



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches Québec



Centre d'aide et d'entraide



LA DROIT



SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



POURQUOI SOMMES-NOUS ICI ?

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

THÈMES DE LA PRÉSENTATION

- Les **signes** de difficultés ou de détresse psychologiques
- L'**approche** à privilégier auprès d'un travailleur vivant de la détresse psychologique
- L'accès **aux ressources** d'aide
- Quelques **formations** disponibles



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

MISE EN CONTEXTE

500 000 Canadiens

s'absentent du travail chaque semaine en raison d'un problème de santé mentale.



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

MISE EN CONTEXTE

70 % du coût total

des demandes de prestation pour invalidité
vient des demandes de prestation
de santé mentale.



Bradley, Louise (2013). The economics of mental health. Allocution présentée devant l'Economic Club of Canada. [Vidéo]. Toronto, Ontario

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

MISE EN CONTEXTE

L'**absentéisme** et le **présentéisme**
reliés aux problèmes de santé mentale
entraînent des coûts de plus de

6 milliards \$

en perte de productivité



Commission de la santé mentale du Canada (2013). La nécessité d'investir dans la santé mentale au Canada, p. 17

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

MISE EN CONTEXTE

1 demande sur **3**

de prestation pour invalidité
est liée à la maladie mentale
et ce nombre augmente sans cesse.



Bradley, Louise (2013). The economics of mental health. Allocution présentée devant l'Economic Club of Canada. [Vidéo], Toronto, Ontario

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

COMMENT SAVOIR SI MON EMPLOYÉ VIT DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ?

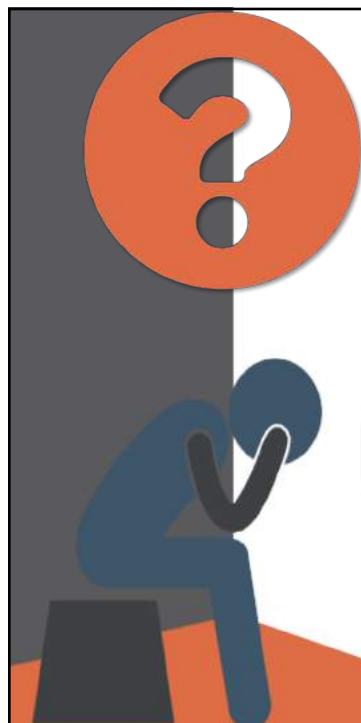


TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

SIGNES

- Changement important dans les **comportements** en général et/ou dans la personnalité
- **Anxiété** ou **stress** élevés, peur, agressivité
- Abus d'**alcool**, de **drogues**, de **médicaments**
- **Absences** répétées et problèmes de ponctualité



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

SIGNES

- **Moral bas** avec ou sans verbalisations suicidaires
- Manque de **coopération** ou une incapacité générale à travailler avec les collègues
- Diminution de la **productivité**
- Augmentation des **accidents de travail**, diminution de la prudence



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

SIGNES

- Plaintes fréquentes de **fatigue**, endurance difficile à maintenir dans la journée ou présence de **douleurs** inexpliquées
- Problèmes de **concentration** et de **mémoire**, difficulté à prendre des **décisions** ou pensées **confuses**
- Difficultés à supporter la **pression**, à respecter les **échéanciers** ou à faire un travail de **qualité**




TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

SIGNES

- Diminution de l'**intérêt** ou de l'**application** au travail
- Difficultés à réagir adéquatement aux **critiques négatives**
- Difficultés à s'ajuster aux **changements** dans le travail



