



Mental Health Works

Centré sur la personne. Fondé sur des données concrètes.
Axé sur les solutions.

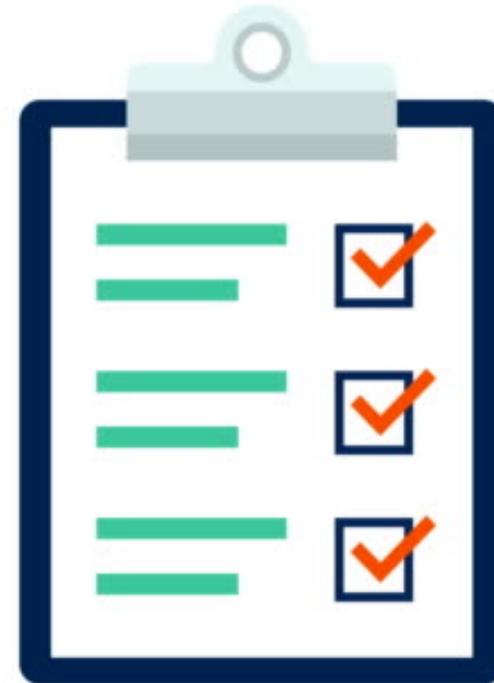
Santé mentale en milieu de travail
Défis pandémiques



**Canadian Mental
Health Association**
Mental health for all

Aperçu de la session

- Comprendre la santé mentale : un aperçu
- Défis liés à la pandémie
- Comprendre le stress et l'anxiété
- Stratégies et ressources utiles





Brise-glace



1. Votre nom
2. Un de vos passe-temps
3. Rôle/province

La réalité – au Canada

- **1** personne sur **5** sera confrontée à un problème de santé mentale chaque année
- À l'âge de **40** ans, une personne sur deux aura reçu un diagnostic de maladie mentale.
- Rapport Morneau Shepell **2019**
- **36%** s'inquiètent de leur santé mentale lorsqu'ils travaillent à domicile
- **24 %** des employés ont envisagé de quitter leur emploi en raison du travail à domicile.





La dépression

- La dépression clinique est un trouble complexe de l'humeur dans lequel interviennent divers facteurs, notamment la prédisposition génétique, la personnalité, l'état de stress et la chimie du cerveau. Son traitement peut comprendre la psychoéducation, la psychothérapie, et la medication.
- **5.4% of des Canadiens (source ASCM.ca)**

Le chien noir





L'anxiété

- L'anxiété est une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (le cœur bat vite et fort, la respiration semble difficile, présence de sueurs, tremblements, étourdissements ou de mains moites, corps crispé, muscles tendus) et des pensées anxieuses (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes, craintes).
- **4.6% des Canadiens (source ACSM.ca)**

