augmentation du roulement

- Bon état de santé
- Faible taux d'absence
- ICD / ILD restreintes
- Grande productivité
- Rendement axé sur l'accomplissement
- Mobilisation positive
- Faible roulement

- Le raisonnement conventionnel suggère que les personnes ont un bon état de santé au départ, et que cette dernière chute au point d'exiger une intervention médicale.
- Or, les initiatives en milieu de travail doivent refléter le fait que les besoins fluctuent au fil du temps : « un Canadien dur cinq » chaque année ne signifie pas que le 20 % est statique.



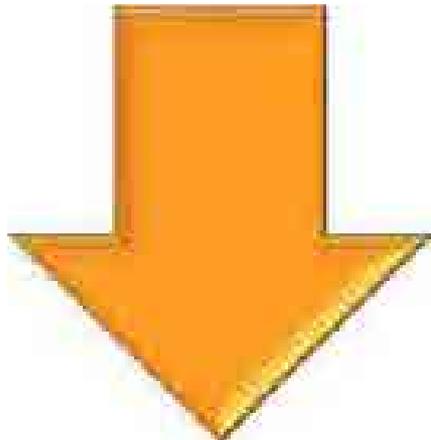
stress

Le rapport stress-tension suggère...

...Que plus la charge de stress est élevée, plus le risque pour la santé augmente.



Charge
de stress

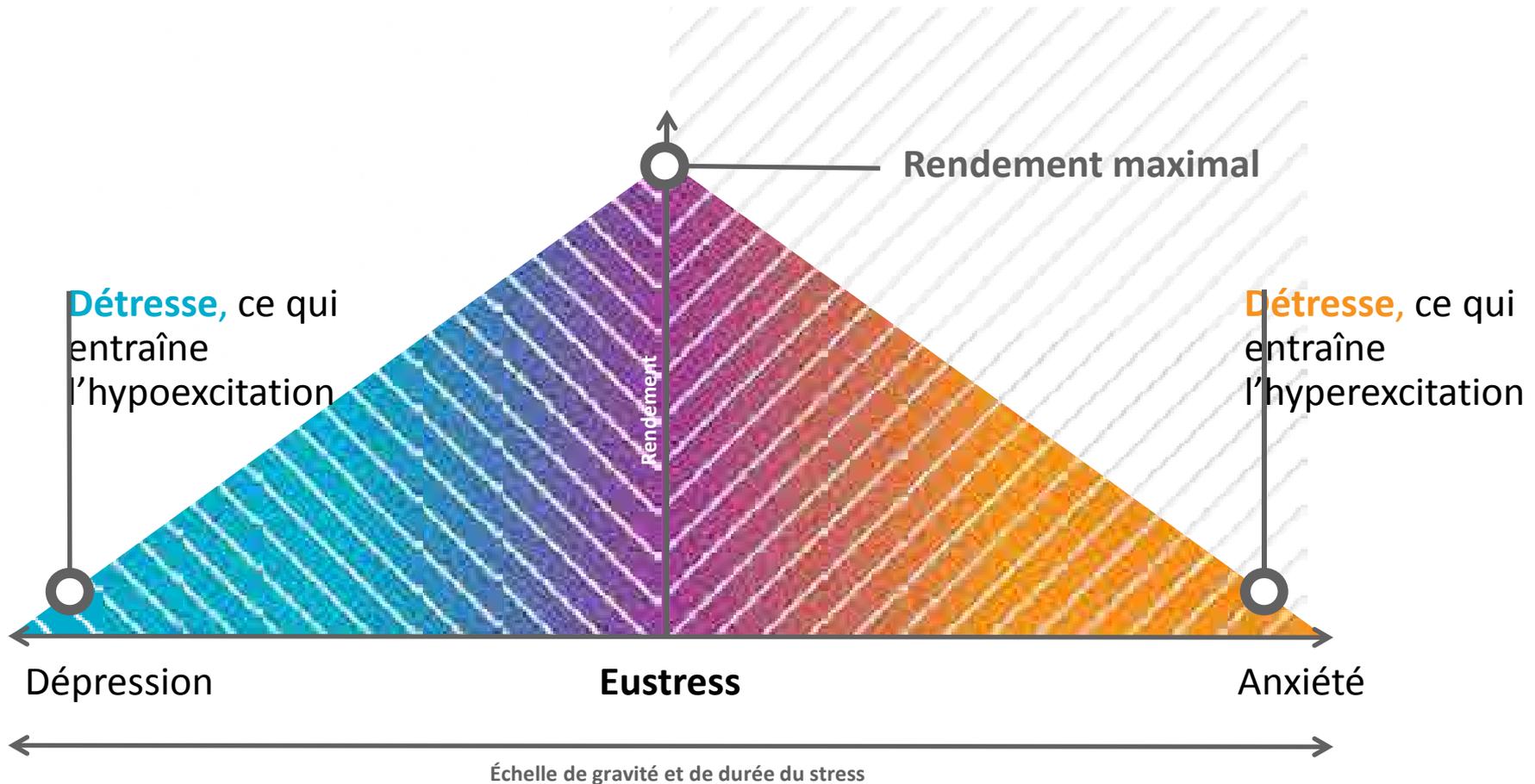


Santé

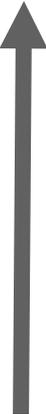
Chaque jour,
500 000 Canadiens
s'absentent du travail
en raison de
**problèmes de
santé mentale**

Le stress n'est pas mauvais en soi.

