

Comment va la santé mentale de vos employés ?

Le programme Ça me travaille peut vous aider.

Un programme de formation en prévention des problèmes de santé mentale en milieu de travail

Êtes-vous outillé pour reconnaître et gérer ce type de problèmes ?



Fondation
des maladies
mentales

Organisatrice du programme

Ça me **travaille...**

Les formations du programme *Ça me travaille* vous outillent à reconnaître et à gérer les situations reliées aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

saviez-vous que...

En Amérique du Nord, le coût social annuel estimé de la maladie mentale se situe entre 14.4 milliards (Canada) à 83.1 milliards (Etats-Unis). Entre 30 % et 60 % des coûts sociaux de la dépression sont associés aux pertes causées par des perturbations au travail. (An international Perspective on Worker Mental Health Problems: Who bears the Burden and How are Costs Adressed?, 2007, op.cit.)

3,9 % des travailleurs québécois ont fait une dépression dans les 12 derniers mois (Statistique Canada, 2004).

Un seul cas de dépression équivaut à la perte de 40 jours de travail ou à 10 000\$ par employé (Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health, 2000).

Et dans votre entreprise, quels sont vos coûts reliés à la santé mentale ?

faites le calcul

Calculez 3,9 % de tous vos employés

Multipliez 10 000 \$ pour chacun de ces employés



Les coûts indirects

Augmentation du taux d'absence
Présentéisme
Rotation du personnel
Baisse de la motivation et de la performance
Augmentation des conflits relationnels
Plaintes de harcèlement



Ce nombre vous indique l'ampleur des coûts que peut entraîner **l'inaction devant la dépression** dans votre entreprise.

Le programme *Ça me travaille* vous permet d'éviter ces coûts grâce à une reconnaissance précoce des problèmes de santé mentale.

« *Ça me travaille* a permis aux gestionnaires et au service des ressources humaines de mieux assumer leurs rôles respectifs. Cette formation favorise la meilleure santé mentale de notre personnel par des actions en amont et en aval. Avec *Ça me travaille*, nous allons réduire le nombre et la durée des absences en plus de favoriser le retour au travail d'un employé avec les meilleures chances de réussite. »

Paul Parent
Directeur des services administratifs
Centre de réadaptation La Myriade

« *Ça me travaille* donne des outils aux gestionnaires pour faire face à la maladie mentale au travail. »

Mireille Faucher
Agente de gestion
Service des ressources humaines
Centrale des syndicats
du Québec

notre approche client et nos valeurs

Les formateurs du programme *Ça me travaille* se déplacent dans votre entreprise. Les formations sont données selon vos disponibilités.

Les valeurs du programme *Ça me travaille* sont la prévention, la réduction de la souffrance des personnes atteintes et la mobilisation.

Nos formateurs formeront vos gestionnaires et vos employés avec ces valeurs, favorisant une approche empathique et respectueuse.

des bénéfices pour votre entreprise

Les entreprises qui instaurent de bonnes pratiques en santé mentale développent une force interne qui permet à l'entreprise de mieux s'adapter à son environnement externe (University of Michigan Depression Center, January/February 2004).

Les employés qui ont un diagnostic de dépression et suivent un traitement efficace feront économiser à leur employeur en moyenne **11 jours de travail et entre 5 000\$ et 10 000\$ par employé par année** en évitant les coûts directs et indirects associés à la maladie mentale. (Mental Health Works (2003) op.cit.

De bonnes pratiques en santé mentale, un choix rentable pour votre entreprise.

des formateurs qualifiés en santé mentale

Louise Albert, T.S.I.

est travailleuse sociale, psychothérapeute et praticienne en programmation neuro-linguistique. Elle a œuvré dans différents champs d'expertise tels que la gestion des ressources humaines, la formation, l'animation et l'intervention sociale. Actuellement, elle opère une pratique privée de consultation en relation d'aide.

Michel Arsenault, M.Ps., M.A.P

est gestionnaire dans le réseau de la santé et des services sociaux depuis plus d'une vingtaine d'années.

Actuellement, il est coordonnateur de l'amélioration continue de la qualité, de l'agrément et responsable de la pratique psychosociale au Centre de santé et des services sociaux de la Vieille Capitale.

