



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

La santé mentale et le mieux-être: Une solution moderne pour un défi du XXIe siècle dans la fonction publique fédérale

Louise Chénier

Gestionnaire de programme, Santé mentale en milieu de travail

Commission de la santé mentale du Canada

#WorkplaceMH



@MHCC_



/theMHCC



/Mental Health Commission of Canada



@theMHCC



/1MHCC

Notre invitée



Louise Chénier
Gestionnaire de programme, Santé mentale en
milieu de travail
Commission de la santé mentale du Canada





Objet de la discussion d'aujourd'hui

1. Pourquoi est-ce un problème important?
2. La Norme nationale comme outil pour promouvoir la santé mentale au sein de la fonction publique fédérale
3. Stratégie de la fonction publique fédérale et l'initiative du Groupe de travail mixte
4. Organisations adhérentes : Témoignages
5. Conseils pratiques et outils : Rôle des hauts dirigeants



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

PENSEZ À VOTRE MILIEU
DE TRAVAIL.....



Stigmatisation



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Stigmatisation



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

MALADIE DU CŒUR : UNE AUTRE EXCUSE DES GENS PARESSEUX POUR NE PAS TRAVAILLER.

IMAGINEZ SI TOUT LE MONDE ÉTAIT TRAITÉ COMME LES PERSONNES ATTEINTES D'UNE MALADIE MENTALE.

C'est choquant, n'est-ce pas? Mais c'est vrai. Les gens ne prennent simplement pas la maladie mentale au sérieux. Ils supposent que les personnes atteintes d'une maladie mentale sont faibles ou qu'elles sont responsables de leur souffrance. Cependant, à l'instar des maladies cardiovasculaires ou de toute autre affliction grave, les personnes atteintes d'une maladie mentale ne peuvent, par elles-mêmes, améliorer leur état de santé. L'organisme Bonne santé mentale au Canada amasse des fonds pour la maladie mentale dans l'espoir de trouver des remèdes. Malgré tout, la recherche sur ces maladies, qui touchent 20 % des Canadiens, est profondément sous-financée. Cette réalité est aussi troublante que la manchette. Nous avons besoin de votre aide. Si vous le pouvez, prière de faire un don. Appelez le 1-800-915-2773 ou encore, visitez le site www.healthymindscanada.ca.



LA MALADIE MENTALE EST RÉELLE. AIDEZ-NOUS À TROUVER UN REMÈDE.

