



# Sensibilisation à la santé mentale

Guide de réflexion

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

## Table des matières

Aperçu.....	5
Objectifs .....	5
Points importants à retenir .....	5
Points principaux:.....	5
Connaissances acquises : .....	6
Quels aspects dois-je améliorer?.....	6
Mon plan d'action : .....	7
Aide-mémoire ou matériel pour l'activité .....	8
Qu'est-ce qu'une santé mentale optimale? .....	8
Modèle du continuum de la santé mentale .....	8
Problèmes de santé mentale temporaires .....	9
Troubles mentaux .....	9
La réalité des troubles mentaux.....	9
Troubles mentaux courants.....	10
Stigmatisation associée aux troubles mentaux .....	11
Que pouvez-vous faire pour aider un collègue qui se confie?.....	11
Aborder un collègue montrant des signes de détresse .....	12
Proposer des ressources de soutien.....	12
Au travail :.....	12
Ressources personnelles : .....	12

Dans la collectivité : ..... 12

Conclusion ..... 13

# Aperçu

## Objectifs

- Comprendre le continuum de la santé mentale
- Connaître les répercussions qu'un problème de santé mentale peut avoir sur un membre de l'équipe
- Discuter des pratiques exemplaires à adopter pour aider les personnes aux prises avec un problème de santé mentale (ou s'aider soi-même)

## Points importants à retenir



### Points principaux:



Connaissances acquises :



Quels aspects dois-je améliorer?



Mon plan d'action :

# Aide-mémoire ou matériel pour l'activité

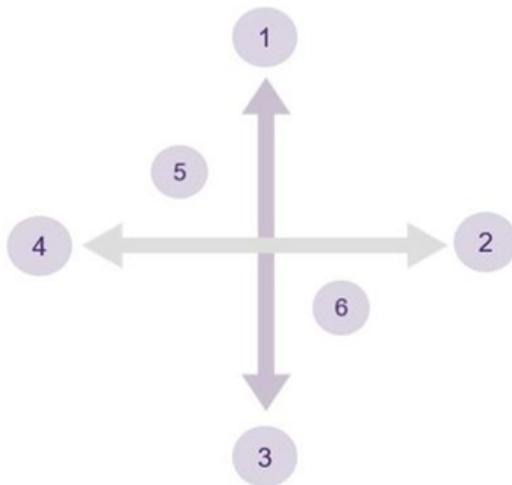
## Qu'est-ce qu'une santé mentale optimale?

Selon Santé Canada, une bonne santé mentale, c'est...

La capacité de ressentir les choses, de réfléchir et d'agir de manière à mieux jouir de la vie et à mieux faire face aux défis.

- On se sent bien
- On compose avec le stress.
- On peut atteindre nos objectifs personnels
- C'est plus que la simple absence de maladies

## Modèle du continuum de la santé mentale



1. Santé mentale optimale – « florissante »
2. Aucun symptôme de maladie mentale
3. Mauvaise santé mentale – « languissante »
4. Maladie mentale avec symptômes
5. Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent éprouver du bien-être.
6. Les personnes sans maladie mentale peuvent souffrir d'une mauvaise santé mentale.

## Problèmes de santé mentale temporaires

Facteurs de stress hors de l'ordinaire qui affectent temporairement notre santé mentale et notre qualité de vie :

- Décès ou maladie grave d'un être cher
- Catastrophe naturelle
- Changements stressants au travail
- Difficultés relationnelles

On peut souvent atténuer ces facteurs grâce à ce qui suit :

- Connaissance de vos sources de stress
- Stratégies d'adaptation (faire de l'exercice, bien dormir, prendre soin de soi)
- Soutien de votre famille et de vos amis
- Soutien d'un chef spirituel
- Soutien professionnel quand vous en avez besoin

## Troubles mentaux

Les troubles mentaux consistent en une perturbation persistante des comportements, des pensées, des sentiments et des perceptions suffisamment grave pour nuire au fonctionnement quotidien.

Ils sont complexes et peuvent être causés par une variété de facteurs.

- Bagage génétique
- Chimie du cerveau : déséquilibre des substances chimiques cérébrales
- Traumatisme crânien : commotions cérébrales, fractures du crâne
- Exposition à des événements traumatisants et au stress chronique
- Mauvaises habitudes liées au sommeil, à l'alimentation, à la consommation de drogues ou d'alcool

## La réalité des troubles mentaux

- Chaque année au Canada, 1 personne sur 5 est aux prises avec un problème de santé mentale ou d'usage de substances (*Association médicale canadienne et Association des psychiatres du Canada, 2016*)
- Parmi les Canadiens âgés de 40 ans, 30 % ont ou ont eu un problème de santé mentale (*Association canadienne de la santé mentale, 2021*)

