

Mouvement Santé mentale Québec

En collaboration avec  **McGill**
School of Continuing Studies École d'éducation permanente

Présentation de
madame Renée Ouimet, directrice
3 mai 2017

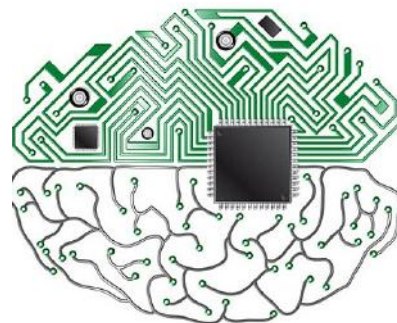
MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Fonctionnement technique

- Vérifier le son régulièrement
- Si vous avez un problème technique vous pouvez téléphoner au 1-844-398-2216



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



McGill
School of Continuing Studies École d'éducation permanente



Qui sommes-nous?

- Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement provincial d'organismes communautaires ayant un mandat de promotion et prévention en santé mentale.
- Pendant plus de 60 ans, nous avons porté le nom d'Association canadienne pour la santé mentale-Division du Québec.
- Un changement de nom, une même mission: créer, développer, renforcer la santé mentale.



Les membres



- Santé mentale Québec-*Bas Saint-Laurent*
- Santé mentale Québec-*Chaudière-Appalaches*
- Santé mentale Québec-*Côte-Nord*
- Santé mentale Québec-*Haut-Richelieu*
- Santé mentale Québec-*Lac-Saint-Jean*
- Santé mentale Québec-*Rive-Sud*
- Santé mentale Québec-*Pierre-de-Saurel*



Les membres



- Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Québec
- Association canadienne pour la santé mentale - Filiale Saguenay
- CAP Santé Outaouais
- RAIDDAT (Abitibi)
- Le Traversier (Mauricie)

Objectifs des webinaires

- Devenir de meilleurs relayeurs de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale



- Lors du dernier webinaire nous avons abordé le concept de santé mentale positive et l'influence des déterminants sociaux de la santé sur la santé mentale
- Aujourd'hui nous découvrons les 7 astuces en lien avec la santé mentale positive et leur application au niveau individuel et collectif ainsi qu'au travail.

Remerciement et fonctionnement

- Merci à l'école d'éducation permanente de Mc Gill et à Maria Gelfusa coordonnatrice de cet événement,
- Merci à nos deux Conférencier-e-s: Monique Boniewski et Pierre Durand
- Suite aux interventions nous répondrons aux questions. Écrivez-nous vos questions et vos réflexions.
- Suite au webinaire vous aurez la possibilité de participer à une animation dans votre milieu.



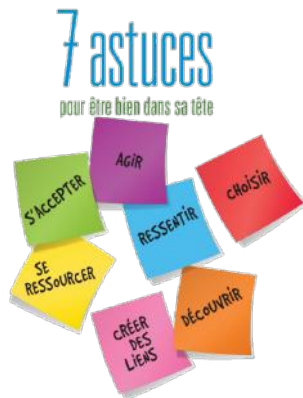
7 Astuces

Monique Boniewski
Directrice générale
Association canadienne pour la santé mentale,
Filiale de Québec



7 ASTUCES Deux campagnes

Campagne 2016



Campagne 2017



 Association canadienne
pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

7 ASTUCES

- AGIR
- RESENTIR
- S'ACCEPTER
- SE RESSOURCER
- DÉCOUVRIR
- CHOISIR
- CRÉER DES LIENS

 Association canadienne
pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

POURQUOI 7 ASTUCES

- Mission de promotion
- Éléments durables
- Situé sur l'axe positif de la santé mentale
- Tiré des facteurs qui constituent le bien-être mental



Santé mentale: l'axe du bien-être

Niveau élevé de santé mentale positive

Florissante

Modérée

Languissante

Bas niveau de santé mentale positive

Traduction libre de M. Boniewski





Éléments bien-être émotionnel


- Dimension spécifique qui consiste en un bonheur déclaré ouvertement, une satisfaction de la vie et un équilibre des affects plaisants et déplaisants.
- Bonheur : basé sur une réflexion spontanée.
- Satisfaction de la vie : basé sur une évaluation à long terme.



