



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Formation sur la sensibilisation à la santé et la sécurité psychologiques

Carolyn Campbell

Commission de la fonction publique de la Nouvelle-Écosse

Amy Fogarty

Premiers soins en santé mentale, Commission de la santé mentale du Canada

Susan Mercer M. Serv. Soc., T.S.A.

Changer les mentalités, Commission de la santé mentale du Canada

26 octobre 2016, midi à 13 h (HE)

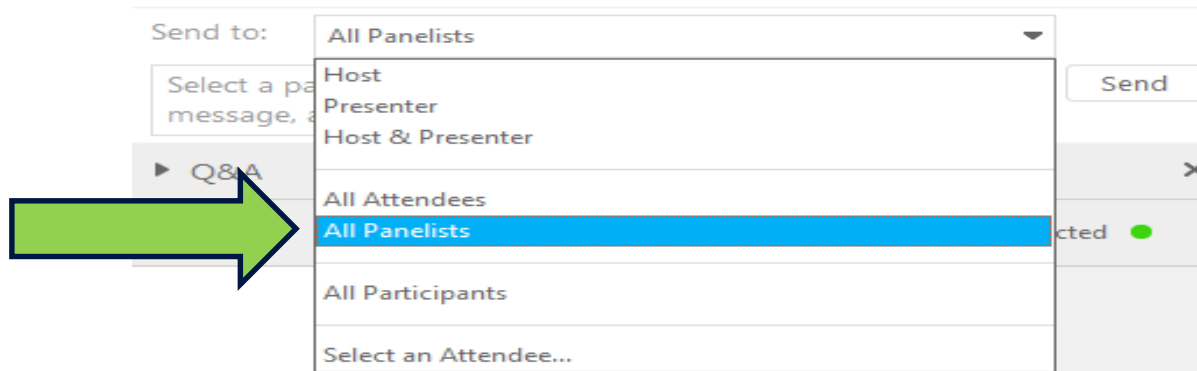
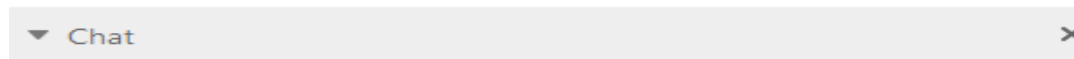
#SMTravail



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

Presentateurs



Carolyn Campbell
Conseillère principale, Santé et
sécurité psychologiques
Commission de la fonction
publique, Province de la
Nouvelle-Écosse



Amy Fogarty
Agente de
développement des
activités
Premiers soins en santé
mentale, Commission de la
santé mentale du Canada



Sue Mercer
Conseillère de
programme,
Changer les
mentalités
Commission de la santé
mentale du Canada

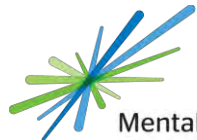
Favoriser la santé mentale au travail



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health First Aid Canada
Premiers soins en santé mentale

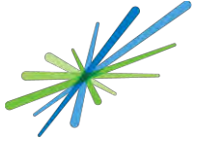


Premiers soins en santé mentale : Favoriser la santé mentale au travail



Aperçu

- Que sont les Premiers soins en santé mentale (PSSM)?
- En quoi les PSSM sont-ils pertinents en milieu de travail?
- Comment puis-je intégrer les PSSM dans mon milieu de travail?

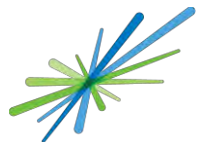


Si je me foule une cheville, vous saurez certainement quoi faire. Si je subis une crise de panique, vous ne saurez probablement pas comment intervenir

Les Premiers soins en santé mentale sont l'aide apportée aux personnes qui commencent à manifester un problème de santé mentale ou qui traversent une crise psychologique.

La capacité à engager la discussion, à offrir des encouragements et à orienter la personne vers les ressources appropriées





Pourquoi les PSSM?