Sondage 1-4



Sondage
éclair



Mental

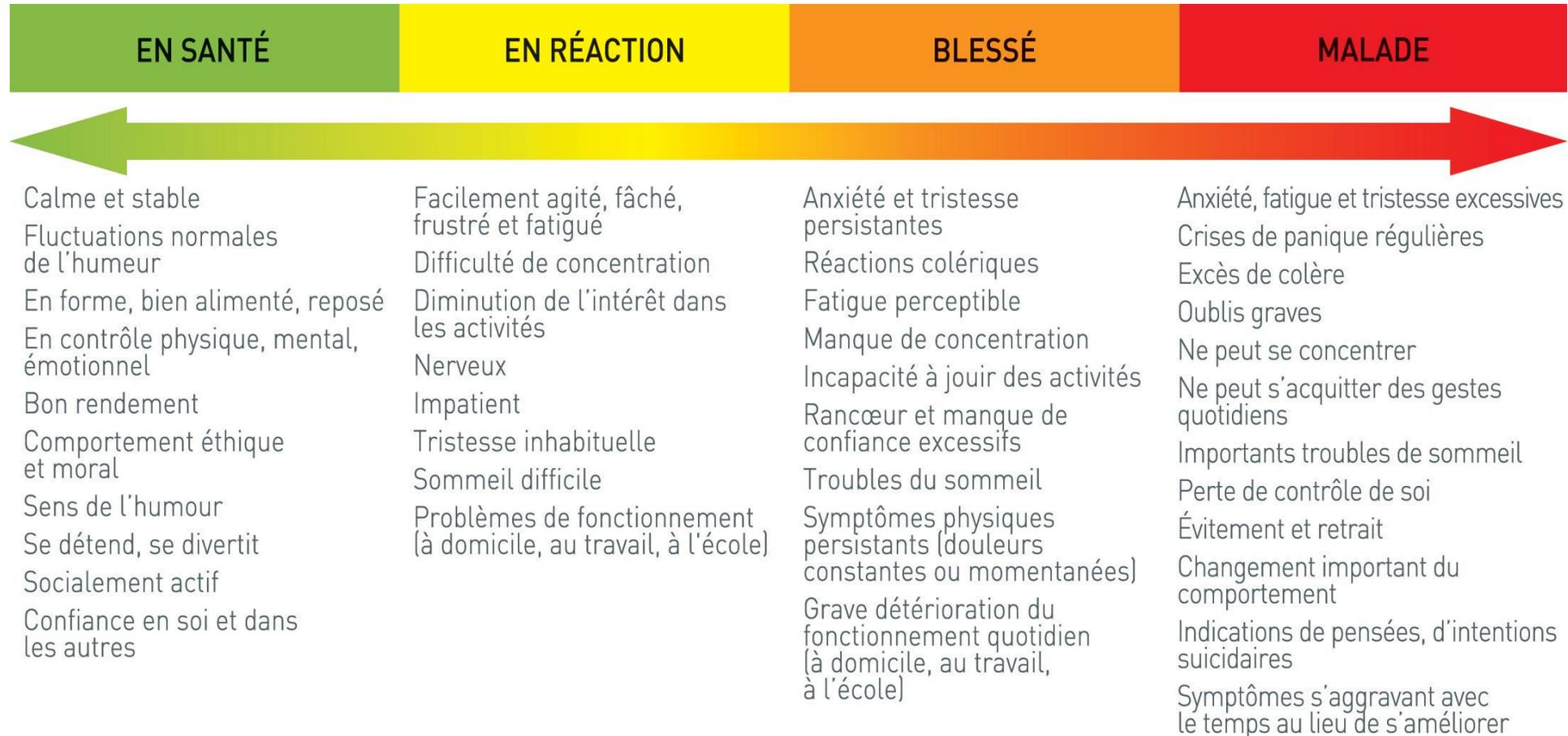
Social



Physique



Continuum de la santé mentale





Breakout Rooms

Discussion- réflexion

**Comment s'est déroulée pour vous la dernière
Année de la pandémie?**

utiliser le chat

Santé mentale- au travail

- Un facteur de stress est tout ce qui, dans le monde extérieur, peut nous déséquilibrer, et la réaction au stress est la tentative de notre corps de rétablir l'équilibre.
 - COVID-19 = Stresseur
 - S'adapter à diverses conditions de travail = un facteur de stress
 - Penser aux changements liés au travail = facteur de stress anticipé



Au fil du temps, la COVID-19 est devenue un facteur de **stress chronique**.

L'épuisement ou la fatigue

- L'épuisement professionnel fait que les gens se sentent épuisés, incapables de faire face à la situation et fatigués. Ils manquent souvent d'énergie pour accomplir leur travail.
- Préoccupations pandémiques :
 - Davantage de tâches, d'activités et de délais
 - Mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée



Des bonnes habitudes – Au travail et à la maison

- Créez et suivez une routine
- Séparez-vous consciemment du travail
- Faites des pauses qui impliquent de s'éloigner des écrans
- Prévoyez du temps pour des activités que vous aimez



Stress et anxiété



Auto-réflexion

Quelles situations ont déclenché chez vous
du stress et/ou de l'anxiété
pendant la pandémie?





Qu'est-ce que le stress?