Éléments Fonctionnement positif dans la vie

2 catégories :

- Six facteurs qui réfèrent au bien-être psychologique (Ryff)
- Cinq facteurs qui réfèrent au bien-être au niveau social (Keyes)



Six facteurs de bien-être psychologique

1. Acceptation de soi
2. Rapports positifs avec les autres
3. Autonomie
4. Maîtrise de l'environnement
5. But ou sens à la vie
6. Croissance personnelle



Bien-être au niveau social

1. Intégration sociale
2. Contribution sociale
3. Cohérence sociale
4. Acceptation sociale
5. Croissance sociale



Les sept astuces et les déterminants collectifs de la santé

- Bref retour sur les déterminants
- Déterminants de la famille
- Déterminants de la communauté
- Déterminants de la société



AGIR

DONNER DU SENS À SA VIE

« La souffrance n'est pas uniquement définie par la douleur physique, ni même par la douleur mentale, mais par la diminution, voire la destruction de la capacité d'agir, du pouvoir faire, ressentie comme une atteinte à l'intégrité de soi. »

Paul Ricoeur



AGIR

DONNER DU SENS À SA VIE

Pourquoi ?

1. Donner un but ou sens à la vie

Comment ?

Solo

Je reconnais les bonnes choses qui se produisent dans ma vie



AGIR

DONNER DU SENS À SA VIE

Comment ?

Avec les autres

En participant à une activité

*Je m'implique dans un cause qui est importante pour moi, par exemple
un groupe environnemental, un comité d'école.*



AGIR

DONNER DU SENS À SA VIE

Comment ?

Tous ensemble

Qu'est-ce qui m'aide à relever de nouveaux défis ?

Un grand projet social... La lutte à la pauvreté



RESSENTIR

RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS, LES COMPRENDRE, SE LES
APPROPRIER, LES ASSUMER

*Les émotions sont aussi importantes pour diriger notre vie psychique
que les sensations au plan physique.*

Larivey, 1998

Pourquoi ?

1. S'accepter



RESSENTIR

RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS, LES COMPRENDRE, SE LES
APPROPRIER, LES ASSUMER

Comment ?

Solo

En les acceptant même si elles sont dérangeantes

Avec les autres

Je sais que je suis responsable de mes émotions quand je suis en relation



RESSENTIR

RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS, LES COMPRENDRE, SE LES
APPROPRIER, LES ASSUMER

Comment ?

Tous ensemble

*Dans quels contextes l'expression de mes émotions a-t-elle contribué à
changer une situation ?*

S'ACCEPTER

RECONNAÎTRE NOS FORCES, NOS CAPACITÉS, NOS LIMITES ET
EXPRIMER NOS BESOINS

Le courage d'être soi-même dans un monde qui dit d'être quelqu'un d'autre

Pourquoi ?

1. Acceptation de soi
2. S'estimer
3. Exister

S'ACCEPTER

RECONNAÎTRE NOS FORCES, NOS CAPACITÉS, NOS LIMITES ET
EXPRIMER NOS BESOINS

Comment ?

Solo

En se rappelant son histoire

Avec les autres

Demeurant dans la situation présente

S'ACCEPTER

RECONNAÎTRE NOS FORCES, NOS CAPACITÉS, NOS LIMITES ET
EXPRIMER NOS BESOINS

Comment ?

Tous ensemble

Qu'est-ce qui m'aide à sentir qu'on m'accepte et à accepter les autres ?

SE RESSOURCER

FAIRE DE LA PLACE À CE QUI NOUS FAIT DU BIEN

Pourquoi ?

1. Dimension spécifique qui consiste en un bonheur déclaré ouvertement, une satisfaction de la vie et un équilibre des affects plaisants et déplaisants.
2. Vivre des émotions dites positives



SE RESSOURCER

FAIRE DE LA PLACE À CE QUI NOUS FAIT DU BIEN

Comment ?