Bien des gens sont mal renseignés et ne savent pas comment réagir

Les problèmes de santé mentale font l'objet de stigmatisation

L'aide professionnelle n'est pas toujours disponible immédiatement; les personnes aux prises avec un problème de santé mentale



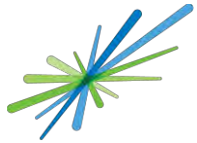
Résultats de la formation

Meilleure capacité à reconnaître les signes et symptômes

Réduction de la stigmatisation

Augmentation des comportements





Objectifs des premiers soins : santé physique et santé mentale

Premiers soins corporels

Préserver la vie

Empêcher la détérioration
de la blessure ou de la
maladie

Promouvoir la guérison

Offrir du réconfort à la
personne malade ou
blessée

Premiers soins en santé mentale

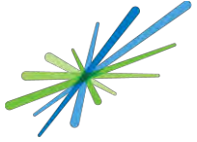
Protéger la vie des
personnes qui peuvent

Fournir l'aide requise pour
éviter que le problème de
santé mentale ne s'aggrave

Favoriser le rétablissement
vers la santé mentale et le
bien-être

Offrir du réconfort à la
personne avec un problème de santé
mentale





Contenu du cours



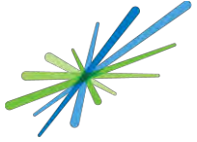
Jour un

- Santé mentale et problèmes de santé mentale
- Troubles liés aux substances
- Troubles de l'humeur

Jour deux

- Anxiété et troubles liés aux traumatismes
- Troubles psychotiques

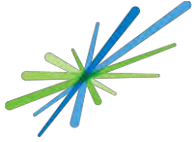




AÉRIE

- Analyser le risque de suicide ou de blessure corporelle
- 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

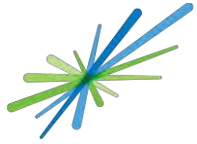




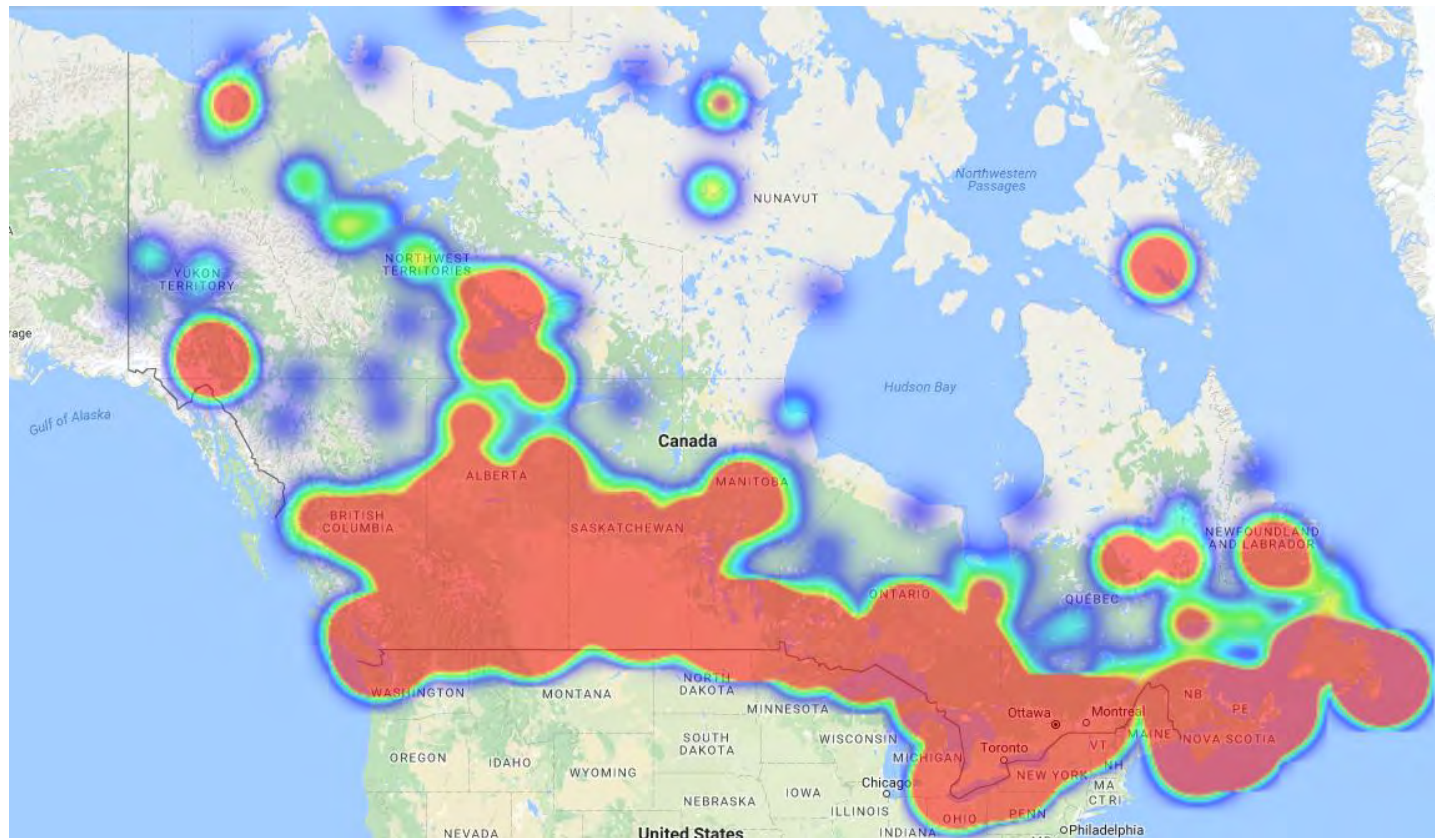
Le cours de **Premiers soins en santé mentale** ne fait pas des participants des psychologues ou des thérapeutes.