Perceptions de la santé mentale



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

EN SANTÉ

MALADE

Bonne santé
mentale

Diagnostic de
maladie mentale

Fonctionnement
normal

Incapacité
fonctionnelle
grave

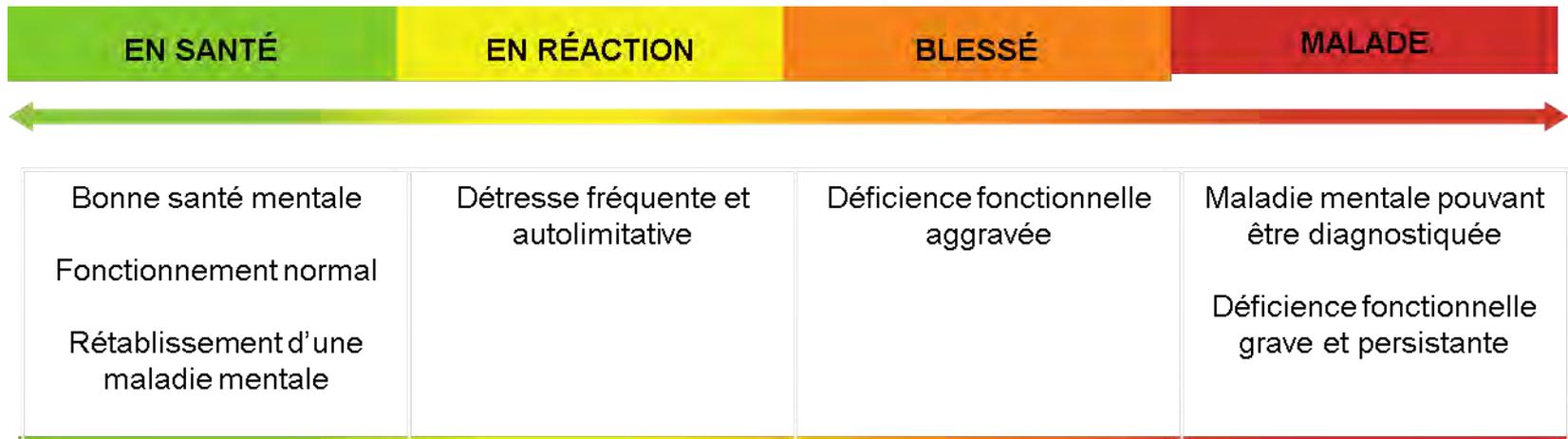
Modèle du continuum de la santé mentale



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

La santé mentale d'un individu peut passer de bonne à mauvaise le long d'un gradient sur une base quotidienne



L'importance de la santé mentale



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

500 000

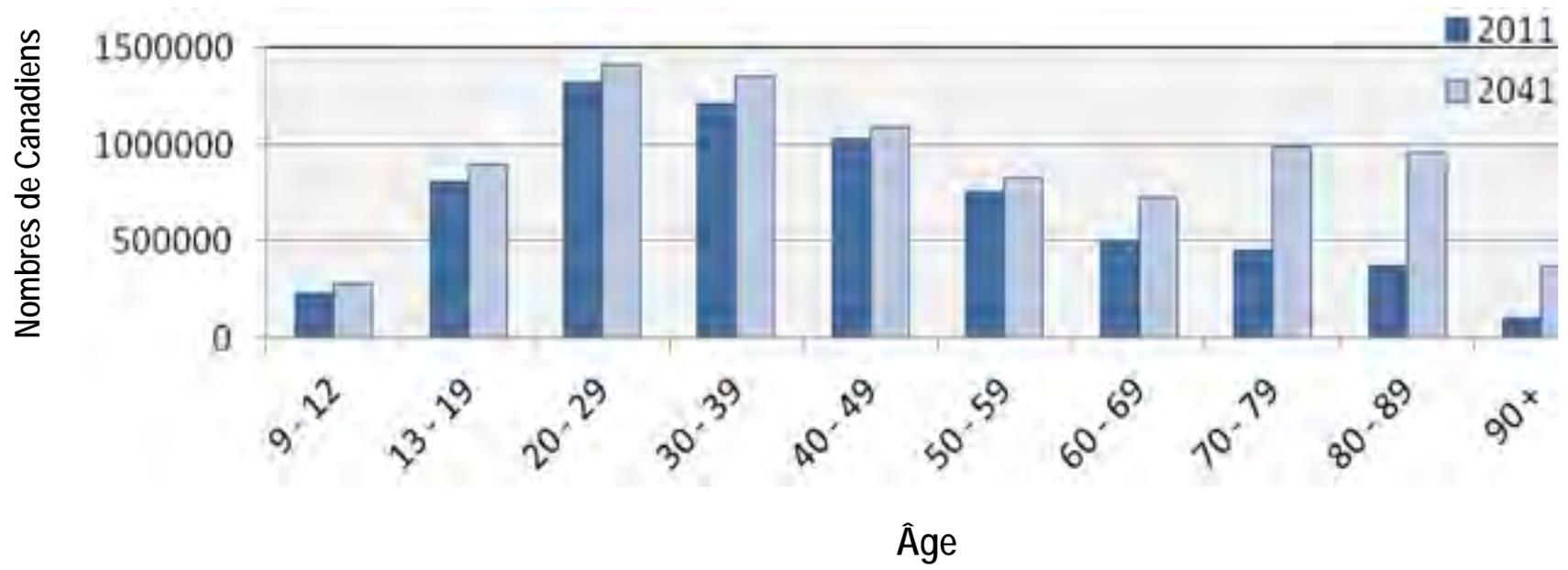


Canadiens, chaque
semaine, sont
incapables de travailler
en raison d'un problème
de santé mentale.



