



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

"Je travaille au mieux-être" - Initiative de la Gendarmerie royale du Canada, Division C- (QC)

Julie Brongel, serg.

Coordonnatrice du programme de santé et mieux-
être en milieu de travail

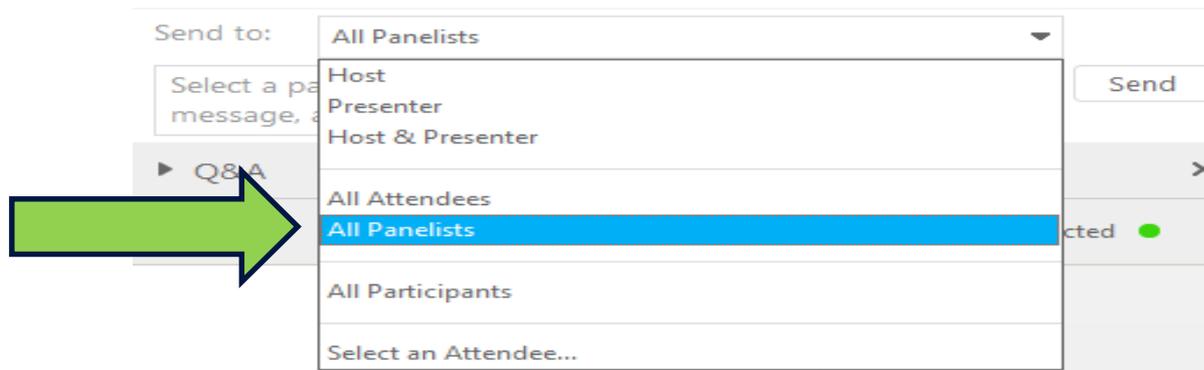
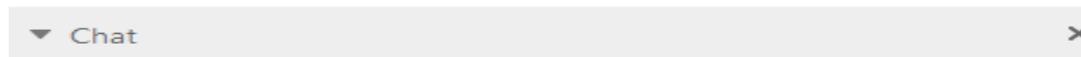
Le 27 janvier 2016, de 12h à 13 h (HE)



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Important! Veuillez transmettre vos questions et commentaires au moyen de l'option « All Panelists »



@mhcc_ #SantéMentaleAuTravail #normeCad

Notre invitée



Julie Brongel, serg.
Coordonnatrice du
programme de santé et mieux-
être en milieu de travail



La santé au travail, c'est l'affaire de tous ...

*"Parler de santé mentale
quand personne ne
veut en parler?"*

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA -
DIVISION C -
Janvier 2016

Entreprise
en **santé**
Élite
CERTIFIÉE PAR LE ENCO



Objectif général :

Inspirer les entreprises à créer un changement dans leur milieu de travail en matière de santé mentale.

En partageant notre expérience en 3 points:

- 1) Où étions-nous?
- 2) Qu'avons-nous fait?
- 3) Où souhaitons-nous aller?

Qui sommes-nous?

Brève description sur notre organisation, mission et mandat au Québec (Division C)