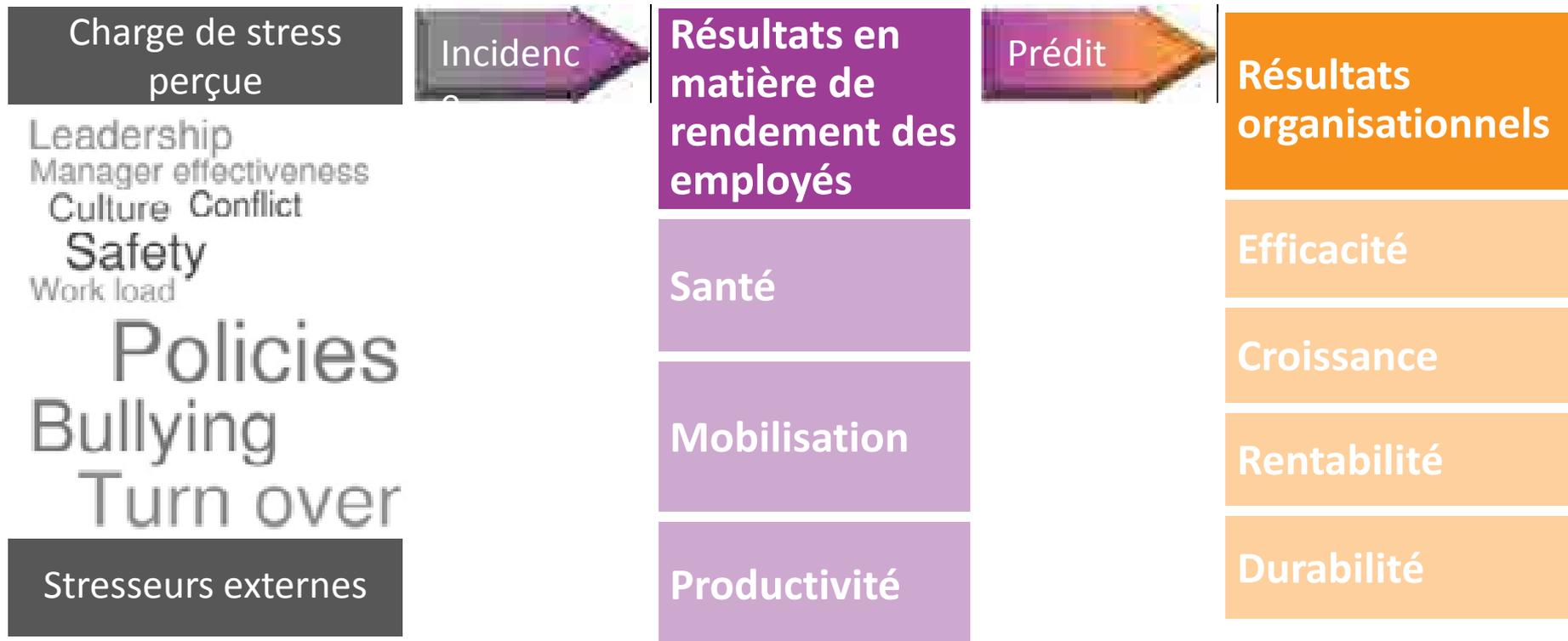
Il devient nocif lorsqu'il passe de l'eustress à la détresse.



La charge quotidienne de stress façonne le risque pour la santé mentale axé sur le stress psychosocial

<p>100 – Tolérance maximale</p>  <p>0 à faible stress</p>	Risque élevé	Détresse – FDI peut prédire le risque pour la santé mentale
	Fréquence Durée Intensité (FDI)	<p>Incidence et conséquences sur la vie familiale ou le travail sont évidentes</p> <p>Présenter des symptômes de stress sur le plan physique ou psychologique</p>
		<p>Périodes courtes, mais intenses où l'on se sent dépassé par les événements</p> <p>Davantage d'inquiétudes relatives à l'échec ou aux pensées entraînant du stress</p>
		<p>Stimulation</p> <p>Motivation</p>
	Faible risque	Eustress peut favoriser la satisfaction et le bonheur

Incidence des stressseurs externes sur les employés



Incidence de la charge de stress interne des employés



Le lien entre la santé générale, les techniques d'adaptation et une résilience accrue

Forces de vie quotidiennes :
Stresseurs en milieu de travail



Forces de vie quotidiennes :
Stresseurs personnels

La santé générale peut influencer la capacité de résilience d'une personne relativement aux réserves d'énergie requises afin de résister, d'aller de l'avant et de progresser malgré les forces de vie quotidiennes prédominantes.