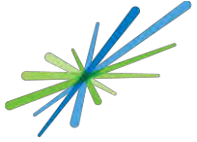
Public visé : TOUS ET TOUTES





Formations de Premiers soins en santé mentale au Canada

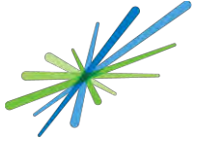




Comment puis-je suivre une formation de PSSM ?

1. Organiser un cours dans votre milieu de travail.
2. Assister à un cours public.
3. Contacter un instructeur formé de votre région pour programmer un cours.
4. Faire suivre la formation d'instructeur de PSSM à des membres de votre équipe (pour répondre à des exigences de formation continue).

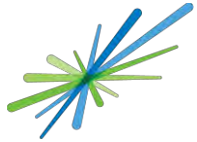




Devenir instructeur

- Expérience dans le domaine de la santé mentale et de la maladie mentale.
- Connaissance appréciable des maladies mentales et de leurs traitements.
- Expérience en matière de prestation efficace de formations ou de cours à des apprenants adultes.
- Expérience de réseautage avec les partenaires communautaires.
- Connaissance de la gamme des services offerts en santé mentale.
- Bonnes aptitudes à la communication et aux relations interpersonnelles.
- Attitude positive à l'égard de personnes vivant des problèmes de santé mentale.
- Désir d'enrayer la stigmatisation et la discrimination associées à la maladie mentale.





Premiers soins en santé mentale

Liste des **cours publics**

Site Web : www.pssm.ca

Pour organiser un **cours dans votre milieu de travail**

Courriel : pssm@commissionsantementale.ca

Téléphone : 1 866 989-3985





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

L'esprit au travail (EAT)

Susan Mercer M. Serv. Soc., T.S.A

Changer les mentalités, CSN

 @MHCC_  /theMHCC

 @theMHCC  /1MHCC  /Mental Health Commission of Canada

Ministère de la Défense nationale

RVPM

Ce programme a été conçu par le MDN en vue d'améliorer la résilience et la santé mentale des soldats qui vont au combat.

- Le Icol Stéphane Grenier et les Marines américains ont contribué à la création du MCSM
- Quatre grandes règles des US Navy Seals
- Solides données probantes

Versions adaptées aux différents services de police et milieux de travail civils du Canada

- RVPM pour les premiers intervenants
- L'esprit au travail





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Principaux éléments

Programme de prévention axé sur l'éducation :

- Module sur la lutte contre la stigmatisation et contenu basé sur des données probantes
 - Contact vidéo, déboulonnage de mythes, faits, etc.
- Aptitudes associées aux 4 grandes règles (établissement d'objectifs SMART, préparation mentale, dialogue interne positif, respiration diaphragmatique)
- Modèle du continuum en santé mentale

Objectifs

- Réduire la stigmatisation associée à la maladie mentale
- Promouvoir la santé mentale en milieu de travail
- Revoir la façon dont les gens perçoivent la santé mentale et les maladies mentales et dont ils en parlent
- Aider les participants à reconnaître les indicateurs d'une mauvaise santé mentale chez eux et chez les autres
- Favoriser l'acquisition de capacités d'adaptation pour gérer le stress et la mauvaise santé mentale et accroître la résilience
- Créer un milieu de travail plus favorable pour tous