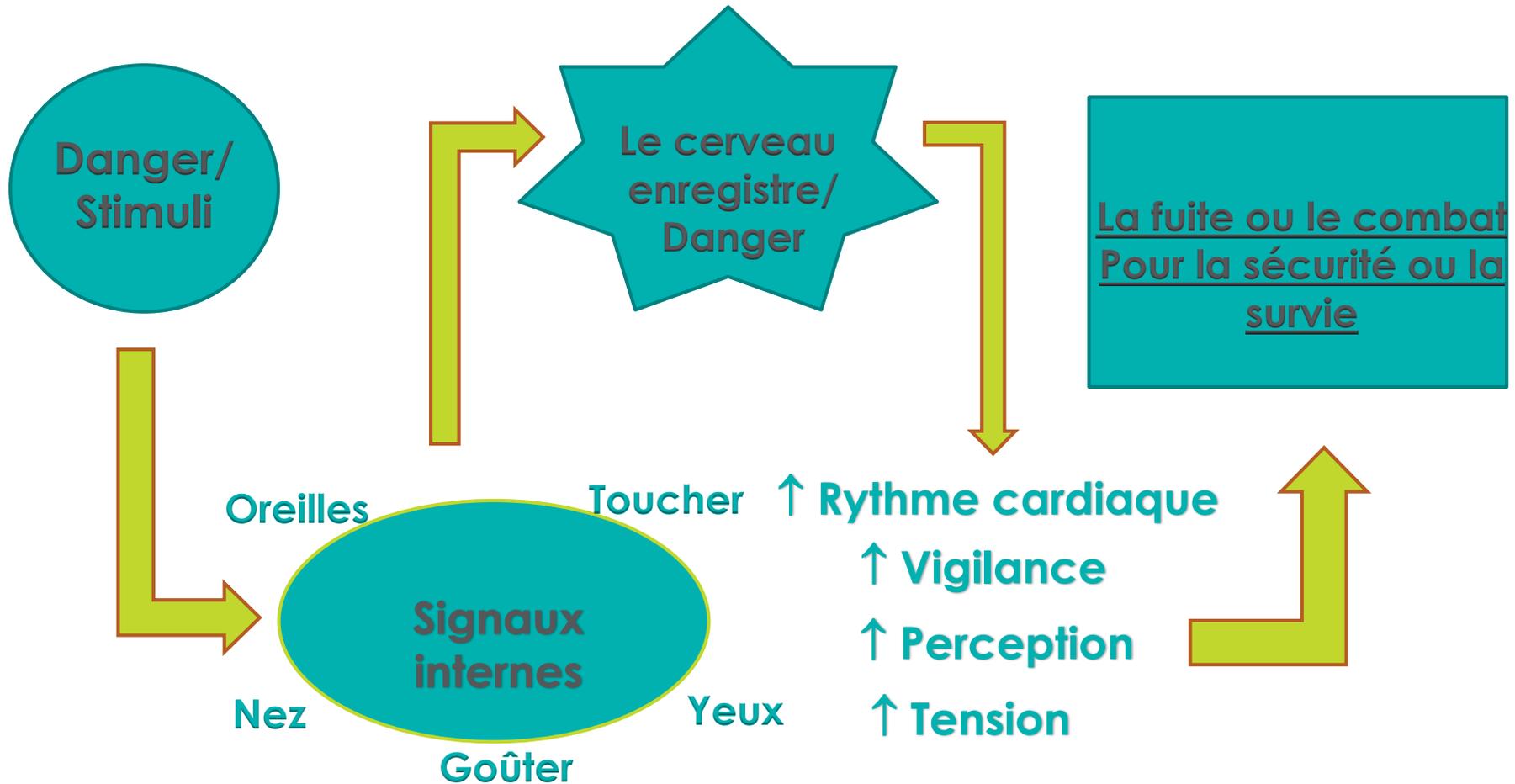
Activité individuelle



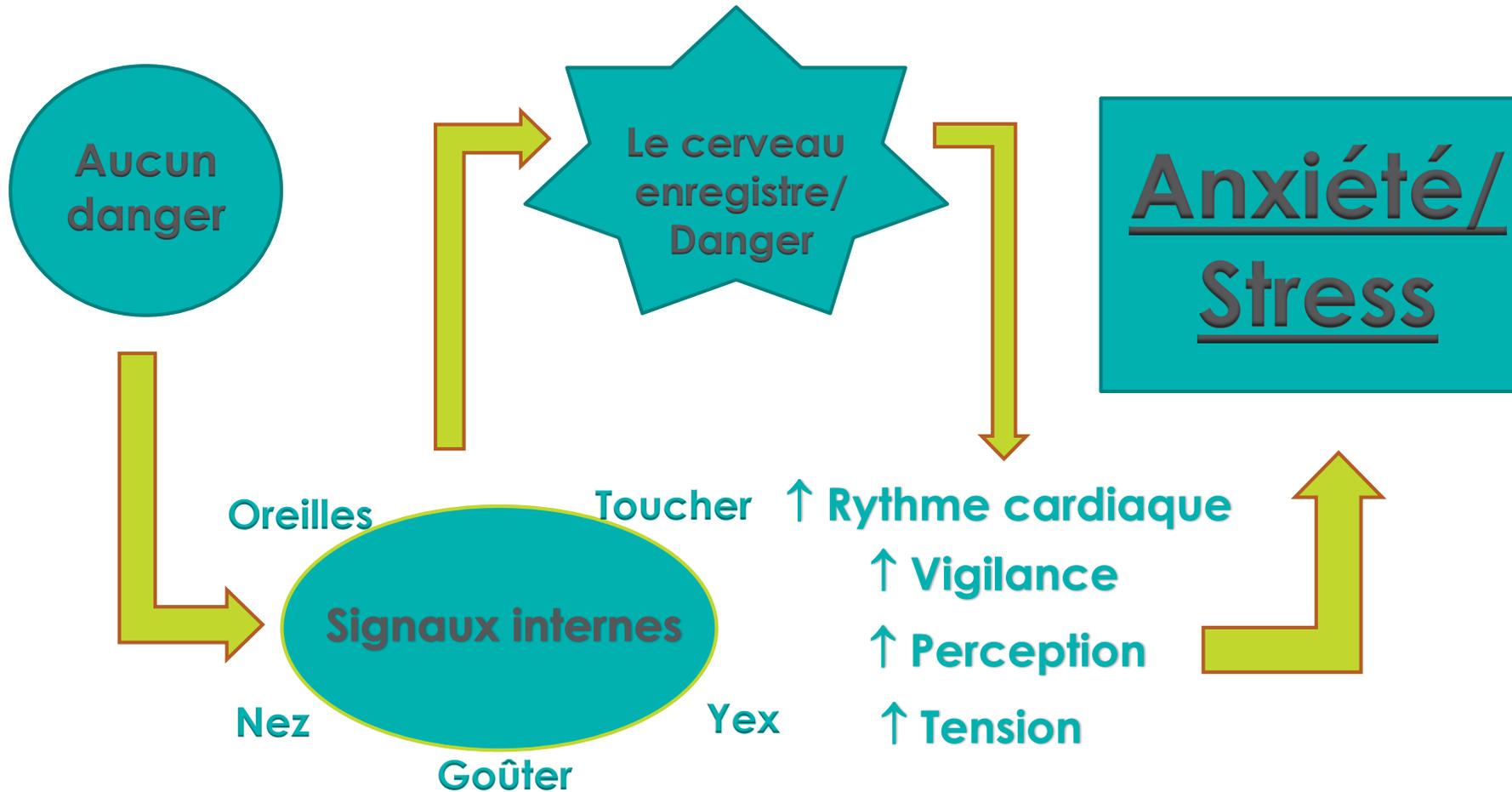
Passons en revue de vos réponses



Réaction au stress



Anxiété/Stress



Le stress peut-il être bénéfique?

- Le bon stress est le type de stress que nous ressentons lorsque nous sommes excités.
- Pas de menace ni de peur
- Nous ressentons ce type de stress lorsque nous réalisons une vente importante, obtenons une promotion ou allons à un premier rendez-vous.
- Il nous permet de nous sentir vivants et excités par la vie.



Le bon stress peut devenir mauvais

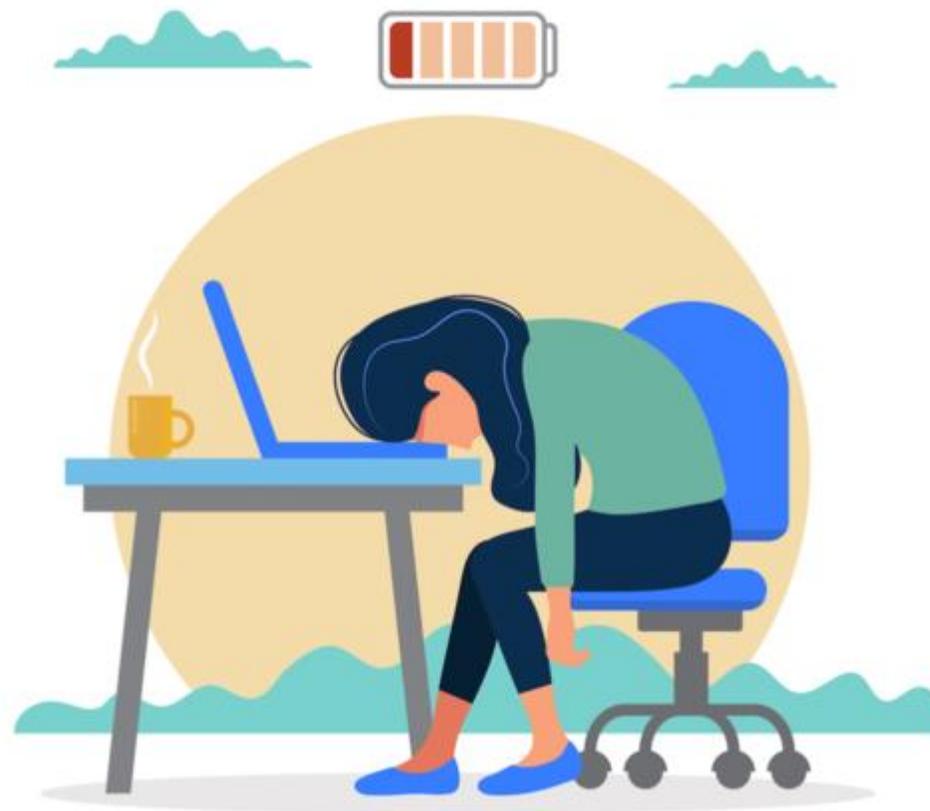
- Le bon stress peut devenir mauvais pour vous si vous en subissez trop.
- Soyez à l'écoute de vous-même et sachez reconnaître quand vous en avez trop subi.



Signes et symptômes

Quels sont les changements

- ↑ Inquiétude
- ↑ Épuisement
- ↑ Évitement
- ↑ Pensées intrusives
- ↑ Concentration
- ↑ Sommeil
- ↑ Énergie



Facteurs de risque et défis

Facteurs de stress personnels :

- Solitude/isolement
- Sentiment d'incertitude/perte de contrôle
- Anxiété liée à la santé
- Charge de travail et intensité accrues
- Moins de temps pour prendre soin de soi
- Incertitude quant aux ressources et au soutien en matière de santé mentale





Facteurs de protection

Les facteurs de protection aident à ramener le cerveau et le corps à leur état initial.