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET




**QUELLE APPROCHE PRIVILÉGIÉE
AVEC UN EMPLOYÉ QUI VIT DE LA
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ?**

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



PRÉVENIR


TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



PRÉVENIR

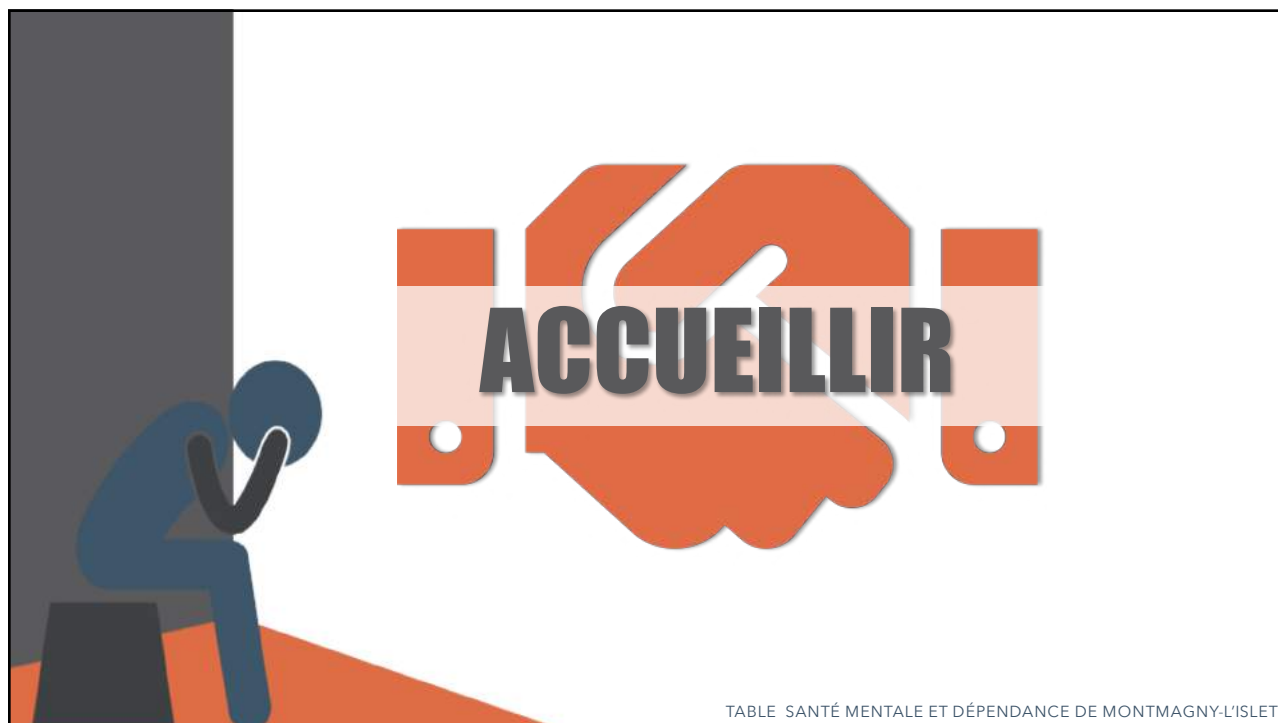
- La première approche à privilégier, c'est la **promotion** d'une bonne santé mentale dans le milieu de travail et la **prévention** de la détresse psychologique

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



La **promotion** et la **prévention** vont contribuer à réduire la prévalence et l'impact des épisodes de détresse psychologique, mais **que faire** quand un employé vit de la **détresse**?

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



ACCUEILLIR

- Choisir un **moment** et un **endroit** propice à la confiance
- Instaurer un climat de **confiance**
- Accueillir la personne et sa souffrance dans le **respect**
- Adopter un comportement non-verbal **accueillant**

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET




ACCUEILLIR

- Mentionner la **confidentialité** de l'entretien et votre volonté de l'aider à se remettre sur la bonne voie



Que faire si la personne est en pleurs?

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



ACCUEILLIR

- Garder son **calme**
- Considérer que les pleurs **ne signifient pas** que vous ne faites pas ce qu'il faut
 - Ils résultent probablement du fait que la personne se sent dépassée et il se pourrait qu'elle craigne des mesures disciplinaires pour un manque de rendement
- Demeurer avec la personne en lui laissant le temps de reprendre contenance



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET




ACCUEILLIR

- Rassurer la personne en lui disant qu'elle n'a pas à craindre de **perdre son emploi** (si telle est bien votre pensée) et dites-lui que vous êtes là pour elle.
- Mentionner que sa réaction est **normale** et que vous êtes là pour l'écouter **sans jugement**.
 - Cela facilitera le moment où vous lui recommanderez d'accepter de l'aide.

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-LISLET



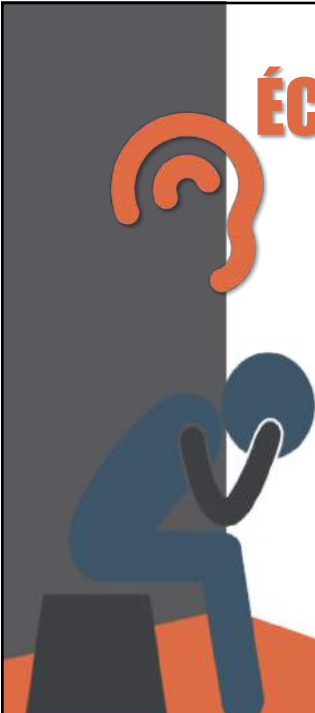
ÉCOUTER



ÉCOUTER

- Faciliter l'ouverture par des **questions ouvertes**
- Reformuler ce que vous entendez pour valider la **compréhension**
- Refléter les **émotions** perçues
- Démontrer de l'**empathie**
- Faire preuve d'**authenticité**