Réserves d'énergie actuelles

Élevées

Modérées

Faibles

Hygiène cognitive

Piliers de soutien

Physiques	Mentales	Techniques d'adaptation	Personnelles
Activité physique et mouvement	Santé mentale générale	Durabilité	Relations et activités sociales
Nutrition et hydratation	Risque d'anxiété et de dépression	Comportementales	Finances
Sommeil	Risque d'épuisement		Conciliation travail-famille

Signes précurseurs des techniques d'adaptation mises à l'épreuve du stress



Effets courants du stress sur le corps

- Maux de tête
- Tension ou douleur musculaire
- Douleur thoracique
- Fatigue
- Perte de libido
- Problèmes gastriques
- Problèmes de sommeil



Effets courants du stress sur l'humeur

- Anxiété
- Agitation
- Perte de motivation ou de concentration
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Irritabilité ou colère
- Tristesse ou dépression



Effets courants du stress sur le comportement

- Hyperphagie ou sous-alimentation
- Déferlement de colère
- Abus de drogues ou d'alcool
- Usage du tabac
- Retrait social
- Exercice physique moins fréquent

Symptômes de détresse mentale

Physiques

- Tension musculaire ou maux de tête
- Maux d'estomac
- Serrement ou grincement des dents
- Problème de sommeil ou fatigue
- Essoufflement
- Froideur des mains et des pieds
- Tremblements
- Gripes, infections et rhumes fréquents
- Perte ou prise de poids rapide

Émotifs

- Anxiété
- Colère
- Irritabilité
- Dépression
- Désespoir / se sentir pris au piège
- Perte de contrôle
- Culpabilité ou embarras
- Apathie
- Sentiment d'incompétence

Symptômes de détresse (suite)

Bien-être personnel

- Questionnement des valeurs
- Perte de motivation ou de sens
- Isolement face aux amis, à la famille et à la communauté
- Solitude
- Être très occupé

Intellectuels

- Jugement affaibli
- Manque de concentration
- Facilement distrait
- Perte de mémoire
- Inquiétude excessive
- Difficulté à prendre des décisions ou procrastination

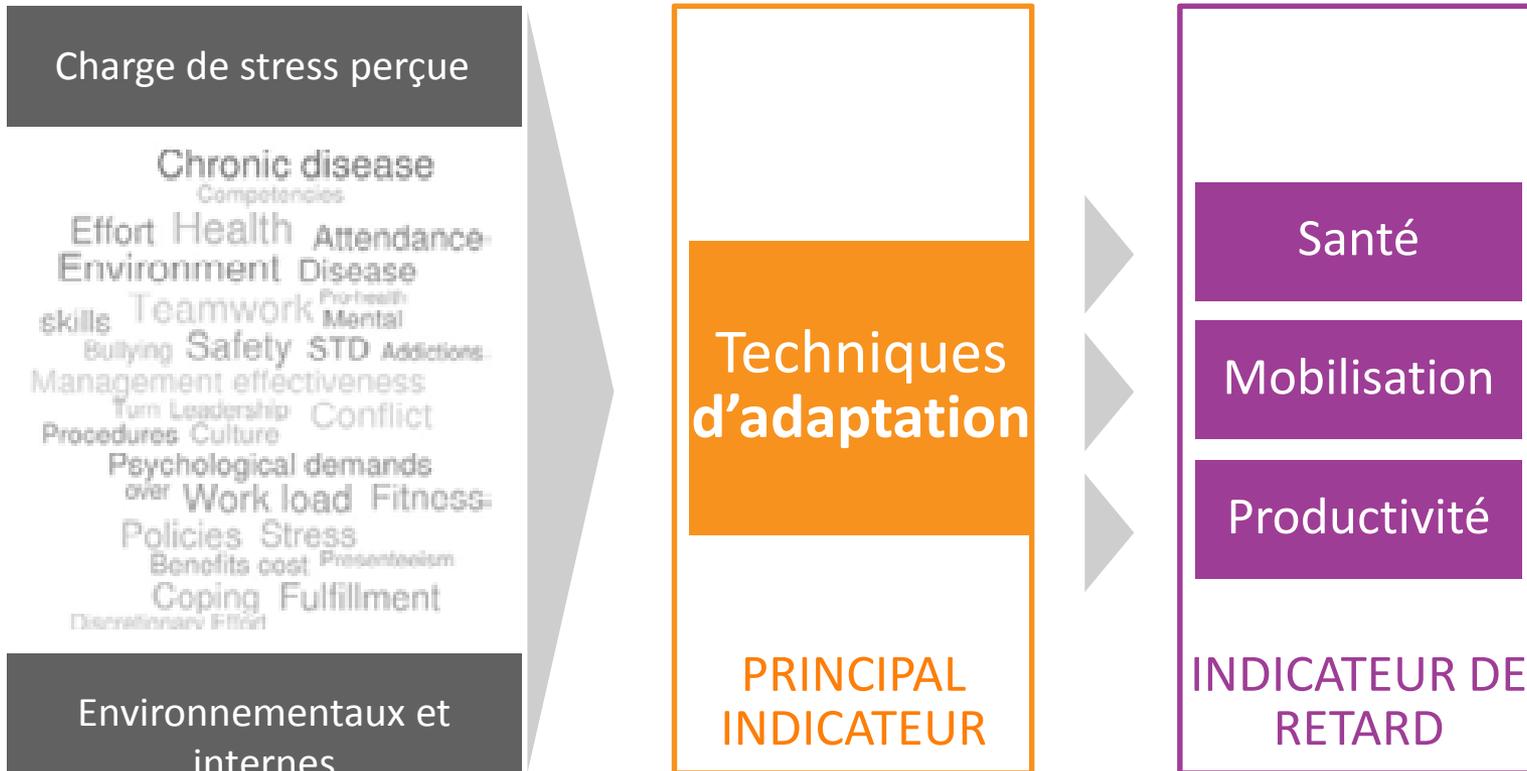


Techniques d'adaptation

Explorer les façons de freiner la chute de la santé mentale à la maladie mentale



Comment les techniques d'adaptation peuvent-elles aider à prévoir les résultats



Techniques d'adaptation

Les techniques d'adaptation sont les outils dont une personne dispose, **à la demande, afin de gérer les défis qui surviennent, peu importe la source de stress.**