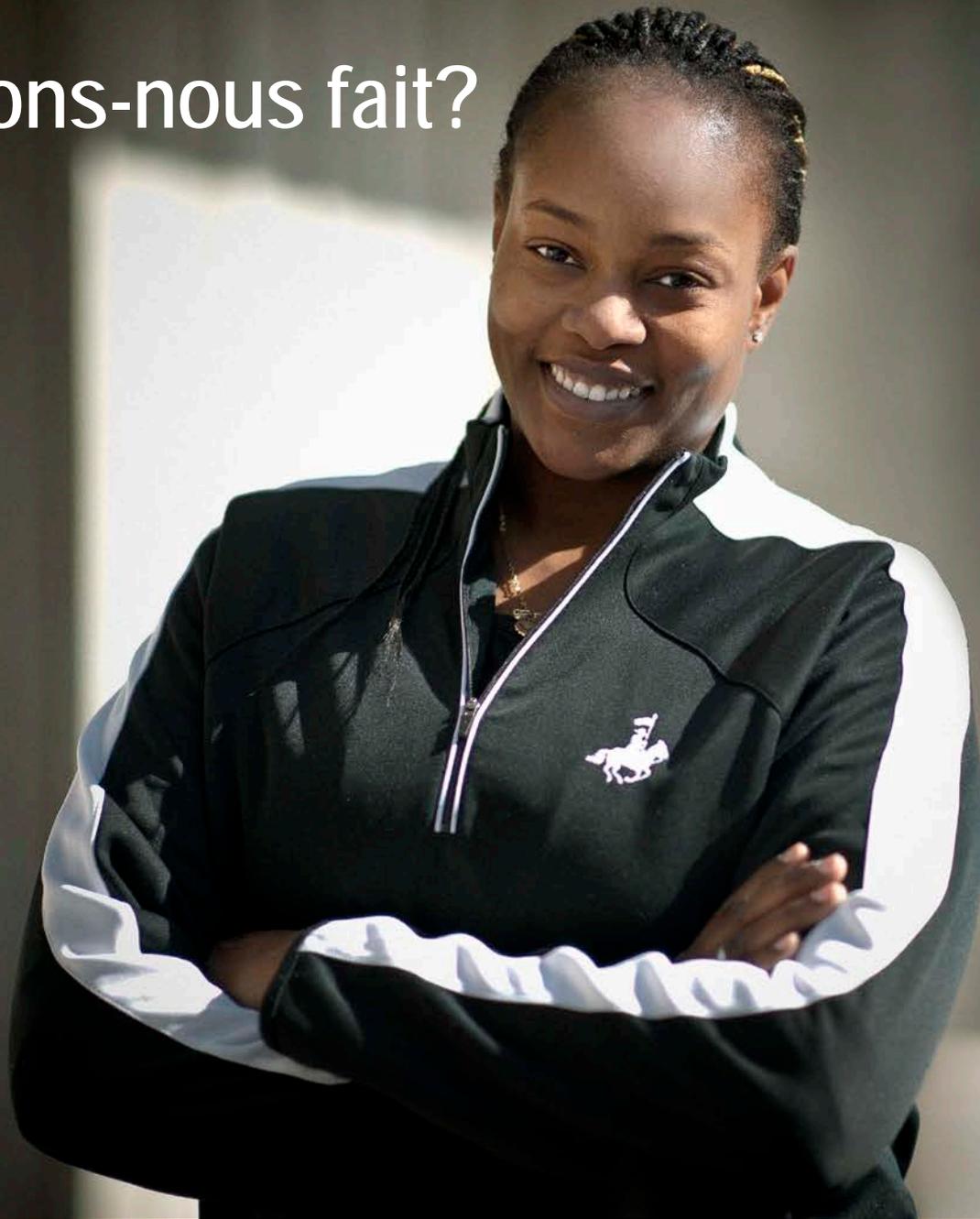
Qu'en est-il de notre culture?

Quelques mots sur les valeurs de l'organisation, la culture et le travail policier.

Où étions-nous?



Qu'avons-nous fait?



ACTIVITÉ 04 - GESTION DU STRESS ET SANTÉ MENTALE

Cultivez vos passions

UNE QUESTION DE SANTÉ

29 MAI 2013 de 9h30 à 15h30

AU GYMNASE DU QUARTIER GÉNÉRAL
SUR PLACE : KIOSQUES DES PASSIONS, KIOSQUES SANTÉ, MUSIQUE D'AMBIANCE, MASSAGES SUR CHAISE*, CONFÉRENCIERS, PRIX DE PRÉSENCE.

HABITUDES DE VIE

9h30
Café et muffins offerts gratuitement

10h30 à 11h30
Conférence de Luc Poirier : *Gronille ou rouille !*

11h45 à 12h00
Démonstration de karaté par des jeunes ayant un handicap physique ou psychologique.

12h30 à 14h30
Conférence d'Alain Samson
Auteur et conférencier Formatout inc.
Apprenez votre leech !

Messages : 10 \$ /10 minutes ou 1 \$ /1 minute

Carrefour de la santé

Carrefour de la santé





Journée de sensibilisation à la santé mentale

6 MAI 2015 de 8h30 à 14h

AU GYMNASÉ DU QUARTIER GÉNÉRAL

8h30 à 10h30
Café et muffins servis par les officiers

10h30 à 12h00
Conférence de Sylvain Guimond : *La réussite, un travail d'équipe*

8h30 à 10h30 et de 12h00 à 14h00
Kiosques santé et animation

CONFÉRENCIER : SYLVAIN GUIMOND



Équilibre travail –vie personnelle et santé mentale

Êtes-vous équilibré?
Jeu-questionnaire sur
l'équilibre travail – vie personnelle

ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
Faites travailler le corps + l'esprit.



Une question de Temps

Éprouvez-vous des difficultés à équilibrer les différents aspects de votre vie? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. Cinquante-huit pour cent des Canadiens déclarent être « surchargés » en raison des pressions exercées par leur travail, leur maison, leur famille, leurs amis, leur santé physique et leurs activités bénévoles.

Répondez au jeu-questionnaire suivant et mesurez votre équilibre.

	D'accord	En désaccord
1. J'ai l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur ma vie au travail.	0	1
2. Je profite régulièrement de mes loisirs et de mes divers intérêts à l'extérieur du travail.	1	0
3. Je me sens souvent coupable de ne pas avoir suffisamment de temps pour faire tout ce que je voudrais.	0	1
4. Je suis souvent anxieux ou troublé en raison de ce qui se passe au travail.	0	1
5. Je dispose habituellement de suffisamment de temps à consacrer à mes proches.	1	0
6. Je me sens à l'aise et détendu à la maison.	1	0
7. J'ai le temps de faire une activité spécialement pour moi à toutes les semaines.	1	0
8. Je me sens débordé et dépassé presque tous les jours.	0	1
9. Je me fâche rarement au travail.	1	0
10. Je ne prends jamais tous les jours de vacances auxquels j'ai droit.	0	1

TOTAL

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

HARMONISER SA VIE

Guylaine Deschênes
Ph. D., (psychologie)
CHHA



L'art de concilier
le travail et la vie
personnelle

LES ÉDITIONS
Québec-Livres

Russ Harris
Préface de Pierre Cousineau, Ph. D.

LE PIÈGE DU BONHEUR

Créez la vie que vous voulez



LES ÉDITIONS
L'HOMME

Spencer Johnson

Qui a piqué mon fromage?

Comment s'adapter
au changement
au travail, en famille et en amour

Numéro un des ventes aux États-Unis
Traduit en 26 langues



Martyne Huot

MAXIMISEZ les 168 heures de votre SEMAINE

CONCILIER
travail, famille, repos et loisirs

LES ÉDITIONS
PULISTAR

ENTREPRISE DANIEL LATROBE

AVEC UN PLAN D'AUTOFORMATION ET DES EXERCICES CORRIGÉS

Gérer efficacement son temps et ses priorités



Concilier efficacité et bien-être

COLLECTION FORMATION PERMANENTE

esf ÉDITIONS

Où souhaitons-nous aller?



Quelques pistes pour mettre la table

1. Guide d'application des normes *Entreprise en santé* et *Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail*
2. Cartes scénarios provenant de partenaires pour la santé
3. Témoignages/mettre en valeur les membres du comité
4. Instaurer un réseau d'ambassadeurs
5. Conférenciers / Dîner causeries
6. Sondage gratuit en ligne *Protégeons la santé au travail*
7. Calendrier Santé Canada



Questions

-

Commentaires



Je travaille au  *Mieux-être*



Ressources

Norme en promotion de la santé et mieux-être

Entreprise en santé

<https://www.bnq.qc.ca/fr/normalisation/sante-au-travail/entreprise-en-sante.html>

Santé et sécurité psychologiques —
Prévention, promotion et lignes directrices
pour une mise en œuvre par étapes

<https://www.bnq.qc.ca/fr/normalisation/sante-au-travail/sante-psychologique-au-travail.html>

Conciliation travail-famille

<https://www.bnq.qc.ca/fr/certification/sante-au-travail/conciliation-travail-famille.html>



Norme nationale

Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail

www.csa.ca/z1003

Une étape à la fois : Guide sur la mise en œuvre de la Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail

www.csa.ca/z1003

Autre ressources:

Groupe entreprises en santé

www.groupeentreprisesensante.com

Commission de la santé mentale du Canada

www.mentalhealthcommission.ca/Francais



@mhcc_ #SantéMentaleAuTravail #normeCad

Prochain webinaire sur la santé mentale en milieu de travail

Date : le 24 février 2016, à midi (HE)

Pour visionner les webinaires précédents, visitez notre site Web à :
www.mentalhealthcommission.ca/Francais/workinar





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Que pensez-vous de notre webinaire?

Veillez remplir le
sondage qui s'affiche
à la suite du webinaire



@mhcc_ #SantéMentaleAuTravail #normeCad

Merci

Commission de la santé mentale du Canada

Courriel : info@mentalhealthcommission.ca

Site Web : www.mentalhealthcommission.ca/Francais

Médias sociaux : [f /theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC) [@MHCC_](https://twitter.com/MHCC_) [▶ /1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC) [in /Mental Health Commission of Canada](https://www.linkedin.com/company/mental-health-commission-of-canada)