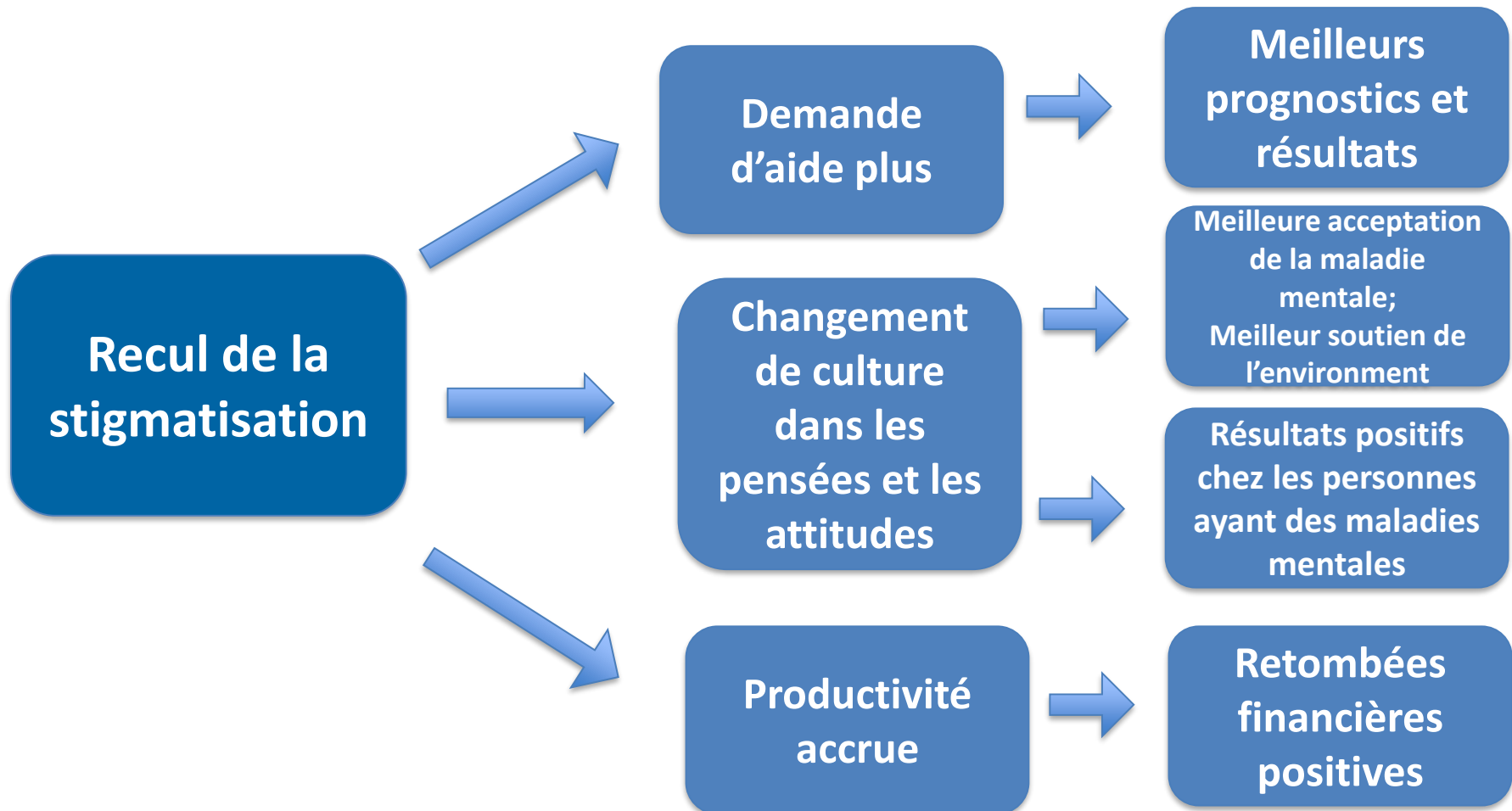
Stigmatisation

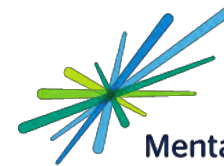
De 50 à 66 % des gens ne cherchent pas à obtenir de l'aide

La stigmatisation est l'un des plus grands obstacles à franchir pour demander de l'aide



L'importance de réduire la stigmatisation





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Perceptions à l'égard de la santé mentale et la maladie mentale