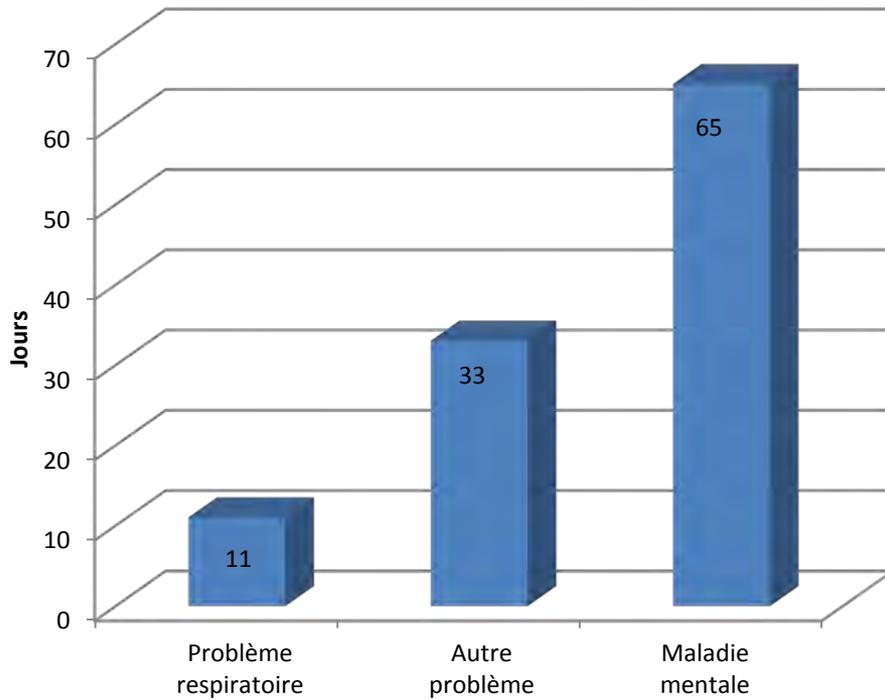
Incidence pendant les années de travail principales

- Une personne sur cinq au Canada connaîtra un problème de santé mentale dans une année donnée
- Les gens dans leurs premières années de travail sont les plus touchés

