

## L'esprit au travail.



L'esprit au travail (EAT), est un programme éducatif qui vise à promouvoir la santé mentale au travail et à réduire la stigmatisation. Ce programme de formation vise à :

- *Améliorer le rendement à court terme et les résultats de santé mentale à long terme*
- *Réduire les obstacles aux soins et encourager à accéder à des soins sans tarder*
- *Fournir les outils et ressources nécessaires pour gérer et soutenir les employés qui pourraient avoir une maladie mentale*
- *Aider les supérieurs à maintenir leur propre santé mentale ainsi que promouvoir la santé mentale positive de leurs employés*

Il existe trois versions de EAT : l'une est destinée aux **formateurs** (5 jours), l'une est destinée aux **gestionnaires** (environ 8 heures) tandis que l'autre s'adresse aux **employés** (environ 4 heures). Ces cours comprennent des exercices pratiques fondés sur des mises en situation et des vidéos spécialisées mettant en vedette des personnes ayant des antécédents en matière de maladie mentale, des guides de référence des participants ainsi que des documents connexes.

Cliquez [ici](#) pour lire notre fichier d'information.

**Employés (cours de 4 heures)** : participants développement des aptitudes et obtiennent des renseignements, des outils et ressources sur :

- *la stigmatisation et les obstacles aux soins*
- *les stratégies d'adaptation*
- *la force de caractère*
- *le modèle du continuum en santé mentale, un outil d'autoévaluation assorti d'indicateurs d'une santé mentale positive, mauvaise ou qui se détériore. (Vous trouverez un exemple du modèle du continuum en santé mentale ci-dessous.)*
- *Des séances de rappel sont offertes afin de favoriser un apprentissage en continu (d'une à deux heures, axées sur l'un des sujets du cours complet, et animées par un instructeur reconnu). Elles s'adressent aux participants qui ont déjà suivi le cours initial au complet.*

**Gestionnaires (cours de 8 heures) :** en plus des sujets traités dans le cours pour les employés, font l'acquisition d'outils et de compétences sur :

- *les mesures d'adaptation et le retour au travail*
- *le rôle de la direction dans la promotion d'une bonne santé mentale chez les employés*
- *l'examen ponctuel des incidents*
- *la détection précoce*
- *Des séances de rappel sont également offertes aux participants ayant suivi le cours initial d'une journée s'adressant aux dirigeants*

**Formation des formateurs (cours de cinq jours) :**

- *Dans le but de promouvoir la durabilité, le cours EAT repose habituellement sur le modèle de « formation des formateurs », s'échelonnant sur cinq jours, au cours desquels les participants deviennent des formateurs capables de donner les deux cours (8 heures et 4 heures) à leurs collègues*
- *Nous recommandons aux organisations d'élaborer un plan de mise en œuvre une fois la séance de formation des formateurs terminée*
- *Les dirigeants devraient idéalement suivre le cours avant les employés, ou relativement au même moment, afin de favoriser l'uniformité du contenu et des discussions*
- *Nous encourageons les formateurs à donner des ateliers dans les 30 jours suivant l'achèvement des séances de formation des formateurs*
- *Un nombre maximal de 25 participants peuvent assister aux cours destinés aux employés et aux dirigeants afin de favoriser une discussion approfondie.*

→ Les inscriptions se font sur la base du premier arrivé, premier servi.

## **PROCHAIN COURS**

Pour voir les cours à venir, veuillez cliquer [ici](#). Si vous ne voyez pas un cours qui correspond à vos besoins, veuillez nous contacter à [espritautravail@commissionsantementale.ca](mailto:espritautravail@commissionsantementale.ca) pour discuter d'autres options.

## PSSM cours de base



Les PSSM de base s'adressent aux adultes interagissant avec des adultes (18 ans et plus). Le cours porte sur les quatre troubles de santé mentale les plus courants, notamment les problèmes liés à la consommation de substances, à l'humeur, à l'anxiété et aux traumatismes et les troubles psychotiques.

Les participants qui suivent ce cours sont préparés à interagir avec confiance sur la santé mentale avec leur famille, leurs amis, leurs communautés et leur lieu de travail.

*« Je recommande ce cours à toute ma famille, à mes amis et à mes collègues.  
J'ai compris grâce à ce cours que j'avais beaucoup de fausses informations  
et de préconçus sur les maladies mentales. »*

## **Modèle du cours**

Dans le cours de PSSM, vous acquerez une compréhension solide des 5 gestes de base **AÉRIE** :

- *Analyser le risque de suicide ou de blessure*
- *Écouter sans porter de jugement*
- *Rassurer et donner de l'information*
- *Inciter la personne à obtenir de l'aide professionnelle*
- *Encourager la recherche de soutien supplémentaire*

AÉRIE est le cadre permettant d'avoir une conversation de confiance sur la santé mentale avec sa famille, ses amis, ses collègues et des étrangers.

## **Principaux résultats**

Les évaluations et commentaires de l'international ont trouvé les résultats suivants pour les participants à un cours de PSSM :

- *Plus grande sensibilisation aux signes et symptômes des problèmes de santé mentale les plus courants*
- *Réduction des stéréotypes sur la santé mentale*
- *Plus grande confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale*
- *Renforcement de l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé **mentale***

## **Compétences acquises en premiers soins en cas de crise**

### **Substance overdose**

- *Surdose*
- *Comportement suicidaire*
- *Crise de panique*
- *Réaction aiguë au stress*
- *Épisode psychotique*

## **PROCHAIN COURS**

Pour voir les cours à venir, veuillez cliquer [ici](#). Si vous ne voyez pas un cours qui correspond à vos besoins, veuillez nous contacter à [pssm@commissionsantementale.ca](mailto:pssm@commissionsantementale.ca) pour discuter d'autres options.