HEALTHY

ILL

Mental health

Diagnosable
mental illness

Normal
functioning

Severe and
persistent
functional
impairment

Recovery from
mental illness





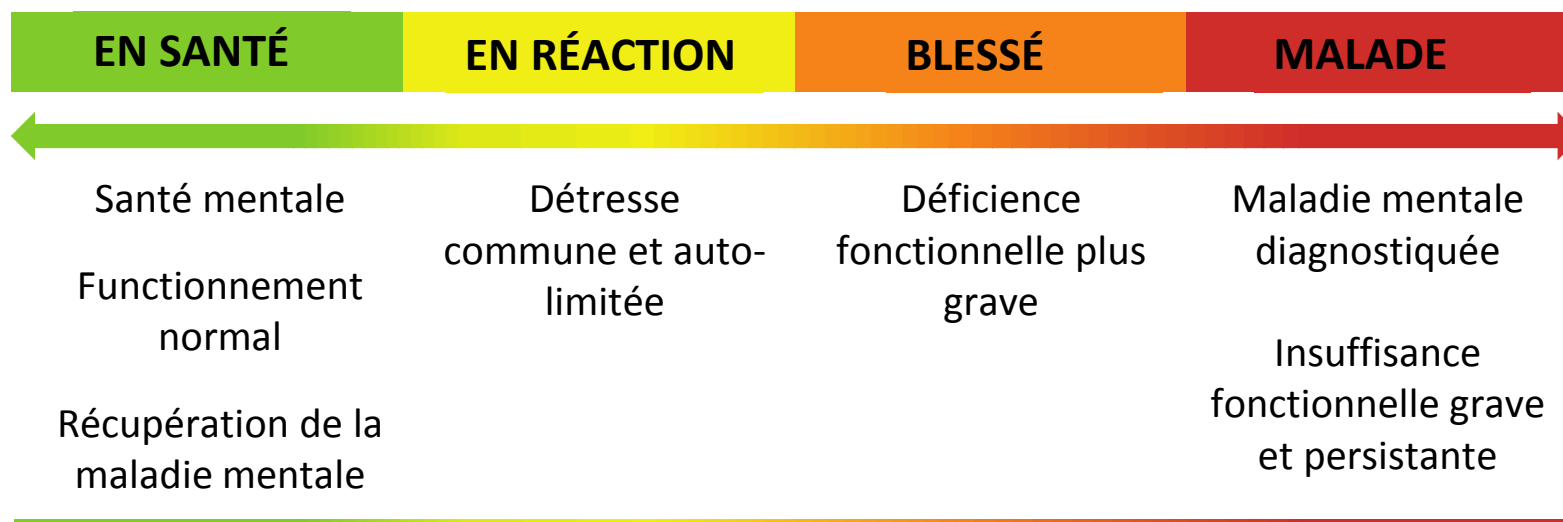
Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Modèle du continuum en santé mentale

1) Illustre sur échelle graduée le spectre entre bonne et mauvaise santé mentale

3) Élimine le recours aux étiquettes stigmatisantes et aux diagnostics non professionnels



2) Met l'accent sur la possibilité d'aller et venir le long du continuum

4) Chaque stade présente des signes et des indicateurs à des fins d'autoévaluation