- La **pratique de la gratitude** entraîne le cerveau à se concentrer sur le bien - les défis à venir sont perçus comme moins menaçants.
- Adopter des **habitudes saines**, notamment une alimentation équilibrée, une bonne hygiène de sommeil, de l'exercice physique et une bonne hydratation.
- **Prévisibilité et stabilité** - décomposer les tâches ; se concentrer sur les aspects que l'on peut contrôler.
- **Soutien social** - avoir quelqu'un sur qui on peut compter (partenaire, ami, membre de la famille, colocataire, etc.)

ESPACE MIEUX-ÊTRE

Canada

Vous n'êtes pas seule.





Retrouver
son **entraîn**^{MC}



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Thérapie cognitivo-comportementale

- ~ **Programme gratuit**
- ~ Pas de temps d'attente
 - ~ Plusieurs langues
- ~ Soutien au coaching
 - ~ Cahiers d'exercices
 - ~ À domicile
- ~ 15 ans et plus

<https://bounceback.cmha.ca/fr/>



Renseignements généraux

- Conçu par **Dr Chris Williams**, un médecin et un psychiatre, ainsi qu'un professeur émérite à l'université de Glasgow en Écosse
- Retrouver son entrain a été initialement adopté par **l'ACSM-Colombie-Britannique en 2008**. Depuis ce temps, plus de 52 000 clients dans la province ont été aiguillé
- **En 2015, l'ACSM-York et South Simcoe a mis le programme à l'essai en Ontario. En 2017, il a été étendu à l'ensemble de la province dans le cadre de l'investissement du gouvernement dans les services de psychothérapie. Depuis lors, plus de 9,800 fournisseurs de soins primaires ont aiguillé plus de 55,000 clients au programme**
- Depuis Avril 2020, Retrouver son entrain fait partie de l'expansion du soutien en santé mentale du gouvernement de l'Ontario pour aider les personnes aux prises avec des défis liés au COVID-19

BounceBack[®]
reclaim your health

Retrouver son entrain[®]

Meeting the demand in Ontario for **faster access** to mental health supports
Répondre à la demande d'un **accès plus rapide** à des services d'aide en santé mentale en Ontario

Inside this kit:
Information for primary care providers on BounceBack:
A free CBT-based program for clients interested in building practical skills to help manage low mood, mild to moderate depression and anxiety, stress, or worry

Dans cette trousse :
Information sur Retrouver son entrain pour les fournisseurs de soins primaires :
Programme gratuit fondé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et conçu pour les clients qui souhaitent acquérir des compétences pratiques qui les aideront à gérer la tristesse, les symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes.

Association canadienne pour la santé mentale

Ontario

Funded by the Government of Ontario. The views expressed in the publication are the views of the recipient and do not necessarily reflect those of the Province.
Financé par le gouvernement de l'Ontario. Les points de vue exprimés dans la publication sont ceux du bénéficiaire et ne reflètent pas nécessairement ceux de la Province.



Retrouver son entrain : offre deux types d'aide

1

L'accompagnement par téléphone en utilisant les cahiers (l'aiguillage est nécessaire)

2

Les vidéos en lignes Retrouver son entrain (l'aiguillage n'est pas nécessaire)

Les cahiers

Retrouver son entrain®
Description des cahiers



Association canadienne pour la santé mentale Ontario

| | | | |
|--|---|---|--|
| 1 POUR COMMENCER, ÉTABLISSEZ UN ORDRE DE PRIORITÉ | 2 COMPRENDEZ LA TRISTESSE ET LA DÉPRESSION | 3 FAIRE DES CHOSES POUR VOUS SENTIR BIEN | 4 IDENTIFIER LES PENSÉES EXTRÊMES ET INUTILES |
| 5 CHANGER LES PENSÉES NÉGATIVES | 6 COMMENT RÉSOUDRE LES PROBLÈMES | 7 COMPRENDEZ LES PHOBIES ET LA PANIQUE | 8 COMPRENDEZ L'INQUIÉTUDE ET LE STRESS |
| 9 COMPRENDEZ NOS SÉLECTIONS POUR LA PRISE EN MAIN | 10 PRÉFÉRENCE À BRÉVETÉ ET À PLUS LES ÉTAPES | 11 VÉRIFIEZ LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION | 12 JANON EN ÉTAT DE STRESS |
| 13 APPRENDEZ À GÉRER VOS PROBLÈMES EN ÉTAPE | 14 APPRENDEZ À GÉRER VOS PROBLÈMES EN ÉTAPE | 15 LES CHANGES DE VOTRE VIE | 16 LES CHANGES DE VOTRE VIE |
| 17 L'ALCOOL, LES DROGUES ET VOUS | 18 COMPRENDEZ LE RÔLE DE LA MÉDECINE ALTERNATIVE | 19 PLANIFIER L'AVENIR | 20 APPRENDEZ À GÉRER VOS PROBLÈMES EN ÉTAPE |

D Cahiers sur la dépression
 A Cahiers sur l'anxiété
 O Cahiers optionnels

Les cahiers sont offerts en plusieurs langues.