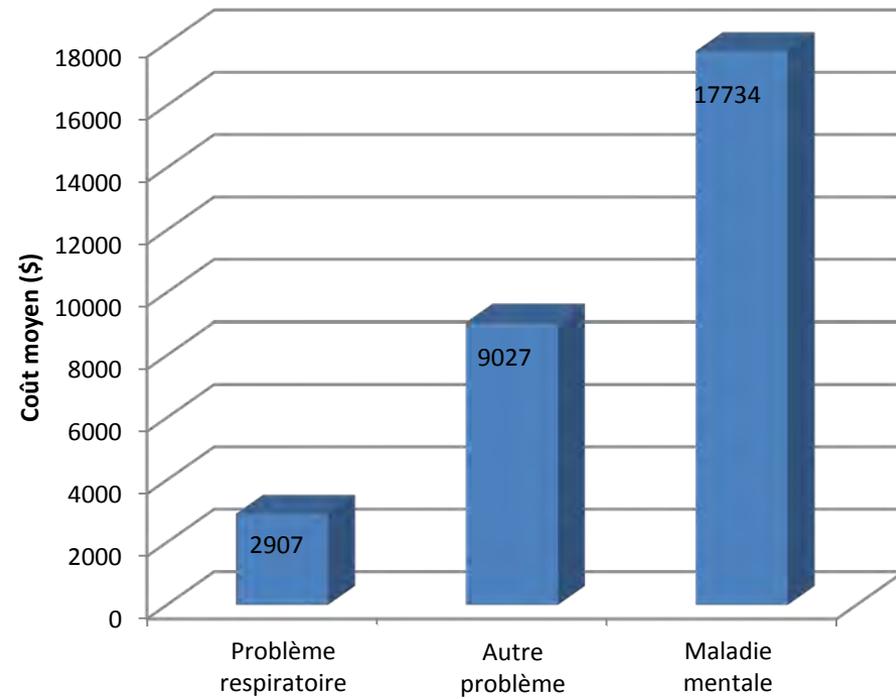


Faits et chiffres

Durée de l'épisode



Coût par épisode





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

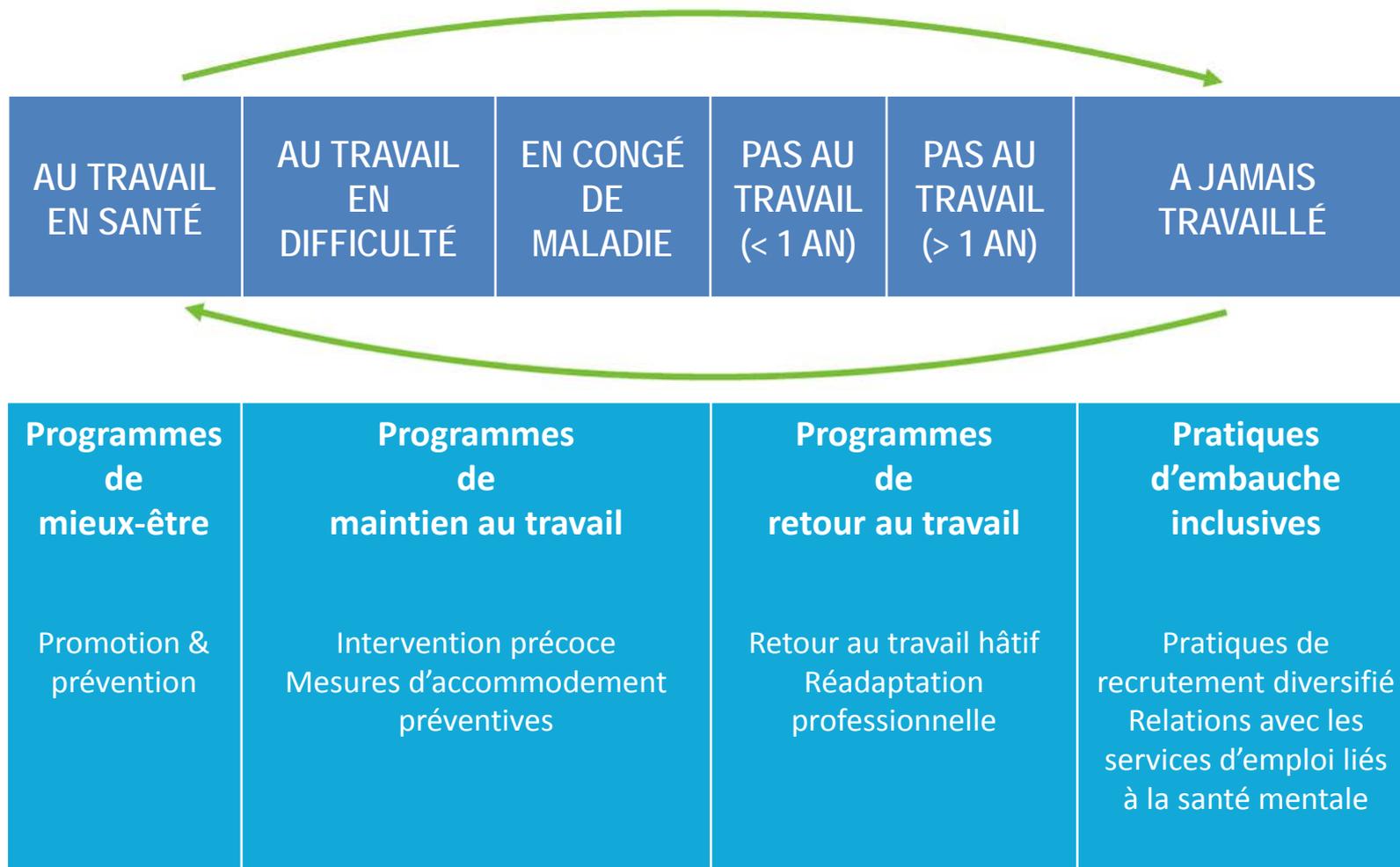


Le coût de l'inaction :

- ✓ Absentéisme
- ✓ Présentéisme
- ✓ Demandes d'indemnité pour invalidité
- ✓ Blessures et maladies
- ✓ Griefs et plaintes
- ✓ Roulement du personnel
- ✓ Répercussions juridiques

Contexte

Un prédicteur de retour au travail est la disponibilité des programmes d'emploi fondés sur des preuves.