1. **Stress interne** - qu'une personne s'impose à elle-même
2. **Stress externe** - qui provient de l'environnement d'une personne

L'efficacité avec laquelle une personne traite de telles demandes stressantes **dépend ultimement de ses aptitudes à naviguer** à travers les relations, la vie en général et le travail.

Un grand pourcentage de la population n'a jamais officiellement acquis de techniques d'adaptation

Comment avez-vous acquis vos techniques d'adaptation ?

Soutien en matière de techniques d'adaptation :

- Résolution de problème
- Prise de décision
- Gestion de **stress personnel**

Quelle est l'incidence sur la vie d'une personne lorsqu'elle **n'est pas en mesure de composer avec** certaines situations ?

Franchir la première étape vers de meilleures techniques d'adaptation

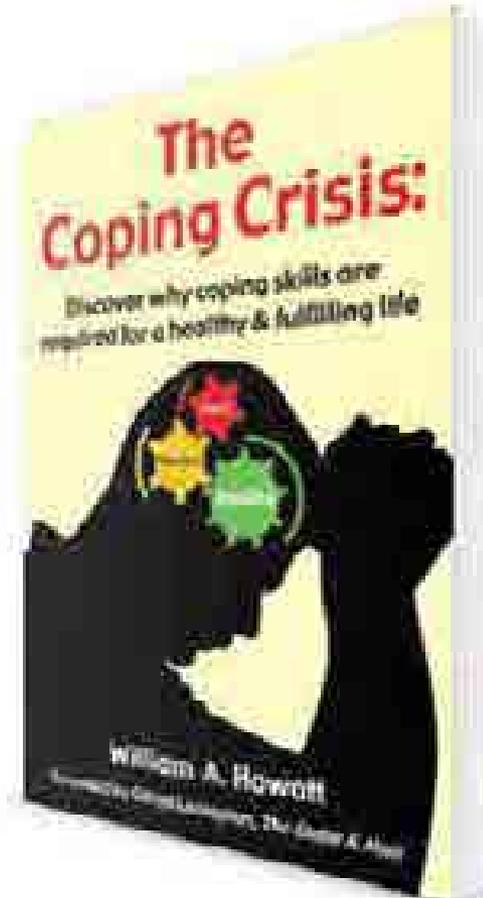
Crise en santé mentale et facteurs psychosociaux

Combien y a-t-il de personnes semblables à Sam qui ne sont pas conscientes de la façon dont leurs microdécisions et leurs choix ont une grande incidence sur leur santé?

L'information n'est pas synonyme de résultats. Par exemple, quel est l'un des principaux facteurs contribuant à la perte de poids?

Quel pourcentage de personnes qui peinent à perdre du poids connaissent la clé du succès à cet égard?

Quel est l'un des éventuels obstacles?



Disponible en français

Le cas de Sam



Sam se démène à composer avec le **stress lié au travail** que créent de son poste actuel et les exigences professionnelles. Il se sent pris au piège. Sans solutions de rechange.



Il a développé l'habitude de **manger avec excès le soir** pour se sentir mieux (p. ex. des croustilles, de la crème glacée, des boissons gazeuses et de la malbouffe).

Le choix de son mode de vie après le travail était dominé par la télévision et les collations le soir. Il n'a pas **d'habitudes favorables à la santé structurées** (notamment l'exercice, les passe-temps ou autre façon d'évacuer le stress).

34



Les techniques d'adaptation malsaines acquises de 34 à 39 ans lui ont fait gagner environ **27 kg** au cours de 30 mois. Il mesure 1,73 m.

39



Son taux de gras corporel a augmenté dramatiquement. À l'âge de 39 ans, on lui ordonne de prendre des **médicaments pour contrer l'hypertension**.

42



À l'âge de 42 ans, le diagnostic est tombé : **diabète de type 1 (maladie tardive)**.