Retrouver son entrain®

Description des cahiers



- Commencer... et comment continuer à progresser si vous vous sentez bloqué**
En savoir plus d'informations sur ce programme; apprenez la meilleure façon de l'utiliser et quoi faire si vous vous sentez bloqué.
- Comprendre la tristesse et la dépression**
Renseignez-vous sur la tristesse et la dépression et découvrez pourquoi vous vous sentez ainsi.
- Faire des choses qui améliorent votre bien-être**
Découvrez comment la tristesse et le stress réduisent votre niveau d'activité. De plus, apprenez des techniques étape par étape pour réintégrer des activités utiles dans votre vie.
- Identifier les pensées extrêmes et inutiles**
Renseignez-vous sur vos schémas de pensée et sur la manière d'identifier ceux qui aggravent votre mal-être et ont une incidence sur vos activités.
- Changer les pensées extrêmes et inutiles**
Apprenez des moyens efficaces de défier et surmonter les pensées inutiles et troublantes.
- Résoudre les problèmes**
La vie met sur votre chemin des événements prévus ou des obstacles imprévus — découvrez un plan en sept étapes qui vous aidera à surmonter ces problèmes.
- Comprendre les phobies et la panique**
Apprenez ce que sont les phobies et la panique et déterminez si elles affectent vos pensées, sentiments, émotions et comportements.
- Comprendre l'inquiétude et le stress**
Découvrez l'impact de l'anxiété, des inquiétudes et du stress, et identifiez les aspects que vous devez améliorer pour surmonter vos problèmes d'anxiété.
- Comprendre notre réaction à la maladie**
Examinez la manière dont vous réagissez à la maladie, et découvrez les choses utiles et inopportunes que vous faites et comment cela affecte votre bien-être.
- Affronter les craintes et surmonter l'évitement**
Découvrez pourquoi vous avez envie d'éviter ce qui semble effrayant et apprenez en quoi l'évitement peut aggraver votre mal-être.
- Surmonter les problèmes de sommeil**
Apprenez à surmonter les problèmes de sommeil et améliorer la qualité de votre sommeil.
- S'affirmer**
Apprenez la différence entre comportement passif, comportement agressif et affirmation de soi.
- Développer des relations avec les membres de votre famille et vos amis**
Souvent, quand vous vous sentez déprimé, anxieux ou irritable, il est facile de s'en prendre aux personnes les plus proches de vous. Découvrez comment votre humeur peut affecter vos relations avec les personnes de votre entourage.
- Utiliser l'exercice physique pour améliorer votre bien-être**
Rester actif peut aider à améliorer ce que vous ressentez instantanément. Apprenez comment utiliser l'exercice physique pour réduire les sentiments de stress et d'anxiété, et découvrez comment l'exercice peut vous aider à vous sentir mieux dans votre peau.
- Mesures utiles que vous pouvez prendre**
Découvrez les mesures utiles que vous pouvez prendre pour améliorer votre bien-être et planifiez quelques moyens de prendre ces mesures, même lorsque vous êtes occupé ou en situation de stress.
- Vos agissements nuisibles**
Découvrez pourquoi et comment vos agissements peuvent parfois être contre-productifs.
- L'alcool, les drogues et vous**
Apprenez quelques faits utiles sur les drogues et l'alcool, découvrez en quoi les drogues et l'alcool ont une incidence sur vous ou votre famille, et planifiez les prochaines étapes nécessaires pour apporter du changement.
- Comprendre et utiliser les antidépresseurs**
Les antidépresseurs peuvent être utiles dans le cadre d'un programme de soins. Vous trouverez de plus amples renseignements dans ce cahier.
- Planifier l'avenir**
Ce cahier vous aidera à gérer votre progression et vos sentiments vers l'avenir.
- Information pour la famille et les amis — Comment offrir le meilleur soutien possible?**
Renseignez-vous sur ce programme; apprenez comment la personne que vous soutenez l'utilise, et découvrez les choses utiles et inopportunes que vous pouvez faire.

Livrets en format abrégé

Retrouver son entrain®
Description des livrets de petit format

Association canadienne pour la santé mentale Ontario

TAPISSEZ VOTRE FRIGO DE NOTES AUTOCOLLANTES
15 conseils qui vous aideront à mettre en œuvre des changements que vous souhaitez et comment profiter au maximum de ces livrets.

POURQUOI EST-CE QUE TOUT VA TOUJOURS MAL?
« Je gâche toujours tout », « Tout le monde pense que je suis minable ». Éliminez ces mauvaises pensées une fois pour toutes! Notre formidable programme de chasseur de pensées négatives vous apprendra comment éliminer les pensées inutiles.

POURQUOI JE ME SENS AUSSI MAL?
Voulez-vous savoir ce qui vous anime? Apprenez comment vos réactions à des événements extérieurs peuvent affecter vos pensées et sentiments et sachez quoi faire pour y remédier afin de retrouver votre bien-être.

JE SUIS PAS ASSEZ BIEN
Développez votre estime de soi et changez votre vie! Grâce à ce livret, vous profiterez de conseils pratiques qui vous aideront à découvrir tous les aspects positifs de vous-même.