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

IL Y A DES SOLUTIONS

Soutenir la santé mentale en milieu de travail



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



La Norme



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

- Cadre
- Outils non prescriptifs
- Gratuit
- Volontaire



Pour télécharger la Norme : csa.ca/z1003

Facteurs liés à la santé mentale en milieu de travail



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Aide
psychologique



Civilité et respect



Reconnaissance et
récompense



Équilibre



Culture
organisationnelle



Exigences
psychologiques



Participation et influence



Protection
psychologique



Leadership et
attentes claires



Croissance et
perfectionnement



Gestion de la charge
de travail



Environnement
physique positif



Engagement



Cinq fondements pour votre stratégie de santé mentale en milieu de travail

Programmes

Campagnes de sensibilisation en milieu de travail?

Services ministériels de santé au travail

Programmes de bien-être intégrés

Programme d'entraide

Outils d'auto-assistance

Politiques

Politiques sur les mesures d'adaptation

Plans de retour au travail

Reconnaissance des employés

Espace d'intimité (p. ex. salle silencieuse)

Avantages

PAE ou PAEF

Congé d'invalidité de courte et de longue durée

Congé payé en cas de rendez-vous médicaux ou d'obligations familiales

Couverture des médicaments sur ordonnance

Couverture des services psychologiques

Formation

Résilience

Formation sur la santé mentale (p. ex. premiers soins en santé mentale)

Formation sur la lutte contre la stigmatisation (p. ex. esprit au travail)

Respect en milieu de travail

Formation des gestionnaires

Évaluation

Sondages auprès des employés (Protégeons la santé mentale au travail)?

Outil de vérification interactif

Santé mentale en milieu de travail (Excellence Canada)

Évaluation des risques sur la santé

Accréditation et certification



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

Cinq fondements pour votre stratégie de santé mentale en milieu de travail

Programmes

Campagnes de sensibilisation en milieu de travail?

Services ministériels de santé au travail

Programmes de bien-être intégrés

Programme d'entraide

Outils d'auto-assistance

Politiques

Politiques sur les mesures d'adaptation

Plans de retour au travail

Reconnaissance des employés

Espace d'intimité (p. ex. salle silencieuse)

Avantages

PAE ou PAEF

Congé d'invalidité de courte et de longue durée

Congé payé en cas de rendez-vous médicaux ou d'obligations familiales

Couverture des médicaments sur ordonnance

Couverture des services psychologiques

Formation

Résilience

Formation sur la santé mentale (p. ex. premiers soins en santé mentale)

Formation sur la lutte contre la stigmatisation (p. ex. esprit au travail)

Respect en milieu de travail

Formation des gestionnaires

Évaluation

Sondages auprès des employés (Protégeons la santé mentale au travail)?

Outil de vérification interactif

Santé mentale en milieu de travail (Excellence Canada)

Évaluation des risques sur la santé

Accréditation et certification

FONCTION PUBLIQUE FÉDÉRALE



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada 



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada

Nous ne pouvons ignorer

« Les défis en santé mentale sont une réalité dans toutes les couches de la société et dans tous les milieux de travail. [...] Nous devons favoriser un dialogue ouvert et exempt de préjugés reposant sur l'honnêteté et la compassion, nous concentrer sur la prévention des préjudices, la promotion de la santé et de la résilience, et réagir aux incidents et aux préoccupations. »

---- Greffière du Conseil privé, *Vingt-deuxième rapport annuel au Premier ministre sur la fonction publique du Canada*

Rapport du groupe de travail Décembre 2015



- Les recommandations correspondent à la Norme
 - Les travaux sont déjà en cours
- Les hauts dirigeants jouent un rôle clé dans la concrétisation et la mise en œuvre des recommandations dans la fonction publique



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada

Recommandation n° 1

La fonction publique fédérale adopte
la vision suivante :

Créer une culture qui inscrit la santé, la sécurité et le bien-être psychologiques dans tous les aspects du milieu de travail par la collaboration, l'inclusivité et le respect. C'est là une responsabilité qui incombe à chacun dans le milieu de travail.

Rapport du groupe de travail Mai 2016



- Donne des directives précises aux organisations de la fonction publique fédérale dans des domaines clés
- Adapter *Une étape à la fois* pour la fonction publique fédérale, ce qui servira de feuille de route pour les organisations
 - Centre d'expertise pour la fonction publique fédérale

Stratégie pour la fonction publique fédérale

Met l'accent sur trois buts stratégiques:

1. Changer la culture
2. Enforcer les capacités
3. Mesurer et rapporter au sujet des actions



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

De grands changements
se produisent un petit
pas à la fois.

Projet de recherche sous forme d'études de cas



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

LA
NORME

Suivi auprès de plus de 40 organisations

Étude nationale triennale (février 2014 – mars 2017)

- Éliminer les obstacles à la mise en œuvre et cerner les lacunes et les défis
- Déterminer les pratiques prometteuses
- Préparer une analyse de rentabilisation solide pour la mise en œuvre
- Éclairer les futures révisions de la Norme
- Recenser les outils et les ressources facilitant la mise en œuvre
- Établir un plan directeur pour les autres organisations qui voudraient mettre en œuvre la Norme

L'hôpital Michael Garron

(anciennement Toronto East General Hospital)



Les activités clés

- Le personnel du service d'urgence ont reçu une formation en premiers soins en santé mentale
- Une liste de contrôle sur l'épuisement professionnel a été développée pour les unités de soins infirmiers
- Une analyse environnementale du programme de prévention de la violence au travail afin de l'améliorer
- Séminaires de gestion du changement pour le personnel
- Actions pour lutter contre la stigmatisation entourant la santé mentale en milieu de travail
- Programme de soutien par les pairs dans le service des urgences
- Former les cadres dans le programme fourni par l'Université Queen

Les résultats



L'organisation a connu **une baisse de 7%** des coûts globaux des soins de santé au cours des quatre dernières années et une diminution des absences (10,66 jours en 2008 à 6,55 jours en 2014).

L'ensemble des **scores de mobilisation du personnel** de l'hôpital Michael Garron a considérablement augmenté, les plaçant comme le principal hôpital communautaire dans 9 des 11 catégories d'engagement. Ils croient que cet amélioration a été un facteur important dans l'**amélioration de la satisfaction des patients et des mesures globales de qualité.**



- Les télécommunications et les médias canadiens
- Revenu de 19,49 milliards en 2014
- Plus de 55,000 employé(e)s
- Classé n° 262 dans l'édition 2011 de la liste Forbes Global 2000

Les activités clés

- Politique et stratégie globale de santé mentale
 - Gestion du stress
 - Formation des gestionnaires et employés
 - Soutien pour l'équilibre travail-famille
- Campagnes de sensibilisation en santé mentale
- Nouveau service et programmes d'entreprise
 - Ressource à temps plein pour la mise en œuvre de la norme
 - Programme d'entraide de la santé mentale
 - Programmes virtuels et technologiques pour les employés à distance
 - Intégration des meilleures pratiques en santé mentale dans tous les processus clés ou à risque élevé (ex., gestion de la performance)

Le tableau de bord en santé mentale de Bell



Category	Key indicators	2010	2011	2012	2013	2014	2015					Target	
		actual	actual	actual	actual	actual	Q1	Q2	Q3	Q4	YEE		4 last quarters
Short term disability	% of employees with at least 1 MH related claim during the year												
	Avg claim duration (days) – MH cases												
	Total cost (excl. Bell Media)												
	% of payroll (excl. Bell Media)												
	% of MH related diagnoses												
	Relapse rate												
	Recurrence rate												
Long term disability	% of MH related diagnoses (New cases only)												
	# new MH claims accepted												
Usage of benefits and programs supporting mental health	% of total drug costs												
Employee engagement	Workplace Mental Health training program												
	Cumulative # of employees who completed initial D225 (MH1 Classroom) (In & Out of scope, Active & Inactive)												
	% of in scope employees who completed Mental Health 1 Classroom training												
	% of in scope employees who completed Mental Health 2 Classroom training												
	% of in scope employees who completed certification - module 3												
	# of MH events												
	# of hits on Bell Let's Talk internal website												