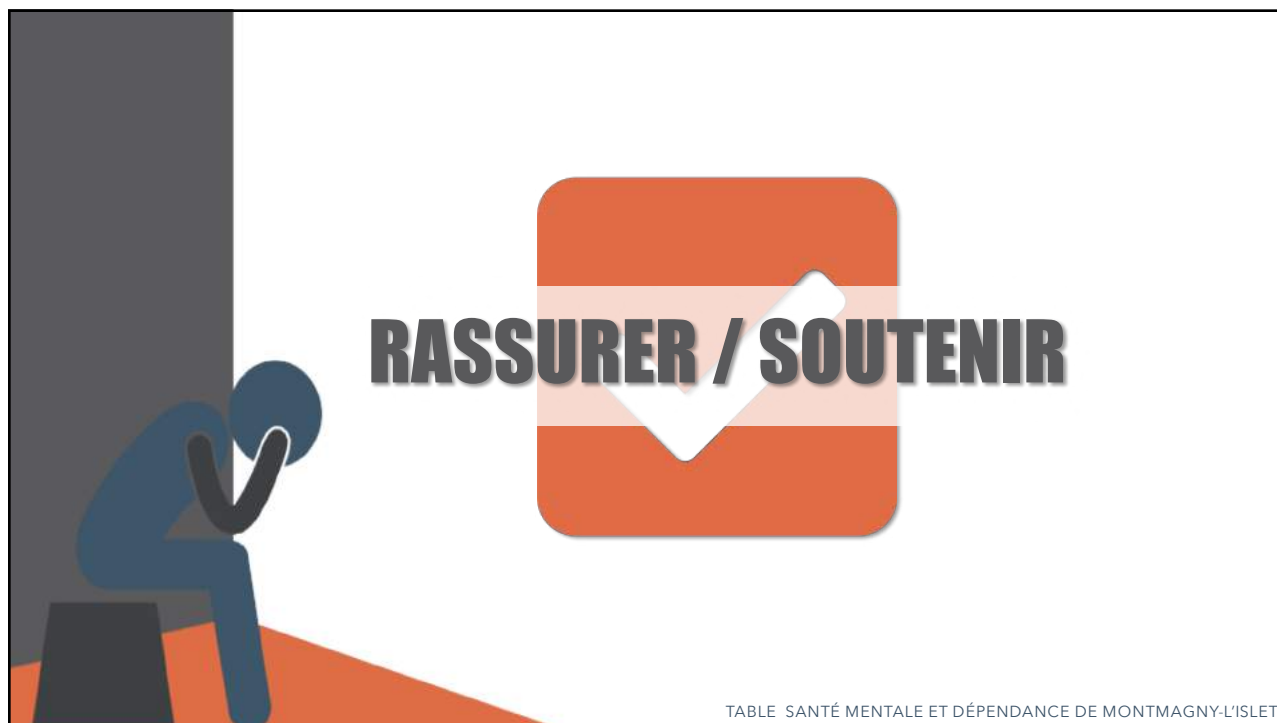
TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



ÉCOUTER

- Ne pas **juger, moraliser** ou tenter de **persuader**
- Ne pas se précipiter à donner des **solutions** pour la situation rapportée mais plutôt lui demander ce que vous pouvez faire **pour elle**
- Être à l'**écoute** à savoir comment son état affecte sa capacité à faire le travail
- Ne pas se **formaliser** des réactions et des résistances de la personne


TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



RASSURER / SOUTENIR

- **Normaliser** les émotions vécues par la personne
- Explorer les solutions à la difficulté en impliquant la personne (**responsabilisation**)
- Dans le cas de difficultés au travail, réfléchir aux possibilités d'**accommodements** qui existent et qui peuvent s'appliquer dans votre milieu


TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



RASSURER / SOUTENIR

- Utiliser **tout autre moyen** qui pourrait aider l'employé à diminuer son stress et l'aider à recouvrer ses capacités
- Se rappeler que **vous n'êtes pas des thérapeutes**
 - Cependant, votre soutien est important et vos recommandations à rencontrer une ressource spécialisée seront importantes pour l'avancement de la personne en difficulté

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



RÉFÉRER

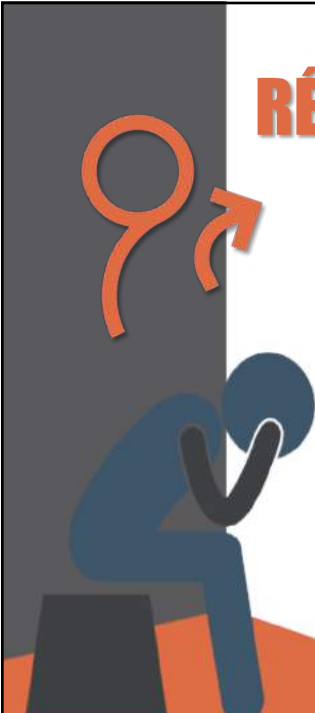
TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



RÉFÉRER

- Favoriser l'acceptation d'aide de la part de **ressources spécialisées**
- S'informer des **portes d'entrées** pour les différents services du milieu :
 - PAE
 - 811 / 1-866-APPELLE
 - 211
 - Outil de la table en santé mentale et dépendance de Montmagny-L'Islet pour des ressources en santé mentale oeuvrant dans le secteur de Montmagny-L'Islet et qui sont partenaires sur la table.