Danielle Dallaire, inf., B.Sc., M.Ed.

coordonne les soins infirmiers pour tout le secteur externe de l'hôpital Louis-H. Lafontaine. Elle est responsable de la qualité de l'acte au niveau des infirmières du secteur externe. Elle est aussi chargée de cours à la formation continue au niveau collégial en sciences infirmières au CEGEP Maisonneuve.

Jean-François Ducharme, Ph.D.

est psychologue de formation et possède une expérience clinique de plusieurs années autant en bureau privé, en pratique hospitalière, qu'en milieu communautaire. Des expériences de supervision, de *coaching* et d'enseignement au niveau universitaire s'ajoutent à son parcours professionnel.

Lucie Fournier, Consultante

est intervenante en matière de harcèlement et de violence en milieu de travail. Elle a travaillé vingt-cinq ans au sein de la Défense Nationale dont quinze ans comme gestionnaire intermédiaire. Au fil de ces années, elle a acquis et développé une expertise en matière de harcèlement et en gestion de situations conflictuelles.

Nicolas Julien, M.Ps.

est psychologue clinicien de formation, il travaille à la Clinique de psychologie cognitive. Il partage son temps entre sa pratique privée et la recherche. Il est également chargé de cours à l'Institut maritime du Québec.

Nicole Laferrière, B.Sc., DESQ

est coordonnatrice clinico-administrative à la clinique Cormier-Lafontaine. Elle possède une solide expérience clinique et à travers son cheminement axé sur l'amélioration continue de la qualité et le développement d'une culture de l'évaluation axée sur le client, elle a participé à la conception et à la prestation de plusieurs formations cliniques dans le réseau.

Luc Legris, Ph.D.

est conseiller clinique en réadaptation à la Direction des Services de Réadaptation et d'Hébergement dans la Communauté à l'hôpital Louis-H. Lafontaine. Il est également chargé de cours à l'Université du Québec à Montréal.

Serge Marchand, M.A.

est actuellement coordonnateur du développement et de l'innovation en ressources humaines au Centre Hospitalier Robert-Giffard.

Il partage son temps entre la formation et le support aux cadres, tout en étant responsable du programme d'amélioration continue de la gestion des ressources humaines.

Michel Villiard, CRHA

supporte les organisations afin de réduire chez les employés les impacts psychologiques consécutifs à des réorganisations, des restructurations ou à l'implantation des nouvelles technologies et manières de faire.

ce que nous offrons

formations pour gestionnaires

- Sur la problématique de la santé mentale au travail;
- Sur les troubles de la personnalité;
- Sur le rôle du gestionnaire dans la prévention de la santé mentale chez ses employés;
- Formation de mise en pratique d'exercice;
- et autres, selon les besoins spécifiques de l'entreprise.

Une étude canadienne estime qu'à chaque mois 8 % de la population active est diagnostiqué pour un problème de santé mentale (HealthCare Papers, 2004). Tout gestionnaire aura donc à composer avec cette situation un jour ou l'autre. 85 % des cadres intermédiaires pensent qu'assister leurs employés à faire face à la maladie mentale fait partie de leurs tâches, toutefois **81 % des cadres intermédiaires affirment ne pas avoir reçu de formation adéquate pour reconnaître les manifestations des problèmes de santé mentale chez leurs employés et pour agir dans cette situation** (University of Michigan, Depression Center, 2004).

Mais comment aborder avec un employé un sujet aussi délicat ?

Les formations du programme *Ça me travaille* outillent vos gestionnaires à reconnaître les manifestations d'un problème de santé mentale chez leurs employés, à être capables d'en parler avec eux, mais surtout, à gérer la situation avec l'employé et l'équipe. Sans jouer au thérapeute, le gestionnaire saura référer les employés atteints aux ressources adéquates et instaurer des mesures de protection dans le milieu de travail.

conférences pour employés

- *Comment ça va ?*, conférence sur la dépression et le burnout;
- *Moi stressé... Voyons donc*, conférence sur l'anxiété;
- et autres, selon les besoins spécifiques de l'entreprise.

Les problèmes de santé mentale font partie de la réalité du marché du travail actuel et handicapent le rendement au travail sans compter qu'ils sont extrêmement difficiles à vivre au plan personnel. Près de 70 % des personnes qui ont un diagnostic de dépression ont un emploi. (Dépression au travail, 2006). Par ailleurs, presque 30 % des personnes interrogées par l'Association Psychologique Américaine ont dit qu'elles n'iraient pas consulter si elles avaient une maladie mentale parce qu'elles pensent qu'un traitement ne les aiderait pas ou parce qu'elles ne reconnaissent pas les symptômes (American Psychological Association, 2006).