Plus de 90 indicateurs clés de performance, suivis pendant 5 ans

Les résultats



Augmentation de l'utilisation de 2X

Amélioration dans l'utilisation du Programme d'aide aux employés et à la famille

Baisse à deux chiffres du %

Moins de réclamations d'invalidité à court terme liées à la santé mentale

Les programmes en milieu de travail fournissent des résultats prometteurs.

Éléments facilitant la mise en œuvre



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

1. Soutien actif de la part des dirigeants
2. Structure et ressources appropriées
3. Taille de l'organisation
4. Sensibilisation à la santé psychologique
5. Processus, politiques et programmes existants de santé et de sécurité psychologiques
6. Expérience antérieure avec la mise en œuvre
7. Relations

Obstacles à la mise en œuvre



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

1. Accès restreint aux données sur la santé psychologique
2. Changement organisationnel majeur
3. Soutien inégal de la direction
4. Absence de sensibilisation évidente des employés
5. Ressources insuffisantes
6. Confusion au sujet de la conception (p. ex. événements critiques, stress excessif)

Pour les cadres supérieurs...



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

- Assurer un leadership
- Mobiliser tous les intervenants
- Communiquer
- Reconnaître et récompenser
- Prêcher par l'exemple
- Reconnaître les indices d'une détresse mentale
- Avoir les compétences et les aptitudes requises
- Mesures d'adaptation et retour au travail
- S'assurer que les subordonnés immédiats comprennent la politique en matière santé mentale
- Offrir des activités de sensibilisation
- Encourager et soutenir les employés

Pour les cadres supérieurs...

- Assurer un leadership
- Mobiliser tous les intervenants
- Communiquer
- Reconnaître et récompenser
- Prêcher par l'exemple
- **Reconnaître les indices d'une détresse mentale**
- Avoir les compétences et les aptitudes requises
- Mesures d'adaptation et retour au travail
- S'assurer que les subordonnés immédiats comprennent la politique en matière santé mentale
- Offrir des activités de sensibilisation
- Encourager et soutenir les employés

Modèle du continuum de la santé mentale



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
État d'esprit	Fluctuation normale de l'humeur Calme Confiant	Irritable Impatient Nerveux Triste	Colérique Anxieux Tristesse constante	Facilement enragé Anxiété excessive et panique Humeur dépressive, insensibilité
Orientation de la pensée et des attitudes	Bon sens de l'humour Capacité de composer aisément avec les difficultés Capacité de se concentrer sur les tâches	Sarcasme déplacé Pensées intrusives Parfois distrait ou difficulté à se concentrer sur les tâches	Attitude négative Pensées et images récurrentes et intrusives Constamment distrait ou incapable de se concentrer sur les tâches	Récalcitrant Intention et pensées suicidaires Incapacité de se concentrer, perte de mémoire ou de capacités cognitives
Orientation de comportement et de motivation	Activité physique et sociale Bon rendement Consommation limitée ou nulle d'alcool ou jeux compulsifs limités ou nuls	Activité sociale réduite Procrastination Consommation régulière d'alcool et jeux compulsifs réguliers	Évitement Manque de ponctualité Rendement inférieur Difficulté à contrôler la consommation d'alcool ou les jeux compulsifs	Isolement Absentéisme Incapacité d'exécuter ses fonctions ou tâches Dépendance à l'alcool et jeux compulsifs
État mental et habitudes	Habitudes de sommeil normales Bon appétit Sentiment d'énergie Maintien d'un poids stable	Difficulté à dormir Changements des habitudes alimentaires Perte d'énergie Faible perte ou gain de poids	Sommeil agité Perte d'appétit Fatigue occasionnelle Fluctuations ou changements du poids	Impossibilité de tomber ou de rester endormi Absence d'appétit Fatigue ou épuisement constant et prolongé Perte ou gain de poids extrême

Que pouvez-vous faire en tant que gestionnaire ?