Solo

Prendre un moment pour identifier ce qui nous fait du bien.

Avec les autres

Pratiquer une activité qu'on aime entre amis



SE RESSOURCER

FAIRE DE LA PLACE À CE QUI NOUS FAIT DU BIEN

Comment ?

Tous ensemble

Qu'est-ce qui m'aide à me ressourcer dans mon milieu ?



DÉCOUVRIR

S'OUVRIR À LA VIE

Pourquoi ?

1. Plaisir ou pour vivre des affects positifs

Comment ?

Solo

Dire oui



DÉCOUVRIR

S'OUVRIR À LA VIE

Comment ?

Avec les autres

Je laisse entrer de nouvelles personnes dans ma vie

Tous ensemble

Qu'est-ce qui m'aide à découvrir mon milieu de nouvelles personnes d'autres cultures



CHOISIR

L'AUTONOMIE

Pourquoi ?

1. Autonomie
2. Maîtrise de l'environnement

Comment ?

- Solo
- *Dire oui à quelque chose c'est savoir dire non à autre chose*



CHOISIR

L'AUTONOMIE

Comment ?

Avec les autres

Savoir quand offrir et recevoir de l'aide

Tous ensemble

Qu'est-ce qui dans l'environnement m'aide à être autonome ou à développer mon autonomie ?



CRÉER DES LIENS

ÉTABLIR DES RELATIONS BIENVEILLANTES

Pourquoi ?

1. Rappports positifs avec les autres
2. Vivre du bien-être au niveau social

Comment ?

Solo

Entourer vous de gens qui vous donnent soif de vivre, qui touchent votre cœur et nourrissent votre âme.



CRÉER DES LIENS

ÉTABLIR DES RELATIONS BIENVEILLANTES

Comment ?

Avec les autres

Soyez la personne que vous aimez côtoyer

Tous ensemble

Dans mon milieu qu'est-ce m'aide à créer des liens

Fêtes des voisins de travail



Des auteurs

- Lyubormirsky, Sonja
- Diener, Ed
- André, Christophe
- Csiksentmihalyi, Mihalyi
- Seligman, Martin



Conclusion



L'étude SALVEO: Problèmes de santé mentale au travail; causes, prévention et intervention

Équipe de recherche sur le travail
et la santé mentale (ERTSM)

Pierre Durand, PhD, MBA professeur, École de relations industrielles et IRSPUM

Université 
de Montréal

Standard Life 

 Manulife

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

En quoi consiste l'étude SALVEO?

2 162 travailleurs issus de
63 établissements, tailles et
secteurs d'activités variés

Les données ont été collectées
sur une période de plus de deux
ans

Phase I : Analyser les facteurs de
la vie professionnelle et de la vie
personnelle, ainsi que les
caractéristiques individuelles sur
les symptômes de détresse
psychologique, de dépression,
d'épuisement professionnel et les
manifestations physiologiques
(cortisol, alpha-amylase)

Phase II : Évaluer les pratiques de
gestion qui ont la plus grande
incidence sur la santé mentale
des travailleurs



Définition des problèmes de santé mentale

- **Détresse psychologique**

- Désordres psychiatriques mineurs
- Anxiété, irritabilité, problèmes cognitifs, temporaire Scores de 3 et plus sur le *General Health Questionnaire (GHQ-12)*.

- **Dépression**

- Une humeur dépressive ou une perte d'intérêt ou de plaisir, périodes de tristesse
- Définition du DSM IV, cyclothymique, maniaque, majeure ou mineure
- Scores de 20 et plus (symptômes modérés et plus importants) sur le *Beck Depression Inventory (BDI-21)*.