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET



RÉFÉRER

- Dans le cas de détresse importante, offrir de contacter la ressource d'aide sur le champ **avec la personne**
- Dans le cas d'idées suicidaires, contacter le **1-866-APPELLE** ou le **911** dans le cas de crainte d'un geste imminent

TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

FORMATION SENTINELLE PRÉVENTION DU SUICIDE (CISS-CA)

OBJECTIFS

- Développer une **aisance** à parler du suicide
- Connaître les meilleures façons d'**entrer en contact** avec une personne en détresse
- Développer des habiletés de base en **relation d'aide**
- Connaître les **ressources d'aide** et apprendre à les utiliser



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

FORMATION SENTINELLE PRÉVENTION DU SUICIDE (CISS-CA)

CLIENTÈLE VISÉE

- Tout citoyen qui souhaite faire sa part en prévention du suicide et qui est susceptible de rencontrer des personnes en détresse.



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

FORMATION SENTINELLE **PRÉVENTION DU SUICIDE (CISS-CA)**

AVANTAGES

- Pour favoriser la santé mentale de ses employés, une organisation peut miser sur la prévention et les mécanismes de soutien. La mise en place de réseaux de sentinelles en prévention du suicide représente l'une de ces stratégies reconnues efficaces.



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

FORMATION SENTINELLE **PRÉVENTION DU SUICIDE (CISS-CA)**

AVANTAGES

- Malgré la présence de ressources certaines personnes demeurent réfractaires à demander de l'aide
- Renforce la solidarité et le soutien social entre les employés



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

FORMATION SENTINELLE PRÉVENTION DU SUICIDE (CISS-CA)

AVANTAGES

- Contribue à changer les attitudes à l'égard du suicide et de la demande d'aide;
- Améliore la connaissance et le recours aux ressources d'aide disponibles



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

FORMATIONS SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL (SANTÉ MENTALE QUÉBEC - CHAUDIÈRE- APPALACHES)

FAVORISER LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL ENJEUX ET ASTUCES

THÈMES

- La définition de la santé mentale
- Les facteurs influençant la santé mentale
- Les impacts d'une mauvaise santé mentale au travail
- Les avantages d'une bonne santé mentale au travail
- Les émotions et le stress
- Les facteurs de protection (astuces) pour prendre soin de sa santé mentale



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

FORMATIONS SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL (SANTÉ MENTALE QUÉBEC - CHAUDIÈRE-APPALACHES)

LE SOUTIEN SOCIAL AU TRAVAIL, C'EST VITAL!

THÈMES

- Les sources et formes de soutien social au travail et hors travail
- Les conséquences du soutien social
- Le soutien du supérieur
- Le soutien des collègues
- La santé psychologique au travail, les responsabilités de chacun
- Les mécanismes par lesquels le soutien social affecte la santé
- La qualité de la relation superviseur-subordonné



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

FORMATIONS SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL (SANTÉ MENTALE QUÉBEC - CHAUDIÈRE-APPALACHES)

STRESS ET CHANGEMENT, FAVORISER LA RÉSILIENCE

THÈMES

- Le stress
 - Sources et symptômes
 - La biologie du stress
 - Les phases de réaction au stress
- Le changement
 - Les étapes du changement
 - Les stratégies d'adaptation
- Les facteurs de protection
- La résilience



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

FORMATIONS SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL (CENTRAIDE AU MASCULIN – CENTRE YVON MERCIER)

GESTION DES CONFLITS INTERPERSONNELS ET DES COMPORTEMENTS EN ENTREPRISE

OBJECTIF

- Instrumenter les travailleurs et les gestionnaires au niveau de la résolution de conflits et de l'amélioration/modification des comportements

THÈMES

- Conflits interpersonnels et comportements en entreprise



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

RÉFÉRENCES

- http://www.portailrh.org/expertise/fiche_reference.aspx?f=19164#prise
- <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2000/00-733.pdf>
- https://www.strategiesdesantementale.com/pdf/Helping_troubled_coworkers_FR.pdf
- <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2000/00-733.pdf>
- https://www.strategiesdesantementale.com/pdf/Helping_troubled_coworkers_FR.pdf



TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET