



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Évitons d'isoler les personnes qui travaillent dans l'isolement

Kim MacLaren, gestionnaire de projet, RH Camionnage Canada

Nitika Rewari, gestionnaire de la recherche, de l'évaluation et de la
transposition des connaissances en santé mentale au travail
Commission de la santé mentale du Canada

27 avril 2016, midi à 13 h (HE)

 @MHCC_  /theMHCC  /Mental Health Commission of Canada

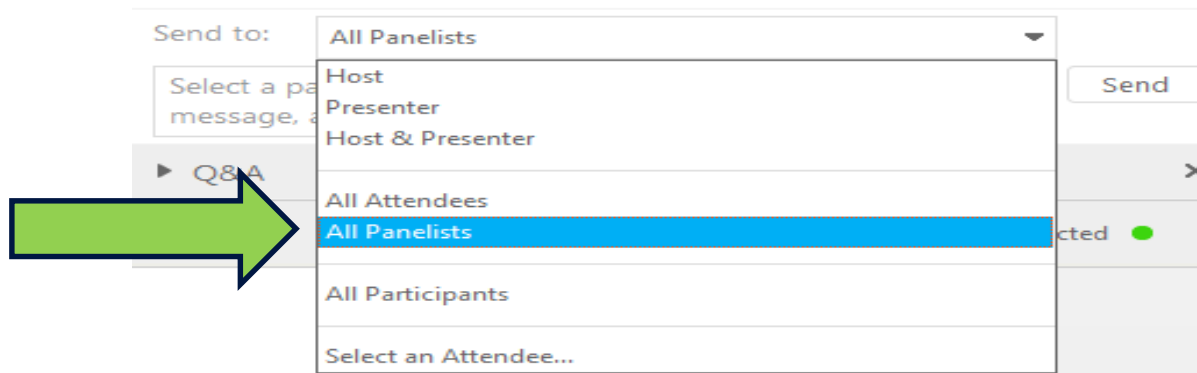
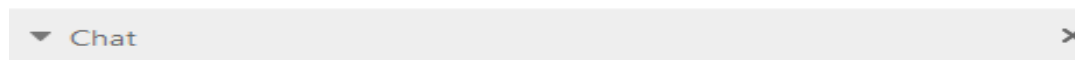
 @theMHCC  /1MHCC



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Important! Faites parvenir vos questions
et commentaires à tous
(All Panelists)



@mhcc_ #workplaceMH #StandardCda

Présentatrices :



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Nitika Rewari

Gestionnaire de la
recherche, de l'évaluation et
de la transposition des
connaissances en santé
mentale au travail,
Commission de la santé
mentale du Canada



Kim MacLaren

gestionnaire de projet, RH
Camionnage Canada



Le sujet du jour

- L'importance de la santé mentale au travail
- Travailler seul ou dans l'isolement
- La santé mentale dans l'industrie du camionnage
- Initiatives de RH Camionnage Canada
- Résoudre la problématique
- Période de questions

L'affaire de tous



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

500,000



Chaque semaine, un demi-million de Canadiens et Canadiennes s'absentent du travail pour cause de problèmes de santé mentale ou de maladies mentales.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

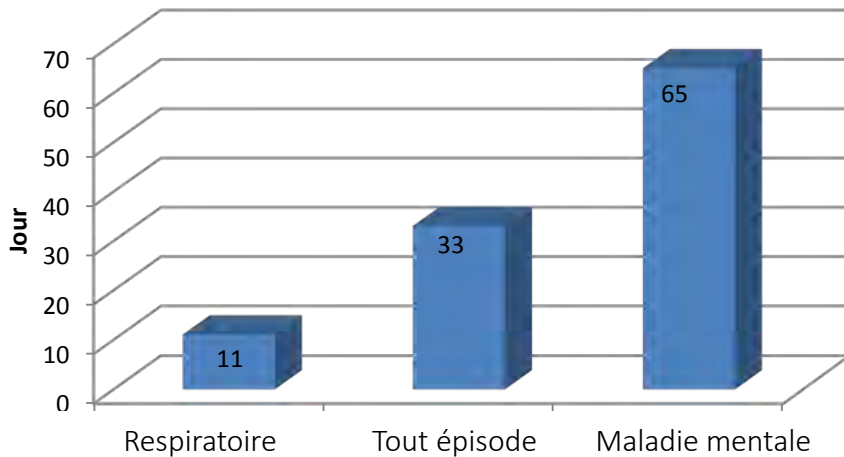
51 milliards de dollars



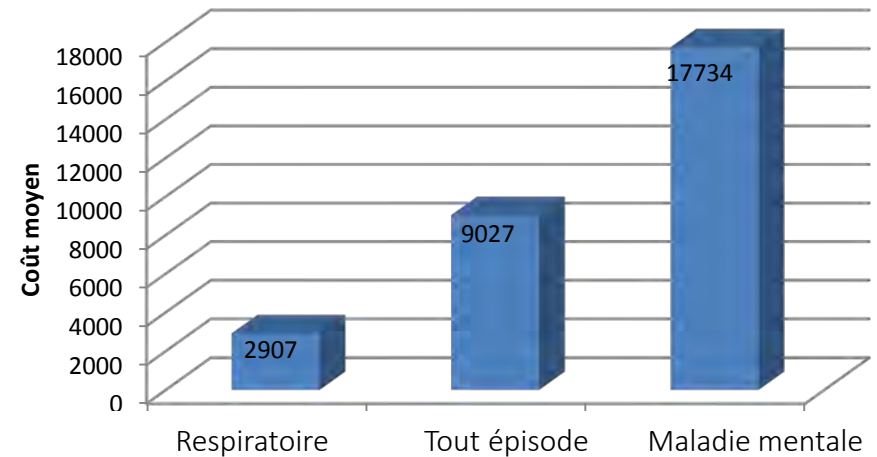
Faits et chiffres

Exemple tire d'une étude de cas (Dewa, Chau, & Dermer, 2010)

Durée de l'épisode



Coût par épisode



Stigmatisation



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Pouvez-vous nommer quelques-unes
des étiquettes parfois utilisées pour
décrire une personne ayant une
maladie mentale?

Que signifie « travailler seul ou dans l'isolement »?

Une personne travaille « seule » lorsqu'elle ne peut compter que sur elle-même; lorsque personne ne peut l'entendre ni la voir.

Source : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail



Est-ce que vous-même ou une personne de votre entourage travaillez dans l'isolement?



Les employeurs ont un devoir de diligence



Exemples d'industries où des employés travaillent seuls ou dans l'isolement

- Transport
- Construction
- Exploitation minière
- Services postaux
- Entretien et installation
- Industrie pétrolière et gazière
- Foresterie
- Santé, soins à domicile et services sociaux
- Milieu universitaire
- Postes en région éloignée
- Travailleurs de nuit
- Gardiens de sécurité

Épuisement

Anxiété

Dépression

Stress

La santé mentale dans l'industrie du camionnage

Travailler dans l'isolement



L'industrie Canadienne du camionnage

- En termes de valeur, environ les deux tiers des exportations vers les États-Unis sont transportés par camion
- Ce secteur emploie plus de 400 000 personnes
 - Quelque 300 000 conducteurs de véhicules commerciaux (camionneurs)



À propos de RH

Camionnage Canada

- Organisme sans but lucratif national fondé sur le partenariat.
- Fait la promotion de services de camionnage sûrs, sécuritaires, efficaces et professionnels au Canada.
- Tribune neutre pour la mise en commun et l'échange d'idées, d'information et de connaissances sur les RH et les pratiques exemplaires en matière de formations



Initiatives de RH

Camionnage Canada

- Soutenir les programmes holistiques de santé et de bien-être qui répondent tant aux besoins physiques que mentaux
 - Colloques et webinaires de RH sur les enjeux de santé mentale propres à cette industrie
 - Programme Meilleurs transporteurs employeurs



Santé mentale et camionnage

- Les conducteurs sont largement reconnus comme une population vulnérable courant un risque inacceptablement plus élevé de blessure, de maladie et de mortalité
 - Les taux d'obésité, de diabète, d'anxiété, de dépression, de maladie cardiovasculaire et de toxicomanie sont plus élevés que chez la moyenne des gens
 - Les problèmes de santé mentale exacerbent les problèmes physiques et vice versa

Santé mentale et camionnage

Les agents stressants imbriqués dans la réalité des transports

- Contraintes temporelles
- Solitude
- Ennui
- Pression financière
- Éloignement de la maison
- Perception publique négative
- Conditions routières
- Rage au volant
- Trafic urbain
- Violence
- Dangers autour des haltes routières et des entrepôts
- Fatigue et manque de sommeil

Santé mentale et camionnage

- Nombre plus élevé de stressseurs professionnels, risque accru de souffrir de problèmes sociaux, psychologiques, psychiatriques (comme la dépression) et de toxicomanie, d'avoir des comportements sexuels à risque et de décéder par suicide.
- Les conducteurs de long cours vivent le plus grand stress professionnel

Santé mentale et camionnage

- L'ÉSPT chez les camionneurs
 - La violence et les accidents peuvent causer l'état de stress post-traumatique
 - Symptômes de l'ÉSPT
 - Troubles du sommeil
 - Difficulté à rester éveillé
 - Crises de panique
 - Troubles de concentration

Santé mentale et camionnage

- Répercussions de l'industrie sur la santé mentale
 - Milieu de travail fortement masculin
 - Ressources de santé et de bien-être limitées sur la route
 - Obligation d'être en santé physiquement et mentalement

Santé mentale et camionnage

- Une récente étude a révélé que les camionneurs forment une population largement sous-desservie sur le plan de la santé mentale :
 - Solitude (27,9 %)
 - Dépression (26,9 %)
 - Troubles de sommeil chroniques (20,6 %)
 - Anxiété (14,5 %)
 - Autres problèmes émotionnels (13 %)

Santé mentale et camionnage

- Travail dans l'isolement
 - « Ce n'est pas seulement le fait de travailler seul qui est difficile. C'est l'éloignement de nos proches. Rouler seul en camion nous laisse énormément de temps pour réfléchir. »
 - TruckerMike, TruckingTruth.com

Santé mentale et camionnage

- « L'une des principales raisons pour lesquelles les camionneurs quittent le métier est la solitude constante qu'ils vivent, l'éloignement de leur foyer, de leur famille et de leurs amis. Et le plus déchirant, c'est que ce sentiment ne s'estompe pas toujours lorsqu'ils rentrent à la maison. »



Brett Aquila, fondateur de TruckingTruth.com

Santé mentale et camionnage

- Les hauts niveaux de stress et les problèmes de santé mentale pourraient entraîner des comportements d'« automédication » :
 - Consommation de drogues
 - Consommation d'alcool
 - Recours à des services sexuels

Résoudre la problématique

- Sites Web et blogues

HealthyTrucker

Money Health Lifestyle Blog

How To Be A Healthy Trucker

Facebook 472 Twitter Google+

Free Truck Driver Health Tips & Advice for Happier Living

KETTLEBELL WORKOUTS

FOR THE BUSY TRUCKER

LEARN MORE!

Welcome to The Healthy Trucker, a website dedicated to providing the trucking industry with tips and expert advice to help you live a healthier, happier life on the road. The HealthyTrucker.net is a resource of real world advice for truckers and their families to live better, happier lives. We've brought in industry experts to work with our great team in creating the ultimate support system for truck drivers. From exercise and nutrition advice to information for better money management and tips to enjoy happiness, The Healthy Trucker is your co-driver for the "fitness of mind, body & wallet."

Here's The Latest Tips From The Healthy Trucker

THE TRUCKING NETWORK
Serving the industry since 2012

YOUR JOB SEARCH STOPS HERE

HOME NEWS RECRUITMENT E-MAGAZINE EVENTS CAREERS THE TRADE NETWORK

DRIVER HEALTH >>

SO YOU GAVE UP ON YOUR HEALTHY LIFESTYLE...NOW WHAT?

Andrea Morley Nutritionist & Health Coach Healthy Trucker You spent the few couple of weeks in January eating perfectly and working out consistently, until you walk into a truck stop and notice your favourite

Read More >

WHAT'S YOUR WHY?

By Siphwe Baleka, Founder of Fitness Trucking I had two drivers come into my office recently. Both of them had previously completed the Driver Health and Fitness (DHF) 13 Week Program. The first driver

Read More >

CARRIER: HEALTH & WELLNESS MUST BE PART OF NEW ERA RETENTION PLANS

Carriers must do more in helping drivers get healthy if they hope to recruit and retain veteran drivers, says a fleet operator in the U.S. The trucking industry has lost more than 150,000

Start your **JOB SEARCH** Now [click here](#)

Search here..

CURRENT MAGAZINES

The Trucking Network

Click to read



Résoudre la problématique

- Sites Web et blogues



Résoudre la problématique

- Médias sociaux
 - Groupes Facebook
 - Comptes Twitter
 - Blogues



Résoudre la problématique

- Communiquer avec la famille, des amis et d'autres camionneurs en ligne pendant les trajets
- Transformer la cabine en un deuxième chez-soi
- Voyager avec un animal de compagnie
- Faire de l'activité physique et des exercices

Mesures prises par l'industrie

- Juin 2015
- Partenariat entre RH Camionnage Canada et l'Alliance canadienne du camionnage (ACC) pour sensibiliser les gens à la santé mentale dans cette industrie
- Création et présentation d'un webinaire



Mesures prises par l'industrie

- Protégeons la santé mentale au travail



GuardingMinds
@ WORK

Guarding Minds @ Work:
A Workplace Guide to
Psychological Health & Safety

ENGLISH FRANÇAIS

Mesures prises par les employeurs

- Éducation et ressources en matière de santé mentale offertes aux conducteurs lors de leur intégration
- Mise en place de programmes d'aide aux employés et à leur famille (PAEF)
- Expansion du programme Meilleurs transporteurs employeurs pour intégrer les ressources et les mesures de soutien en santé mentale



A blurred white truck cab is shown in motion, moving from left to right across the frame. The background is a soft, out-of-focus landscape under a clear sky.

Merci!

www.truckinghr.com/fr



manage the human side of trucking

Que puis-je faire?

Les questions auxquelles les employeurs et les employés peuvent réfléchir :

- Que pouvons-nous faire pour favoriser votre santé mentale au travail?
- Qu'allez-vous faire pour garder une bonne santé mentale?
- Comment comptez-vous nous avertir si vous avez besoin de plus de soutien ? Comment devrions-nous vous approcher si nous croyons que vous éprouvez des difficultés? Quels mots devrions-nous utiliser?

Ressources

Healthy Trucker est une communauté de conducteurs, d'entreprises de camionnage et de partenaires de l'industrie souhaitant paver la voie vers un style de vie plus sain pour les camionneurs : www.healthytrucker.com

The Healthy Trucker offre des astuces pour faciliter la vie sur la route et améliorer le mode de vie des conducteurs :

www.thehealthytrucker.net/lifestyle

La catégorie de nouvelles sur la santé des camionneurs du réseau **The Trucking Network** propose des articles sur la santé et le bien-être physiques des conducteurs :

<http://thetruckingnetwork.ca/category/driver-health>

Le site **Smart-Trucking.com** contient une gamme de ressources pour les conducteurs, y compris des astuces pour préserver leur santé [mentale sur la route](http://www.smart-trucking.com/tips-for-good-mental-health.html) : www.smart-trucking.com/tips-for-good-mental-health.html

Le site **TruckingTruth.com** présente un point de vue positif mais honnête sur l'industrie du camionnage et fournit des conseils amicaux de la part de conducteurs d'expérience. Les blogues de camionneurs sont particulièrement pertinents.

www.truckingtruth.com

Norme nationale et formations

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

www.csa.ca/z1003

Formation Premiers soins en santé mentale

www.premierssoinssantementale.ca/

Ressources (suite)

Articles

Nosowitz, Dan. « *The Long White Line: The Mental and Physical Effects of Long-Haul Trucking* », Pacific Standard Magazine. Consulté le 18 avril 2016 [au :
https://psmag.com/the-long-white-line-the-mental-and-physical-effects-of-long-haul-trucking-9b56afd0edbe](https://psmag.com/the-long-white-line-the-mental-and-physical-effects-of-long-haul-trucking-9b56afd0edbe)

TruckerMike. « Alone Time as a Truck Driver, Can you Handle It? » (article de blogue)
Sur Internet : www.TruckingTruth.Com:
http://www.truckingtruth.com/trucking_blogs/Article-1717/alone-time-as-a-truck-driver-can-you-handle-it

Aquila, Brett. « Solitude Becomes Every Truck Driver's Heaven or Hell » (article de blogue)

Sur Internet
[:http://www.truckingtruth.com/trucking_blogs/Article-3638/solitude-becomes-every-truckers-heaven-or-hell](http://www.truckingtruth.com/trucking_blogs/Article-3638/solitude-becomes-every-truckers-heaven-or-hell)

Shattell, M. et coll. « *Occupational stressors and the mental health of truckers* », Issues in Mental Health Nursing, vol. 31, no 9 (2010), p. 561-568. Sur Internet :
[http://www.academia.edu/509250/Occupational Stressors and the Mental Health of Truckers](http://www.academia.edu/509250/Occupational_Stressors_and_the_Mental_Health_of_Truckers)



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Des questions?





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Prochain webinaire sur la santé mentale au travail

Date : Le 25 mai 2016, de midi à 13 h (HE)

Pour visionner nos webinaires antérieurs, visitez notre site Web au :

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/webinaires-sur-la-sante-mentale-au-travail>





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Comment avez-vous trouvé la présentation?

S'il vous plaît, remplissez le sondage qui s'affichera lorsque vous aurez **quitté** le webinaire.





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Merci.

Commission de la santé mentale du Canada

Pour nous joindre : info@commissionsantementale.ca

Visitez notre site : www.commissionsantementale.ca

RH Camionnage Canada

Pour nous joindre : info@truckingHR.com

Visitez notre site : www.truckinghr.com/fr