Définition des problèmes de santé mentale

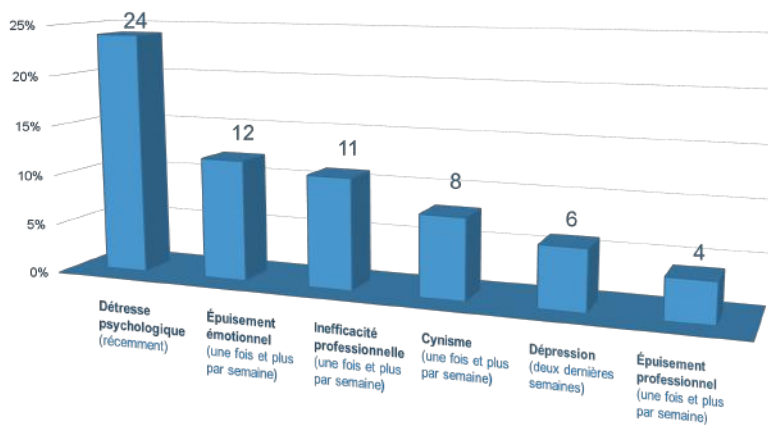
- **Épuisement professionnel**

- Fatigue émotionnelle
- Dépersonnalisation ou cynisme
- Perte d'efficacité au travail
- Apparaît lentement et de façon insidieuse
- Scores de 4 et plus (une fois par semaine et plus) sur le *Maslach Burnout Inventory (MBIS-16)*.

Des différences majeures

- La détresse psychologique inclut les cas de dépression mais le contraire n'est pas vrai.
- La dépression peut être observée à la suite d'un épuisement professionnel.
- L'épuisement professionnel n'est pas observé à la suite d'une dépression.
- La détresse psychologique peut être observée avant l'épuisement professionnel.
- L'épuisement professionnel est observé en milieu de travail seulement

État de la santé mentale des employés (proportion de la population d'étude ayant expérimenté le problème)



Facteurs individuels

Facteurs	Détresse psychologique	Dépression	Épuisement professionnel
Être une femme	■	■	■
Âge		■	■
Problèmes de santé chronique	■	■	■
Abus de consommation d'alcool	■	■	■
Tabac		■	
Activités physiques	■	■	■
Estime de soi	■	■	■
Centre interne de contrôle	■	■	■
Évènements stressants de l'enfance		■	

Facteurs hors-travail

Facteurs	Détresse psychologique	Dépression	Épuisement professionnel
Situation familiale			
Vie en couple	■	■	
Présence d'enfants mineurs			
Revenu du ménage			
Tensions maritales	■	■	
Tensions parentales	■	■	
Conflits famille-travail			■
Conflits travail-famille	■	■	■
Réseau social hors-travail			
Soutien à l'extérieur du travail		■	

Analyse comparative

Facteurs	Détresse	Dépression	Épuisement
Conception des tâches			
Utilisation des compétences		■	■
Autorité décisionnelle			
Demandes			
Demandes physiques	■	■	
Demandes psychologiques		■	■
Nombre d'heures de travail			
Horaires de travail irrégulier			
Relations sociales			
Soutien des collègues			
Soutien de la supervision			
Supervision abusive	■	■	■
Comportements agressifs			■
Harcèlement			
Gratifications			
Reconnaissance			
Perspective de carrière			
Insécurité d'emploi	■		■

Phase II : Évaluer les pratiques de gestion qui ont la plus grande incidence sur la santé mentale des travailleurs

Phase II – premier volet

Évaluation de



liées au stress, à la santé
et au mieux-être

Pratiques de gestion



























Macro Les pratiques sont axées sur la stratégie de communication développées afin d'informer les travailleurs sur la prévention du stress et les problèmes de santé ainsi que sur les canaux de diffusion utilisés.	Niveau organisationnel
Meso Les pratiques portent sur les conditions stressantes dans l'organisation qui sont associées à la conception des tâches, les demandes, les relations sociales et les gratifications.	Niveau du gestionnaire
Micro Pratiques centrées sur l'individu	Niveau individuel

Les pratiques de gestion associées à des taux plus faibles de réclamation pour problèmes de santé mentale

