

Travailler pour notre bien-être mental

S'il y a eu un moment où la formation en gestion de crise a été primordiale, c'est bien au début de la pandémie de COVID-19. C'est une raison pour laquelle la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a saisi l'occasion pour offrir des formations virtuelles à plus de 5 139 travailleurs essentiels qui ont suivi plus de 574 cours entre avril et octobre.

By: | Posted: October 1, 2020

S'il y a eu un moment où la formation en gestion de crise a été primordiale, c'est bien au début de la pandémie de COVID-19. C'est une raison pour laquelle la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a saisi l'occasion pour offrir des formations virtuelles à plus de 5 139 travailleurs essentiels qui ont suivi plus de 574 cours entre avril et octobre.

La CSMC a depuis élargi son offre de formations virtuelles pour y inclure une version mise à jour de l'un de ses cours les plus populaires, L'esprit au travail (EAT).

« [L'EAT virtuel](#) combine des éléments de la version originale de l'EAT et une formation virtuelle en gestion de crise pour créer un cours complet », explique Pauline Meunier, spécialiste de la formation et de la prestation pour le programme Changer les mentalités de la CSMC. « C'est le meilleur des deux mondes. »

Ce programme fondé sur des données probantes a été conçu pour engendrer un changement dans la façon dont les employés et les dirigeants considèrent la santé mentale et dans ce qu'ils ressentent sur ce sujet en faisant tomber les obstacles aux soins, en réduisant la stigmatisation et en renforçant la résilience personnelle. Chaque module de formation inclut des études de cas, des vidéos mettant en vedette des personnes qui ont vécu ou qui vivent la maladie mentale, des guides de référence et de la documentation pratique.

« La plupart des adultes passent les deux tiers de leur temps d'éveil au travail », affirme Louise Bradley, présidente-directrice générale de la CSMC. « Maintenant que plusieurs milieux de travail doivent fonctionner à distance, je serais portée à croire que ces heures s'étirent davantage. C'est assurément ce que je vis moi-même. Il est donc plus important que jamais que les employeurs aient accès aux outils appropriés pour soutenir leurs travailleurs, particulièrement si l'on tient compte du fait que la détresse mentale peut être plus difficile à détecter lorsque les gens ne travaillent pas tous au même endroit. »

L'un des outils les plus populaires pour aider les employeurs à garder un œil sur la santé mentale de leurs employés est le modèle du continuum de la santé mentale, qui décrit une gamme de pensées, d'attitudes et de comportements associés à divers états de santé mentale, de « sain » à « en état de réaction », et de « blessé » à « malade ».

Pour John Horne, vice-président, Sécurité, santé et Environnement chez Nutrien, il s'agit d'un outil des plus précieux. « Le continuum de la santé mentale fournit une approche accessible et un langage commun pour parler de santé mentale au sein de l'organisation. L'accent mis dans

l'EAT sur l'importance pour les employés et les dirigeants de se concentrer sur des mesures qui peuvent être prises tôt dans le continuum garantissant que nous puissions être proactifs pour fournir à nos employés le soutien nécessaire à leur bien-être mental. »

À titre d'ancienne chef paramédic, Mme Meunier sait bien à quel point il est primordial de prioriser la santé mentale en milieu de travail. « On ne sait jamais qui éprouve des difficultés. Bien des employés font passer leur travail en premier à leur propre détriment », explique-t-elle. « Si vous n'investissez pas dans la santé mentale de vos employés et que vous ne leur offrez pas le soutien approprié, vous en paierez les frais plus tard, que ce soit en termes de perte de productivité ou d'incapacité à progresser au travail. »

L'EAT virtuel offre un cours d'une durée de cinq heures aux employés et un cours d'une durée de sept heures aux gestionnaires. Bien que les deux formations traitent des mêmes sujets (autoévaluation, stress, stigmatisation et résilience), le cours destiné aux gestionnaires met l'accent sur le rôle que les dirigeants ont à jouer pour soutenir leur personnel. Les gestionnaires apprennent des techniques pour aider les employés qui éprouvent des difficultés, notamment concernant la manière de discuter du suicide.

Enbridge, après avoir organisé une formation EAT pour les gestionnaires de ses principaux bureaux avant le début de la pandémie, est l'une des nombreuses organisations qui ont reconnu la valeur de cet ensemble de compétences. « Chez Enbridge, la sécurité est au cœur de tout ce que nous faisons », affirme la spécialiste des ressources humaines Lisa McCarney, « et cela inclut la santé et la sécurité psychologiques de nos employés. Nous sommes maintenant passés à la formation virtuelle, ce qui nous permet de rejoindre nos gestionnaires, peu importe où ils travaillent, que ce soit dans nos bureaux principaux, à leur domicile ou dans nos bureaux plus petits et éloignés. »

Tout comme le programme EAT traditionnel, l'EAT virtuel est fondé sur des données scientifiques et est soumis à des procédures de mesure des résultats. Les formateurs doivent également respecter des normes strictes et suivre des formations exhaustives pour non seulement dispenser la formation de manière efficace, mais aussi pour créer l'environnement sécuritaire nécessaire pour favoriser des conversations ouvertes sur la santé mentale.

« Ce qui fait la force de l'EAT virtuel, c'est le grand souci pour les participants qui le caractérise », affirme Charles Boyer, gestionnaire du développement des affaires pour les programmes Changer les mentalités et Premiers soins en santé mentale de la CSMC. « Tout au long de chaque cours, les animateurs portent une attention particulière à s'assurer que tout va bien pour chaque participant et ouvrent des salles de repos virtuelles chaque fois que cela s'avère nécessaire. Nous tenons à ce que les participants se sentent en sécurité, à l'aise et mobilisés. »

Le message de Mme Meunier aux employeurs qui pensent à offrir cette formation est simple. « Il est crucial d'investir dans la santé mentale et le bien-être de vos employés pour que l'ensemble de votre organisation fonctionne bien. Ce que vous investissez aujourd'hui vous reviendra au centuple demain. »

Mental Health Commission of Canada

<https://mentalhealthcommission.ca/>

350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4

Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989

mhccinfo@mentalhealthcommission.ca