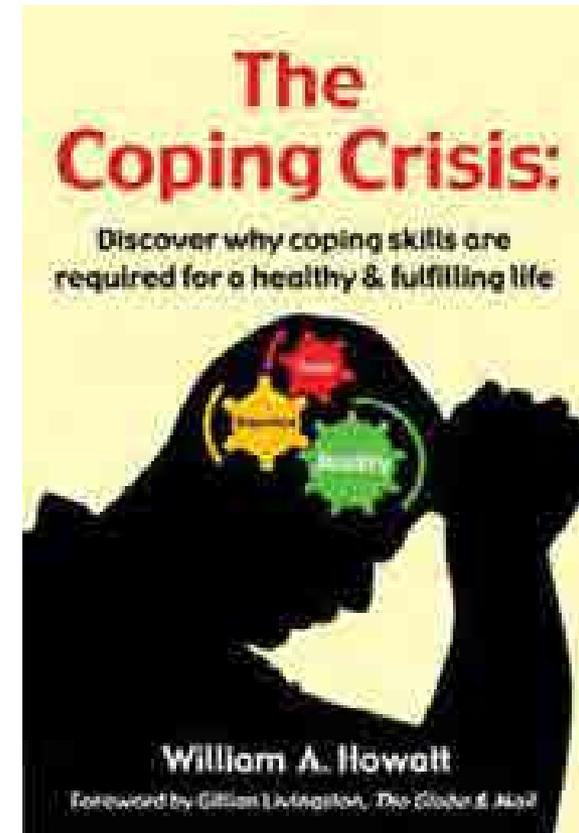
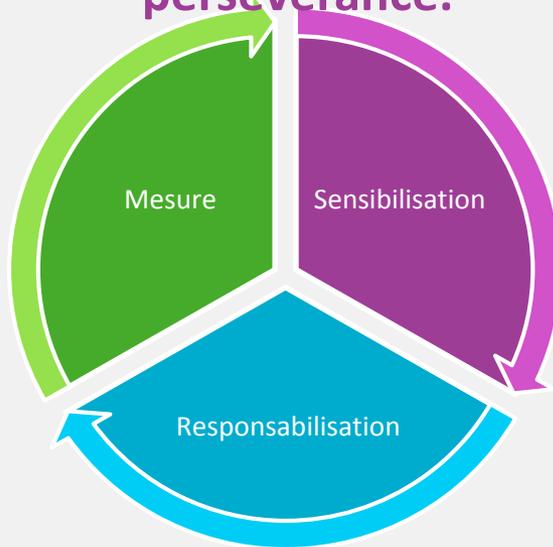
43



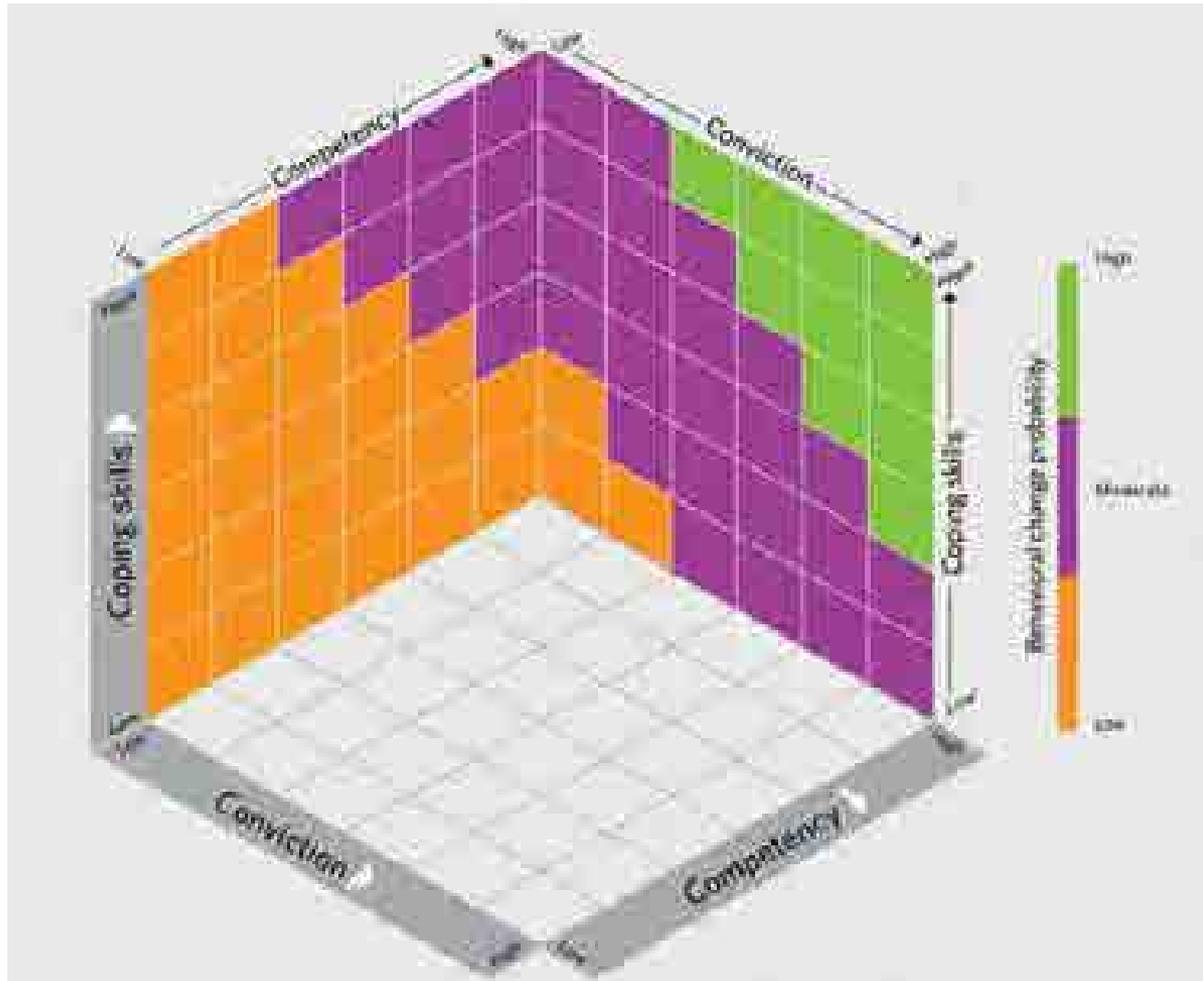
À l'âge de 43 ans, on lui ordonne de prendre des médicaments pour contrer la **dépression clinique**.