Niveau	Rapport de cote
Macro	
Communication	ns
Mesures de contrôle des risques	ns
Méso	
Conception des tâches	6,8
Demandes	1,8
Relations sociales	ns
Gratifications	2,8
Micro	
Activité physique	2,2
Nutrition	ns
Santé générale	ns
Gestion du stress	ns
Équilibre travail-famille	3,3

ns : non-significatif

Les profils de pratiques de gestion

Profils	Laissez-faire	Partiellement intégré	Intégré
Macro			
Communication		ns	
Mesures de contrôle des risques		ns	
Méso			
Conception des tâches		ns	
Demandes			
Relations sociales			
Gratifications			
Micro			
Activité physique			
Nutrition			
Santé générale		ns	ns
Gestion du stress		ns	ns
Équilibre travail-famille			

ns : non-significatif



RAPPEL - 7 ASTUCES

AGIR – cohérence dans les demandes

- Revoir les demandes physiques et psychologiques à chacun des postes de travail
- Examiner les tâches types d'une journée de travail pour chacun des postes de travail
- Concevoir et écrire de nouvelles description de tâches
- Mettre à jour les descriptions de tâches

DÉCOUVRIR – la conception des tâches

- Faire des essais avant d'imposer de nouvelles tâches afin de mesurer les exigences physiques et mentale et le temps requis




RAPPEL - 7 ASTUCES

S'ACCEPTER – reconnaître les compétences et accorder l'autonomie

- Promouvoir dans la mesure du possible les horaires flexibles
- Permettre le travail à distance

SE RESSOURCER – activités physique, nutrition

- Mettre en place un programme de bien-être en milieu de travail
- Donner accès à des ressources dans ce domaine



RAPPEL - 7 ASTUCES

CHOISIR - communiquer clairement

- L'établissement de travail détermine les activités permettant d'éviter les problèmes de santé mentale (présence d'un champion), mais les individus peuvent influencer les choix

RESSENTIR – être à l'écoute des besoins familiaux (conciliations travail – famille)

- Les activités physiques et la conciliation travail-vie personnelle sont particulièrement importantes pour prévenir les problèmes de santé mentale au travail et réduire les coûts.
- Avoir un système juste de gratifications à l'égard des employés



RAPPEL - 7 ASTUCES

CRÉER DES LIENS – relations sociales

- Organisation d'activités sociales permettant aux employés de se connaître
- Assigner des mentors à des employés qui ont des difficultés ou qui sont surchargés



En bref

Il est possible de réduire les coûts associés aux réclamations à l'assureur pour problèmes de santé mentale

Les pratiques portant sur :

- la conception des tâches,
- les demandes,
- les gratifications,
- la promotion de l'activité physique
- la conciliation travail-famille

s'avèrent particulièrement importantes pour prévenir la santé mentale et réduire les coûts

Les investissements dans les pratiques de gestion qui aident à prévenir les problèmes de santé mentale portent fruits

Les entreprises qui adoptent un profil intégré ciblant les conditions stressantes de l'organisation du travail (niveau méso) et l'individu lui-même (niveau micro) sont plus efficaces que les autres profils pour prévenir l'absentéisme pour cause de problèmes de santé mentale.



Conclusions

1. Plusieurs types de problèmes de santé mentale peuvent être observés en milieu de travail
2. Il est important de faire un diagnostic collectif avant d'intervenir
3. Les interventions doivent cibler les problèmes diagnostiqués
4. Les interventions doivent être adaptées aux besoins des travailleurs dans leur milieu de travail
5. Les problèmes de santé mentale ne sont pas chroniques en général

Universités et groupes de recherche participants



Remerciements

- Notre partenaire, la Standard Life (maintenant Manuvie)
- Nos partenaires financiers : IRSC, FRQ-S
- Les entreprises participantes
- Les employés qui ont participé aux questionnaires et aux mesures physiologiques





Pour nous suivre

www.ertsm.umontreal.ca

Sur Facebook et Twitter!

www.facebook.com/ertsmontreal

<https://twitter.com/ertsm>

Université 
de Montréal



MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION !

Soyez à votre tour des relayers...

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC 
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

 **McGill**
School of Continuing Studies École
d'éducation permanente