J'AI ENVIE DE RIEN
S'il vous semble trop difficile même de sortir du lit, vous avez besoin de ce livret. Il vous aide à reprendre votre routine quotidienne et offre des suggestions concrètes sur la façon de remettre du plaisir dans votre vie!

COMMENT RÉGLER PRESQUE TOUT
Vous souhaitez arrêter de fumer? Vous faire des amis? Faire davantage de sorties? Vous n'avez que quelques pas à franchir pour atteindre votre but (quel qu'il soit) grâce à notre plan en 4 étapes faciles!

Les livrets sont offerts en plusieurs langues.

Verso

Retrouver son entrain®
Description des livrets de petit format

Association canadienne pour la santé mentale Ontario

LES CHOSES QUI GÂCHENT VOTRE VIE
Ce n'est pas ce que vous faites, mais plutôt combien de fois vous le faites. Lorsque vous vous sentez déprimé, vous pouvez commencer à faire certaines choses pour traverser une période difficile. Apprenez à reprendre le contrôle pour vous sentir mieux.

WORRY
(offert en anglais seulement)

AVEZ-VOUS LA FORCE DE GARDER VOTRE CALME?
Préparez-vous à 1, 2, 3, respirez! Ce livret vous montre tout ce dont vous avez besoin pour contrôler votre humeur et améliorer votre niveau de bonheur et vos relations.

RECLAIM YOUR LIFE
(offert en anglais seulement)

DIX SUGGESTIONS DE BONHEUR IMMÉDIAT
Vous vous sentirez mieux en quelques minutes! Ce livret peut vous aider à changer votre vie. Suivez ces conseils simples et pratiques, et vous serez plus heureux, en meilleure forme et vous verrez le positif de la vie!

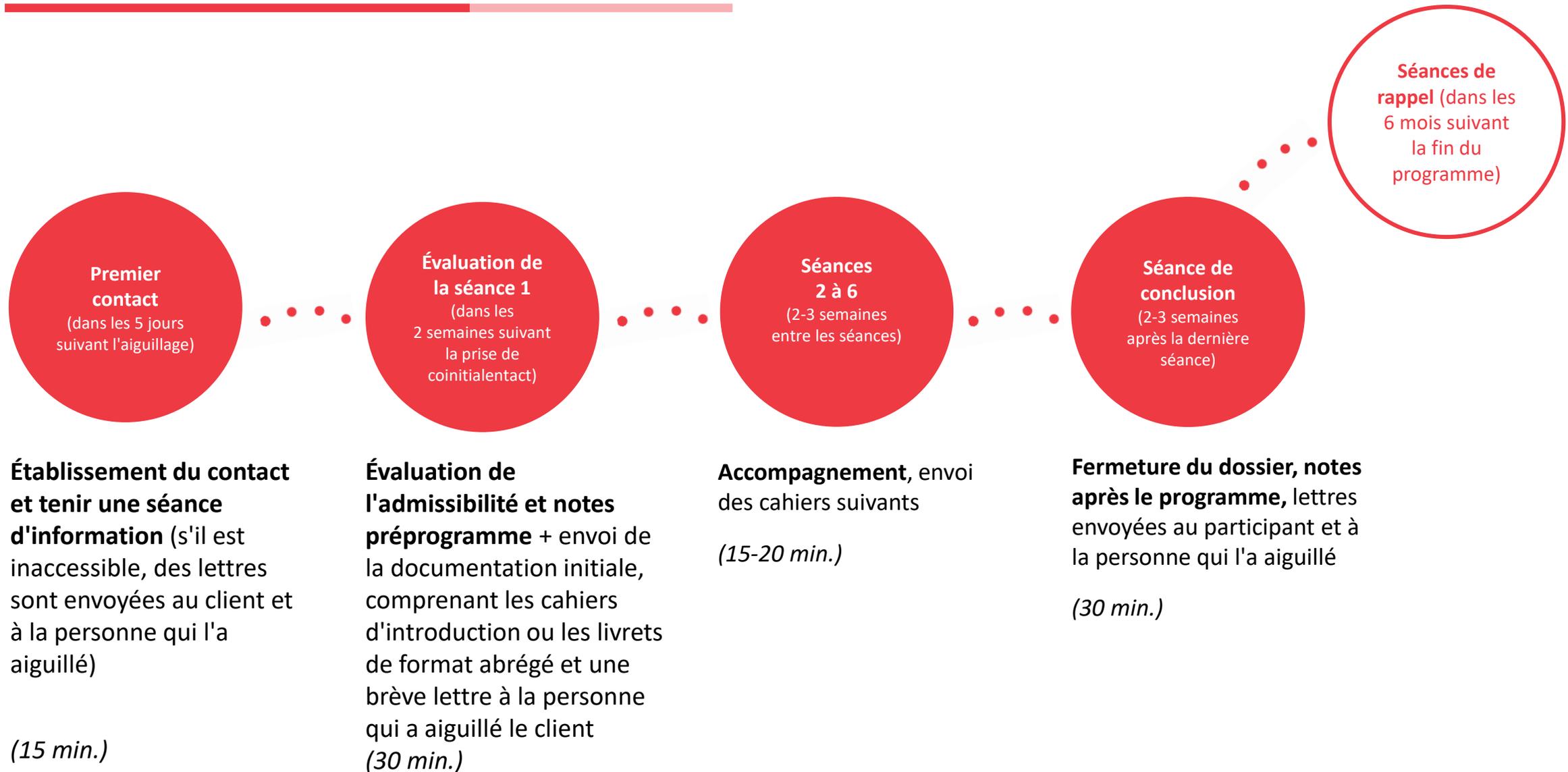
ENJOY YOUR BABY
(offert en anglais seulement)