Aider les employés à renforcer leurs capacités d'adaptation

Prévention – exige la prise de mesures, la patience, du temps et de la persévérance.



Howatt's PBC³



Micro techniques d'adaptation

Comportementales



Se prendre en main : Le locus de contrôle

Technique
n° 1 : *Le locus de contrôle*

Interne

Résultat
escompté : *Je
contrôle ce qui
m'arrive.*

Je suis en
contrôle de
ma destinée



Ils sont en
contrôle de
ma destinée



Le locus de contrôle

Externe

Mon
environnement
contrôle ce qui
m'arrive.

Apprendre comment prendre le contrôle des aspects de votre vie

Qui est responsable de votre avenir?

Locus de contrôle externe – les résultats de vie d'une personne ne relèvent pas de son contrôle

Élevé Modéré Faible

J'ai peu de contrôle sur ce qui m'arrive. Ma situation personnelle est déterminée par la chance ou le hasard.

Locus de contrôle interne – les résultats de vie d'une personne relèvent de son contrôle

Élevé Modéré Faible

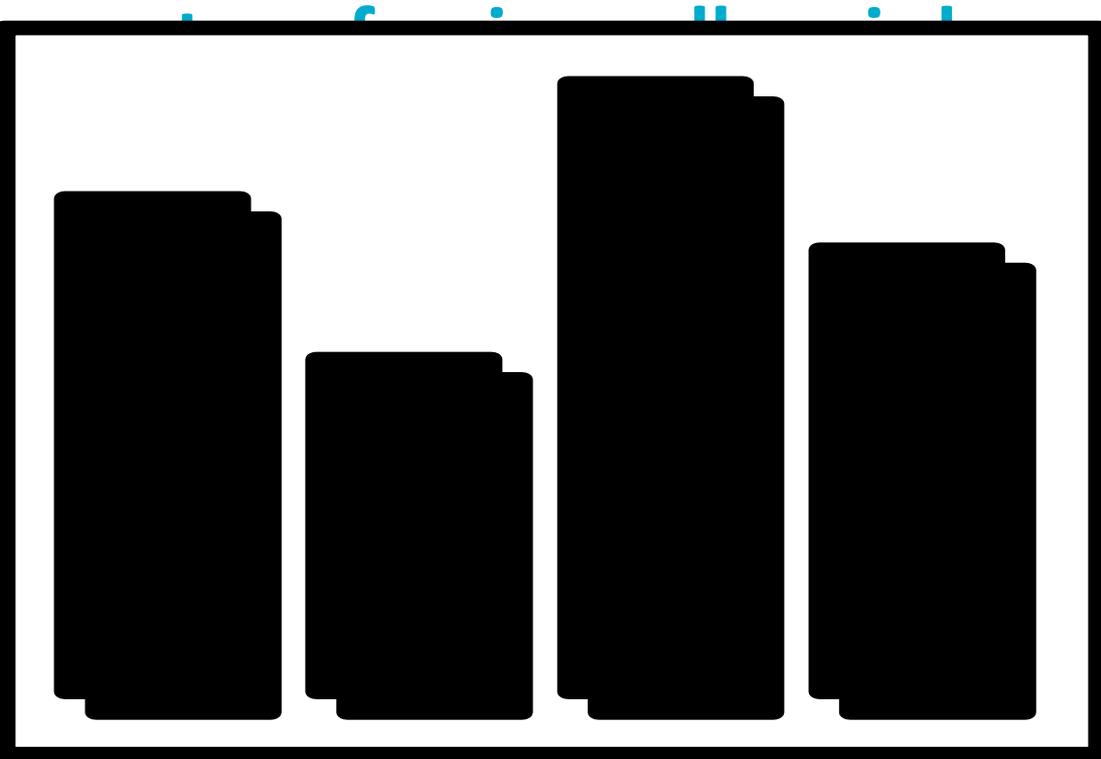
Je crois être en contrôle de mon avenir. Mes décisions constituent des choix quotidiens qui définissent mon parcours de vie.

Où placeriez-vous la flèche selon votre emplacement actuel et pourquoi?

Comment avez-vous appris cela?

Quel est votre niveau de confiance pour chacune des compétences de vie

Technique
n° 2 :
Autoefficacité



us?