- N'ignorez pas les signes d'avertissement - faites confiance à votre instinct
- Ne présumez pas qu'il s'agit d'un problème de performance - posez des questions pour comprendre les causes profondes
- Ne tentez pas de diagnostiquer un problème de santé mentale
- Fournissez des conseils et un soutien de manière sensible



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Que pouvez-vous faire en tant que gestionnaire ? (... suite)

- Offrez des mesures d'accommodement
- Appuyez les employés qui retournent au travail
- Sensibilisez vous au sujet de la santé mentale
- Sachez où trouver les ressources et les contacts pour pouvoir réagir rapidement
- Favorisez un environnement ouvert et inclusif
- Menez par l'exemple

Que pouvez-vous faire en tant que collègue ?



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

- Parlez à votre gestionnaire ou à votre service des ressources humaines (RH) afin d'améliorer votre milieu de travail
- Participez à la conversation
- Soyez un agent de changement - pensez à votre rôle pour influencer la culture
- Explorez la situation
- Encouragez votre collègue à agir
- Recherchez un support supplémentaire
- Prenez soin de vous-même

Pour vous...

- Sachez reconnaître les signes que vous éprouvez des difficultés en ce qui concerne votre propre santé mentale
- Profitez des ressources et des soutiens offerts dans votre collectivité et au travail
 - Parlez à votre gestionnaire, à un professionnel de la santé au travail ou à une personne des RH
 - Adressez-vous en toute confidentialité à votre programme d'aide aux employés (PAE)
 - Adressez-vous en toute confidentialité à vos services de gestion des conflits - la gestion proactive des conflits

L'essentiel

- ✓ La santé et la santé mentale vont de pair
- ✓ L'investissement dans la santé mentale en milieu de travail entraîne la création de milieux de travail plus sains et positifs, l'augmentation de la productivité, de même que de meilleurs résultats en matière de sécurité et de finances
- ✓ Il existe des ressources, y compris la Norme nationale, qui peuvent vous montrer la voie à suivre

VOUS AVEZ UN RÔLE CLÉ À JOUER
AGISSEZ ET AMORCEZ LE DIALOGUE

Ressources

Norme nationale

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

www.csagroup.org/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.csagroup.org/z1003

Séries de vidéos

13 facteurs: Intervenir sur la santé mentale au travail

Anglais :

www.youtube.com/playlist?list=PL2NuAPXp8ohZmoVaECl6sRiV9lQ25Xkld

Français :

www.youtube.com/playlist?list=PL2NuAPXp8ohZvcz2iL26CNqJWwyERL2Hx

Bureau des conférenciers fédéraux sur la santé mentale

Voir GConnex pour plus de détails

Programmes de familiarisation à la santé mentale

Premiers Soins en Santé Mentale

<http://www.mentalhealthfirstaid.ca/FR/Pages/default.aspx>

L'esprit Au Travail / The Working Mind

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

Initiatives en santé mentale en milieu de travail

Bell Cause pour la cause

<http://cause.bell.ca/fr/>

Je ne me reconnais pas

<http://www.jenemereconnaispas.ca>

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

<https://www.strategiesdesantementale.com>

Stratégie pour la fonction publique fédérale sur la santé mentale en milieu de travail

<https://www.tbs-sct.gc.ca/psm-fpfm/healthy-sain/wwwb-memt/mhw-mmt/strategy-strategie-fra.asp>

Merci

Commission de la santé mentale du Canada

Courriel : info@mentalhealthcommission.ca

Site Web : www.mentalhealthcommission.ca/Francais

Louise Chénier

Gestionnaire de programme, Santé mentale en milieu de travail

Commission de la santé mentale du Canada

Téléphone: 613-683-3918

Courriel: lchenier@commissionsantementale.ca