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

4 grandes aptitude



Établissement d'objectifs
SMART

Préparation mentale

Dialogue interne positif

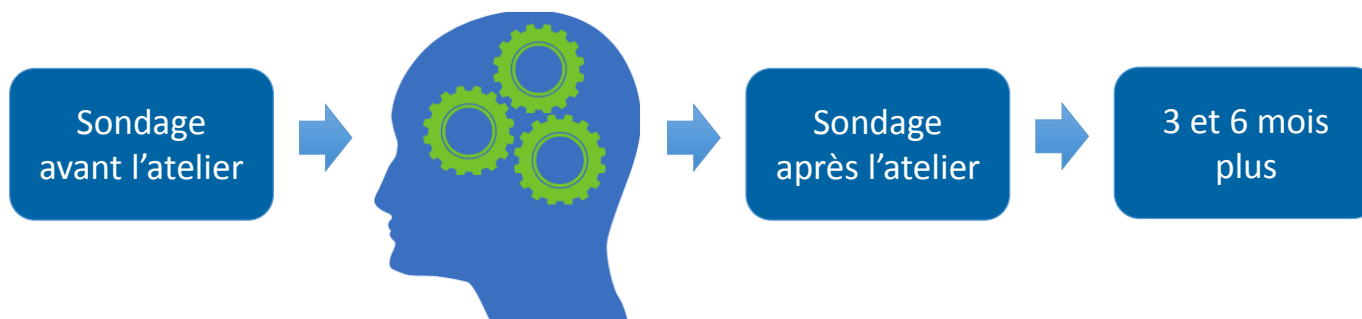
Respiration diaphragmatique



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

L'esprit au travail



Résultats quantitatifs

- ↓ importante des attitudes stigmatisantes chez les gestionnaires et chez les employés (avant et après) (la majorité des améliorations se poursuivaient lors du suivi 3 mois plus tard)
- ↑ importante des capacités de résilience (perception de la capacité de faire preuve de résilience) (avant et après)
- ↑ importante de la résilience, de la santé mentale



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Résultats préliminaires de l'évaluation

Résultats qualitatifs pour RVPM et L'EAT

Réduction de la stigmatisation, meilleures sensibilisation et compréhension :

« J'ai aimé que l'atelier réfute les mythes et les idées fausses »

« Une expérience révélatrice »

Aptitudes pratiques pour mieux traiter la maladie mentale :

« Comment identifier le continuum dans sa vie personnelle »

« Pertinent dans les situations professionnelles et personnelles »

Ateliers appréciés :

- Excellentes vidéos de gens qui ont connu des problèmes de santé mentale
- Interactifs
- Bien présentés, intéressants, motivants, agréables



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Statistiques (en août 2016)

- Nombre de personnes ayant suivi la formation L'EAT à ce jour : 6 300
 - De ce nombre, 149 sont des formateurs
- Nombre de personnes ayant suivi la formation RVPM à ce jour : 26 000
 - De ce nombre, 597 sont des formateurs



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Comment puis-je suivre la formation *L'esprit au travail*?

1. Organiser un cours dans votre milieu de travail.
2. Assister à un cours public. **NOUVEAU EN 2017!**
3. Faire suivre la formation d'instructeurs de PSSM à des membres
 - (pour répondre à des exigences de formation continue).



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Pour devenir un instructeur dans votre milieu de travail

- Intérêt démontré pour la santé mentale et le bien-être et engagement envers la réduction de la stigmatisation
- Excellentes aptitudes d'animation
- Aptitudes à la communication et aux relations interpersonnelles
- Expérience avec l'organisation et/ou connaissance/compréhension de la nature des problèmes liés à la maladie mentale pouvant survenir dans le milieu de travail
- Digne de confiance et respect par les pairs en tant que leader officiel et/ou officieux