En cas d'inquiétudes et de panique - Vous aide à comprendre votre anxiété - vos inquiétudes - et vous présente un excellent moyen de résoudre ce problème : la méthode ACO (Affronter, Corriger, Oublier). Ce livret vous aidera également à vaincre les attaques de panique.

Votre vie est plus importante que votre maladie. Si vous avez reçu un diagnostic qui vous effraie, ou si vous éprouvez encore des difficultés après des années de mobilité réduite, ce livret peut vous aider à vous sentir un peu mieux chaque jour.

Vous espérez une fin heureuse, mais vous n'avez obtenu que des couches. 14 jours, 14 changements - seulement deux semaines pour aller mieux. Toutes les deux ou trois pages dans ce livret, vous trouverez une suggestion pour apporter un changement dans votre vie, vos pensées, votre routine ou vos relations.

Cheminement du client



Vidéos en ligne

- Offre des conseils pratiques sur la gestion de l'humeur, mieux dormir, renforcer la confiance, augmenter l'activité, résoudre les problèmes, vivre sainement
- Inclut des récits de vraies personnes avec une expérience vécue
- Disponible en français, anglais, arabe, cantonais, mandarin, persan, et pendjabi



Chapitre trois : Les activités qui vous aident

▶ Visionnez Vidéo

Visionnez les vidéos à :
bouncebackvideo.ca
(code d'accès : bbtodayon)

10

choses que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire les inquiétudes, l'anxiété et le stress liés à la COVID-19

Gérez votre consommation d'informations.

Désactivez les notifications poussées sur votre téléphone et prenez seulement une heure par jour pour consulter les nouvelles auprès de sources crédibles et équilibrées

Gardez les choses en perspective. Prenez conscience de votre anxiété et gérez vos pensées extrêmes ou inutiles.

Restez en contact avec vos amis et votre famille.

Faites quelque chose de bien ou d'utile. Contactez vos voisins, vos parents et vos amis pour savoir s'ils ont besoin d'aide.

Allez dehors. Promenez-vous, courez ou faites du vélo pour profiter du paysage et de l'air frais.

Gardez vos habitudes. Levez-vous à votre heure habituelle, prenez une douche et habillez-vous comme vous le feriez normalement.

Faites de l'activité physique.

Pratiquez la pleine conscience, la méditation ou le yoga. Certaines idées incluent la tenue d'un journal de gratitude ou des exercices de respiration profonde.

Organisez ou désencombrez votre espace de travail.

Participez au programme Retrouver son entrain et acquérez des compétences pratiques. Pour en savoir plus, visitez bouncebackontario.ca/fr



 **Retrouver
son entrain**^{MO}

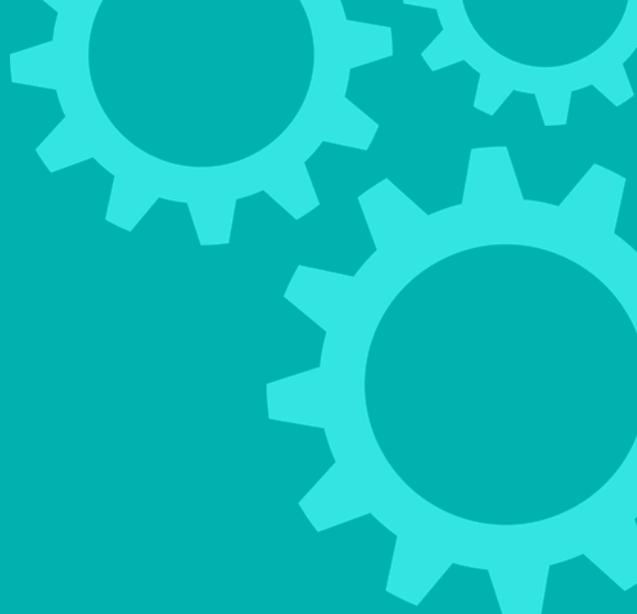
 Association canadienne
pour la santé mentale
Ontario

Prendre 15 minutes- Resource de L'ACSM



<https://ontario.cmha.ca/fr/prenez-15-minutes-rien-que-pour-vous/>





Merci!

de la part du programme *Mental Health Works*



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all