- Chaque année, l'économie canadienne accuse une perte de productivité estimée à près de 50 milliards de dollars en raison de la dépression et de l'anxiété (*Conference Board du Canada, 2016*)
- Au moins 500 000 Canadiens s'absentent de leur travail chaque semaine en raison de problèmes de santé mentale (*Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2018*)

## Troubles mentaux courants

1. Trouble dépressif caractérisé : sentiments persistants de tristesse et perte d'intérêt pour les activités entraînant une perturbation de la vie quotidienne (p. ex., concentration, sommeil, appétit, estime de soi).
2. Trouble anxieux généralisé : inquiétudes tenaces et excessives au sujet de divers événements faisant partie du quotidien, qui nuisent au fonctionnement habituel de la personne (p. ex., incapacité à se détendre, irritabilité, perturbation du sommeil, fatigue).
3. Troubles de l'usage d'une substance : Terme médical que l'on utilise désormais à la place d'une « dépendance » allant de légère à grave. Ces troubles sont généralement définis par un usage continu de drogues ou d'alcool malgré les effets néfastes qui y sont associés (santé, relations, école ou travail, domaine juridique); et une accoutumance physique (p. ex., tolérance accrue ou symptômes de sevrage à l'arrêt de la consommation) ou psychologique (p. ex., besoin impérieux de consommer).
4. Trouble de stress post-traumatique : Ce trouble peut se développer après avoir été exposé à un événement soudain, bouleversant ou dangereux, et entraîner une variété de symptômes, notamment des cauchemars ou des souvenirs indésirables, de l'insomnie, de l'irritabilité et l'isolement social.
5. Trouble de l'adaptation : Un trouble à plus court terme en réponse à un événement stressant ou inattendu (p. ex., rupture d'une relation, difficultés financières) lors duquel une personne subit plus de stress que prévu, ce qui a des répercussions sur sa qualité de vie au quotidien.

## Stigmatisation associée aux troubles mentaux

En tant que collègue, vous pouvez contribuer à enrayer la stigmatisation et encourager vos coéquipiers à obtenir un soutien professionnel.

Au Canada, seul le tiers des personnes qui ont besoin de soins en santé mentale obtiennent un traitement (Statistique Canada).

Il se trouve que 44 % des employés et 50 % des gestionnaires affirment que leurs perspectives de carrière seraient limitées si leur employeur savait qu'ils ont un problème de santé mentale (*Indice de santé mentale par LifeWorks, 2021*).

1. **Autostigmatisation** : Une personne atteinte d'un problème de santé mentale a tendance à ressentir de la honte, à avoir peur ou à nier le problème.
2. **Stigmatisation sociale ou publique** : Les préjugés à l'égard des personnes atteintes de maladies mentales mènent à leur marginalisation et à de la discrimination.
3. **Stigmatisation par association** : Les amis proches ou les membres de la famille doivent affronter la honte et la discrimination.
4. **Stigmatisation structurelle** : Les inégalités inhérentes aux politiques et aux pratiques des systèmes institutionnels ont pour effet de limiter les perspectives et les ressources des groupes stigmatisés et de nuire à leur mieux-être.

## Que pouvez-vous faire pour aider un collègue qui se confie?

- Écouter activement
- Manifester de l'empathie
- Éviter de porter un jugement
- Garantir la confidentialité de l'entretien
- Explorer des pistes de solution seulement après avoir indiqué que vous comprenez la situation
- L'orienter vers des ressources, sans les lui imposer
- Convenir d'une rencontre de suivi

## Aborder un collègue montrant des signes de détresse

Que doit faire un collègue compréhensif?

- Faites un plan : comment amorcerez-vous la conversation
- Demandez-lui la permission avant de lui faire part de vos observations
- Présentez les faits et des exemples du comportement observé, ainsi que les répercussions possibles sur vous ou les autres
- Parlez à la première personne lorsque vous expliquez vos préoccupations; et précisez que vous désirez l'aider
- Écoutez, exprimez votre empathie et soyez solidaire
- Soulignez la confidentialité de votre échange
- Utilisez des affirmations et non des questions
- Respectez ses limites.
- Évitez de porter un jugement
- Après vous être compris, orientez-le vers des ressources professionnelles

## Proposer des ressources de soutien

Au travail :

- Gestionnaire
- Membres de l'équipe
- Partenaire des RH
- PAE

Ressources personnelles :

- Famille
- Amis
- Médecin généraliste
- Thérapeute

Dans la collectivité :

- Association canadienne pour la santé mentale
- Société pour les troubles de l'humeur
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

## Conclusion

- Offrir son aide en cas de problèmes de santé mentale au travail est tout aussi crucial que dans les autres domaines de la santé : maladies, blessures, traumatismes
- Il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste ou un médecin. Comme collègues, notre rôle est d'être attentifs et de nous ENTRAIDER en période difficile
- N'oubliez pas votre rôle (ce qu'il est et ce qu'il n'est pas)
- Préservez la confidentialité
- Évitez de porter un jugement