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

L'esprit au travail

Pour implanter L'esprit au travail dans votre milieu de travail

Courriel : lespritautravail@commissionsantementale.ca



L'EAT et PSSM

L'expérience de la
Province de la Nouvelle-Écosse

À notre sujet



Plus de 10

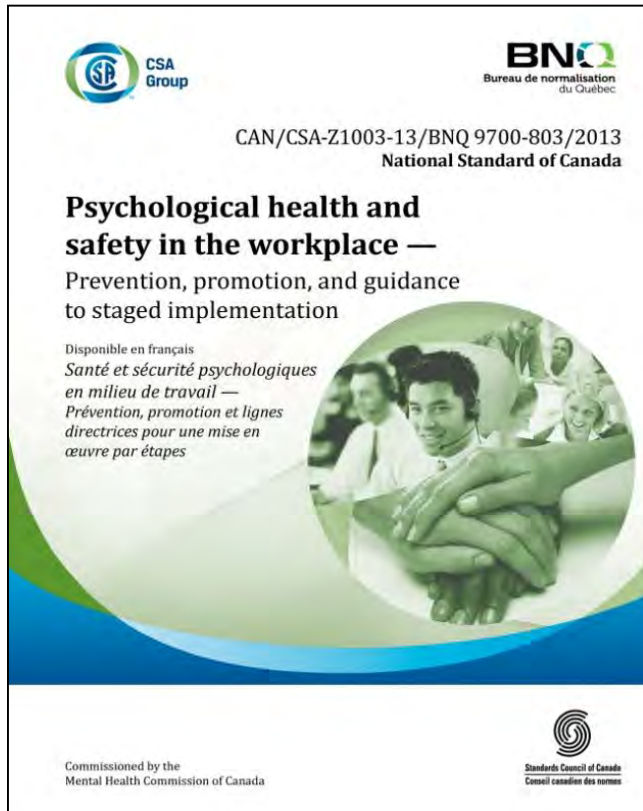
000 employés syndiqués et non-syndiqués

Bureaux en ville et en région

Fourniture de services publics

Respect • Integrity • Diversity • Accountability • The Public Good

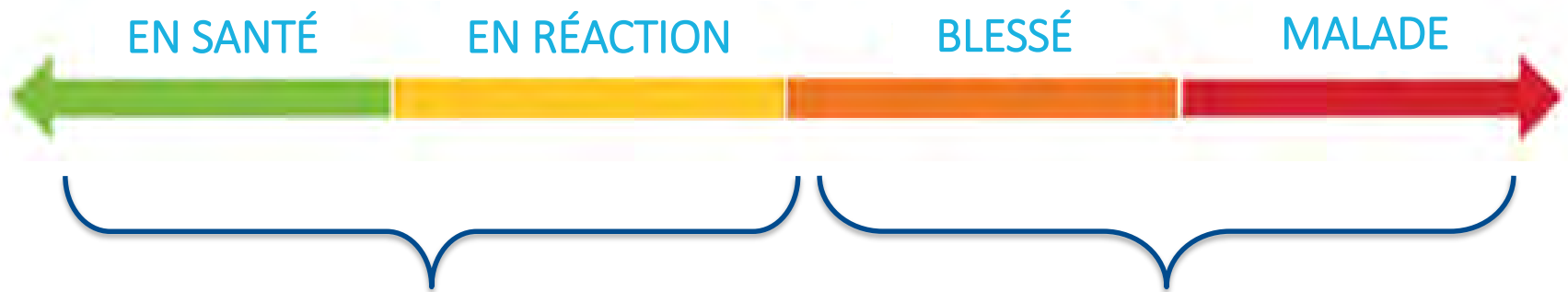
Littératie en matière de santé mentale



En quoi la
Norme me
concerne-t-
elle? Je n'ai
pas de maladie
mentale.

Ce que nous avons fait et pourquoi

MODÈLE DU CONTINUUM EN SANTÉ MENTALE



The Working Mind



Comment nous avons procédé

The Working Mind



Adhésion de
l'organisation entire,
du sommet à la base

Intégration aux programmes
ministériels de SST et aux
ressources ministérielles

- 4 maîtres formateurs
- 30 formateurs dan 18 ministères
- Plus de 2 200 participants à ce jour

Avantages : $1 + 1 = > 2$



Formation complète



Compréhension commune



Contribution au changement
culturel



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Des questions ?



Ressources

Littératie en matière de santé mentale

Premiers soins en santé mentale

www.pssm.ca

Les services de police des États-Unis comptent donner la formation de Premiers soins en santé mentale à l'ensemble de leurs agents assermentés

www.behavioral.net/article/policy/police-association-pledges-mental-health-first-aid-training

La police du Rhode Island met en application les notions de PSSM pour désamorcer une crise

<http://thehill.com/blogs/congress-blog/healthcare/296905-a-better-way-to-police>

L'esprit au travail

www.mentalhealthcommission.ca/Francais/initiatives/11893/lesprit-au-travail

Document d'information sur le programme En route vers la préparation mentale

www.mentalhealthcommission.ca/Francais/media/3678

Pour en savoir plus sur RVPM :

RVPM@commissionsantementale.ca

Norme nationale

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

www.mentalhealthcommission.ca/Francais/norme-nationale

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.mentalhealthcommission.ca/Francais/norme-nationale

Prochain webinaire sur la santé mentale au travail

30 novembre 2016, de midi à 13 h (HE)

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



Merci



Commission de la santé mentale du Canada

Visitez notre site : www.commissionsantementale.ca

Pour nous joindre : info@commissionsantementale.ca

Premiers soins en santé mentale

Amy Fogarty

Visitez notre site : www.pssm.ca

Pour nous joindre : afogarty@commissionsantementale.ca

L'esprit au travail

Sue Mercer

Visitez notre site :

www.mentalhealthcommission.ca/Francais/initiatives/11893/lesprit-au-travail

Pour nous joindre : lespritautravail@commissionsantementale.ca

Commission de la fonction publique, Province de la Nouvelle-Écosse

Carolyn Campbell

Pour nous joindre : Carolyn.Campbell@novascotia.ca