Les conférences du programme *Ça me travaille* aident vos employés à reconnaître les sonnettes d'alarme indiquant une perte d'équilibre. Informer vos employés à reconnaître leurs sonnettes d'alarme, c'est leur apprendre à réagir à temps et à aller consulter les ressources adéquates.

« C'est une marque de respect, une gratitude et un devoir de l'employeur d'outiller ses gestionnaires et ses employés dans la reconnaissance et la gestion des problèmes de santé mentale en milieu de travail.

Le programme *Ça me travaille* s'inscrit pertinemment dans cette démarche avec ses formations pour gestionnaires et ses conférences pour employés. »

Arlette Langlois
Directrice des ressources humaines
Sucre Lantic Limitée

formation pour pairs aidants

- Reconnaissance des manifestations chez les autres employés, écoute active, soutien, accompagnement et éthique.

Les pairs aidants forment un réseau de soutien reconnu par les autres employés et par l'employeur. Suite à la formation pour pairs aidants du programme *Ça me travaille*, les employés formés seront en mesure de reconnaître les manifestations de certains troubles de santé mentale chez leurs collègues et leur apporter un soutien ainsi qu'un accompagnement vers des ressources. Sans remplacer les programmes d'aide aux employés (PAE) et l'aide professionnelle, la présence des pairs aidants peut faire toute la différence au sein de votre entreprise.

Nos conférences et formations sont aussi offertes en anglais.

« Nous avons choisi les formations du programme *Ça me travaille* pour outiller nos gestionnaires à prendre soin de leur propre équilibre mental et à être vigilants à l'égard de la santé mentale de leurs employés.

Le formateur était expérimenté et chevronné, tout en démontrant une grande flexibilité dans la réponse à nos besoins. Les formations de *Ça me travaille* ont très bien complété notre propre programme interne de sensibilisation à la santé mentale.

Comme on dit au ministère des Finances du Québec: Un esprit équilibré, c'est payant! »

Joan Polfuss Boeckner
Responsable du programme d'aide aux employés
Ministère des Finances du Québec

quelques mots sur la Fondation

Fondée par le Docteur Yves Lamontagne en 1980, la *Fondation des maladies mentales* est un organisme de bienfaisance enregistré. Elle a pour mission de prévenir les problèmes de santé mentale et de réduire la souffrance des personnes atteintes ainsi que celle de leurs proches, en mobilisant les individus et la société.

« Aller là où les gens sont », telle est notre devise lorsque nous concevons des activités et des programmes. La *Fondation des maladies mentales* souhaite avant tout diffuser de l'information sur les maladies mentales de façon à modifier les perceptions et à abolir les tabous.

Les tabous sont aussi nuisibles pour les personnes atteintes de maladies mentales que pour leur entourage. Les préjugés nuisent à une juste compréhension des maladies mais empêchent surtout d'y apporter des solutions.

En terme de solutions, la *Fondation* propose la prévention et la reconnaissance précoce des problèmes de santé mentale ainsi que la consultation des ressources professionnelles. La *Fondation* motive les gens à en parler, à s'informer et à consulter car ***savoir, c'est pouvoir!***

« Nous avons été témoins de progrès formidables dans la prévention des blessures physiques et des maladies au travail. Les rapports de sécurité de sociétés auxquelles je suis associé sont une grande source de fierté. Ce serait une honte de détruire 30 ans de progrès en santé physique et sécurité à cause des énormes pertes de capacité productive dues au non-traitement de la maladie mentale. »

L'Honorable Michael Wilson
The 2006 Economic Plan for
Mental Health and Productivity

pour nous joindre

Programme **Ça me travaille**

Fondation des maladies mentales
401-2120 rue Sherbrooke est
Montréal (QC) H2K 1C3

T (514) 529.5354 poste 232

F (514) 529.7390

C cametravaille@fondationdesmaladiesmentales.org
www.fondationdesmaladiesmentales.org



Fondation
des maladies
mentales

Organisatrice du programme

Ça me travaille...

« **Ça me travaille** devrait être offert à tous les nouveaux gestionnaires ou aux personnes nouvellement en situation de gestion. **Ça me travaille** devrait être obligatoire. **Ça me travaille** c'est un excellent atelier: très concret et très applicable. »

Un gestionnaire du **ministère des finances**