



Le continuum de la santé mentale

Rôle du gestionnaire

Afin de soutenir et promouvoir une bonne santé mentale chez vos employés, il faut d'abord comprendre les signes et les symptômes qui surviennent lorsqu'une personne éprouve des difficultés.

Le fait d'avoir des notions de base au sujet de la santé mentale peut vous rendre plus confiant et confortable lorsque vous discutez de ce sujet avec vos employés. Utilisez l'Outil pour favoriser la [conscience de soi](#) afin de vous familiariser avec le profil de comportements de vos employés et de vous guider lorsque vous observez des changements.

Offrez du soutien de manière proactive. Le présent outil offre des pistes pour vous aider à favoriser un milieu de travail sain et respectueux.

Ce que vous pouvez faire à titre de gestionnaire

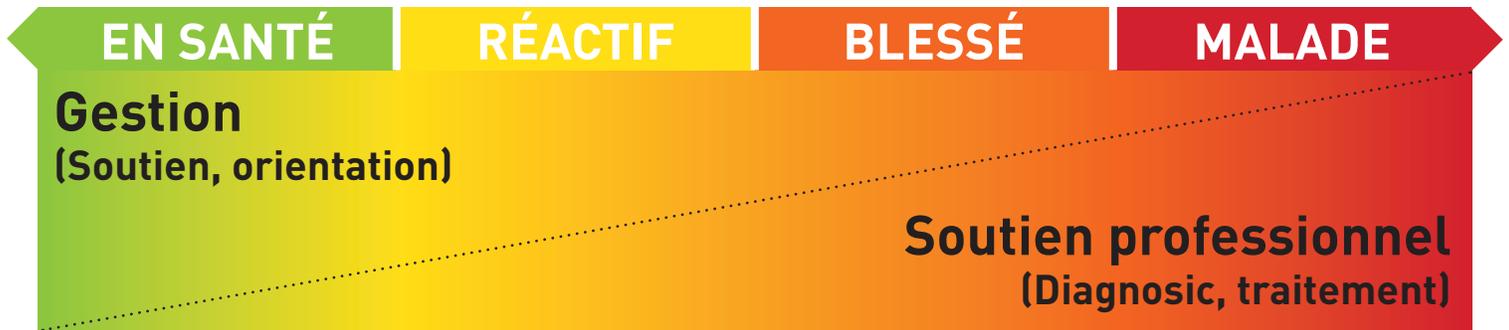
EN SANTÉ	RÉACTIF	BLESSÉ	MALADE
<ul style="list-style-type: none"> Apprenez à connaître vos employés et maintenez le contact Soyez à l'affût des changements de comportement Assurez-vous que les employés ont les compétences, l'équipement et le milieu de travail dont ils ont besoin pour faire leur travail Sensibilisez les employés à la santé mentale Familiarisez-vous avec les politiques et outils des ressources humaines et les ressources en santé mentale Favorisez un milieu de travail sain et respectueux Donnez l'exemple 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenez le contact avec vos employés Identifiez les situations malsaines Intervenez: demandez à l'employé comment il va, écoutez-le, et vérifiez si vous pouvez faire quelque chose pour l'aider Réduisez les facteurs de stress (par ex. réduire les tâches, permettre des conditions de travail flexibles) Orientez les employés vers les bonnes ressources (p. ex. le Programme d'aide aux employés (PAE), le Bureau de la gestion informelle des conflits) Consultez les ressources humaines ou d'autres services (p.ex. PAE pour gestionnaires) pour obtenir des conseils 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenez un contact respectueux Mobilisez les ressources humaines ou d'autres services (p.ex. PAE pour gestionnaires) pour obtenir de l'aide Intervenez: rencontrez l'employé, demandez comment il va, écoutez-le, et vérifiez si vous pouvez faire quelque chose pour l'aider Respectez les limitations fonctionnelles de l'employé et trouvez des solutions en collaboration avec eux Mettez fin aux rumeurs Prenez des mesures à l'égard des comportements inappropriés 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenez un contact respectueux Assurez un suivi avec les employés en congé de maladie Respectez les limitations fonctionnelles de l'employé et trouvez des solutions en collaboration avec eux Assurez-vous que l'employé connaisse les ressources et les mesures de soutien disponibles Obtenez de l'aide des ressources humaines pour la planification du retour au travail de l'employé

Source: Défense nationale et les Forces armées canadiennes (adapté au contexte d'EDSC par la DGSRH)

SOUTENIR ET ORIENTER

Vous avez un rôle important à jouer lorsqu'il est question de soutenir un employé qui éprouve des problèmes de santé mentale. Il y a des moments, toutefois, où un employé aurait avantage à obtenir le soutien d'un professionnel de la santé. Ceci s'avère de plus en plus important au fur et à mesure que son état de santé se déplace vers la droite du continuum. À titre de gestionnaire, vous pouvez l'encourager à obtenir de l'aide.

Votre implication active dans la situation d'un employé peut être un élément clé de leur rémission. Vous n'êtes pas responsable du diagnostic ni du traitement d'un problème de santé mentale, mais vous pouvez faire partie de son réseau de soutien.



Confidentialité

Les renseignements personnels qui vous sont révélés à titre de gestionnaire sont confidentiels. Toutefois, il est conseillé de demander à l'employé quelles informations il souhaite voir partager avec ses collègues et comment il préfère que celles-ci soient communiquées.

N'ayez pas peur de demander de l'aide...

Ressources utiles pour la gestion

Services conseils

- Programme d'aide aux employés - Services pour la gestion
- Le service conseil de l'APEX pour les cadres de direction
- Centre de services en ressources humaines
- Bureau de gestion informelle des conflits

Apprentissage

- Programme de coaching en santé mentale pour superviseurs
- Formation en ligne sur la santé mentale en milieu de travail pour gestionnaires

Outils et guides

- Guide du gestionnaire sur les premiers soins en santé mentale au travail
- Guide pour les gestionnaires : gestion proactive des congés de maladie payés
- Lignes directrices sur l'obligation de prendre des mesures d'adaptation
- Exemples de mesures d'adaptation pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles liées aux exigences psychologiques du travail
- Processus ministériels de gestion des limitations fonctionnelles et de retour au travail