Compétences personnelles

- Compétences professionnelles
- Compétences de vie
- Compétences relationnelles
- Compétences financières
- Compétences en matière d'intimité
- Compétences parentales
- Techniques d'adaptation

A. Autoefficacité

L

M

H

B. Compétences personnelles

L

M

H

C. Confiance en soi

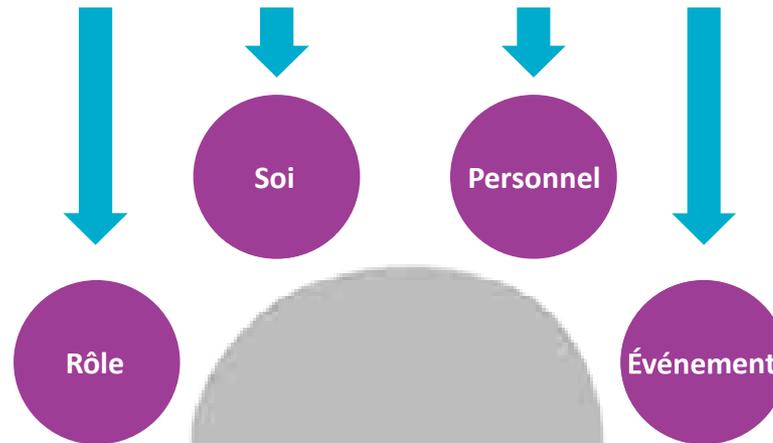
L

M

H

Incidence des schémas cognitifs sur vos croyances et hypothèses

Schémas existants relatifs aux croyances et



*Les schémas
cognitifs constituent
l'apport du cerveau
dans l'interruption
des pensées
malsaines*

Comportement

Qu'est-ce que la résilience?

La capacité de gagner en force, en santé ou en réussite à la suite d'un événement négatif.

La capacité de se rétablir aisément d'une maladie, d'une dépression, de l'adversité ou de situations semblables; souplesse [traduction]

www.dictionary.com

La capacité d'un objet de revenir à sa forme initiale après avoir été tiré, étiré, poussé, plié, etc. [traduction]

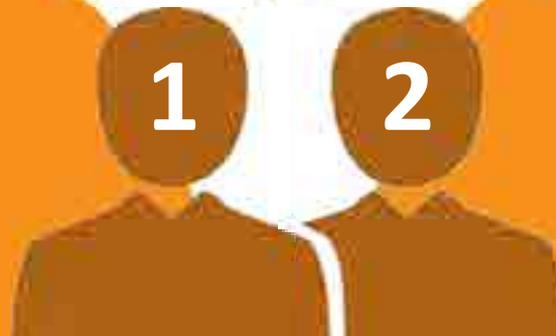
Merriam Webster



Pris au piège engendré par le stress : la résilience constitue ultimement la capacité d'entrevoir la lumière et d'agir



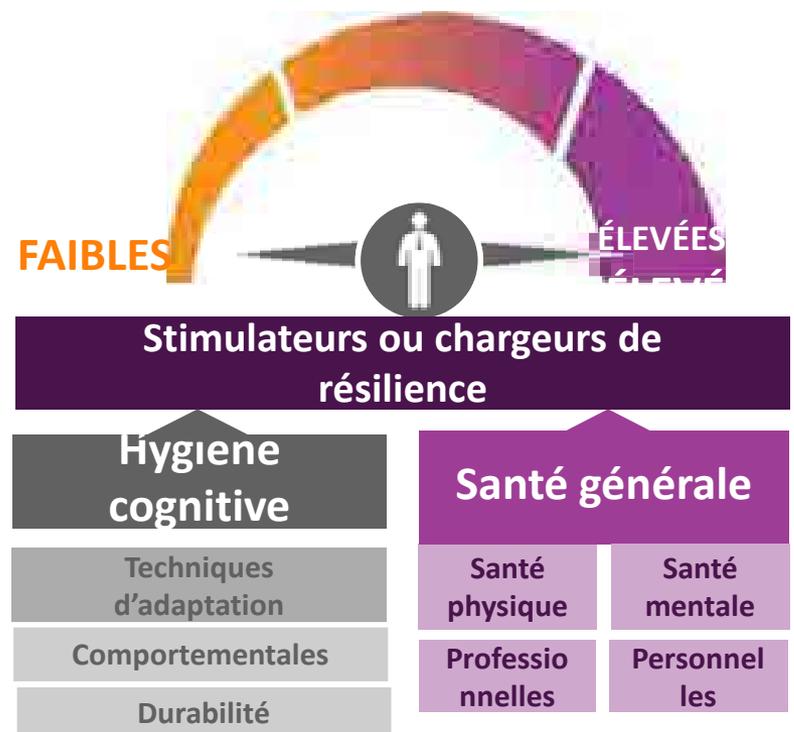
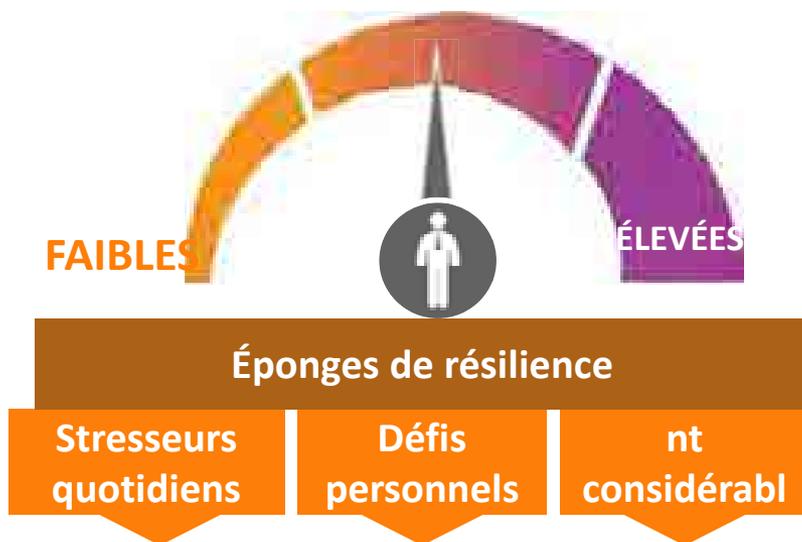
Désespoir
Faible énergie
Immobilisé
Impasse
Au secours



Entrevoir la lumière
au bout du tunnel
Faire mon bout de
chemin vers la sortie
Cheminement
Une étape à la fois

Comprendre le moteur de la résilience

La **résilience** est le sous-produit de la capacité d'une personne à composer avec les stressseurs quotidiens à l'aide de techniques d'adaptation. Ces techniques d'adaptation sont façonnées par la santé mentale permanente, qui en retour, est soutenue par la santé physique ainsi que les situations personnelles et professionnelles actuelles.



Micro techniques d'adaptation

Durabilité



Connaissez-vous la raison d'être de votre travail?



Il incombe à chacun de nous de définir notre raison d'être. Ce que vous faites aujourd'hui ne signifie pas que c'est ce que vous voudrez faire dans dix ans, mais il s'agit possiblement d'une étape nécessaire. La raison d'être constitue un puissant médicament pour vous aider à mener une vie bien remplie, satisfaisante.

Si vous prenez une pause chaque jour afin d'envisager « pourquoi » vous faites votre travail actuel, vous pourrez faire évoluer votre raison d'être dans votre carrière.

Reconnaissance

Éprouver de la reconnaissance quotidiennement peut aider une personne à modifier sa perception, par exemple, elle peut se plaindre des choses qu'elle ne possède pas ou qu'elle ne pense pas mériter, pour passer à l'appréciation des choses qu'elle possède et comment les utiliser à bon escient.





Micro techniques d'adaptation en matière de durabilité pour les employés

Notamment :

- Comment repousser les pensées négatives
- Comment calmer l'esprit stressé à l'aide de la visualisation
- Comment amplifier la confiance au travail à l'aide de la pensée positive.

<http://www.theglobeandmail.com/report-on-business/careers/workplace-award/>

Signes précurseurs qu'une formation pour l'acquisition de techniques d'adaptation serait utile



Problème d'absentéisme



Gestion du rendement
Compétences intrapersonnelles



Score de techniques d'adaptation relatives à l'indice santé générale inférieur à 65 %



Problèmes de discipline liés à l'autogestion (p. ex. colère, crouler sous la pression)



CAT (p. ex. TSPT, douleur chronique)



Auto-évaluation d'un besoin et motivation à renforcer les compétences intrapersonnelles (techniques d'adaptation sont une compétence comportementale cognitive).



ICD / ILD (p. ex. santé mentale)

Cheminement vers l'adaptation

Cours sur le Web



Avantages du cours pour les employeurs :

- Fournit un environnement social de soutien, qui encourage les employés à demander de l'aide
- Crée une main-d'œuvre engagée, motivée par la réussite
- Réduit l'absentéisme et le taux de roulement
- Établit de relations employés/employeurs positives, qui donnent le goût aux employés de venir travailler
- Améliore la santé physique et psychologique des employés, qui entraînera une plus grande satisfaction des employés dans leur travail ainsi qu'une productivité accrue



Avantages du cours pour les employés :

- Explorer de nouvelles façons de s'adapter
- Retrouver la paix intérieure
- Progresser sur les plans professionnel et personnel
- Améliorer les relations

Vous avez travaillé fort pour créer un milieu de travail sain

Attribuez-vous le mérite!



- Créée par Morneau Shepell et The Globe and Mail
- Donne aux organismes une perspective unique sur la santé générale de leur milieu de travail : **physique, mentale, au travail et dans la vie** ainsi que l'incidence sur la mobilisation et la productivité.

En participant, vous recevrez :

- Une enquête pour vos employés : chaque employé reçoit un rapport personnalisé
- Un rapport cumulatif à l'échelle de l'organisme
- Des données pertinentes et exploitables afin d'améliorer la santé générale de vos employés
- L'occasion de remporter le Prix Milieu de travail d'exception

<https://www.milieuexception.com/>



Business. Needs. People.

**Merci et faites-nous signe si nous pouvons vous aider avec
quoi que ce soit**

**MORNEAU
SHEPELL**



Bill Howatt

Conseiller principal de recherche et de développement, Productivité
au travail

bhowatt@morneaushell.com



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Questions



@mhcc_ #FirstResponders #MentalHealth

Avez-vous apprécié notre présentation?

Veillez prendre quelques minutes pour remplir le formulaire qui apparaîtra à votre écran après avoir quitté le webinaire.

Nous accordons une grande importance à votre rétroaction



Merci!



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

Commission de la santé mentale du Canada

Communiquez avec nous : info@commissionsantementale.ca

Visitez notre site Web :

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

Suivez-nous :

[f /INEMHCC](https://www.facebook.com/INEMHCC) [@MHCC](https://twitter.com/MHCC) [y /1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC) [in /Mental Health Commission of Canada](https://www.linkedin.com/company/Mental-Health-Commission-of-Canada)

Bill Howatt

Communiquez avec moi : BHowatt@morneaushepell.com

Visitez notre site Web : www.morneaushepell.com