

# SANTÉ MENTALE

Des services pour aider les employés et gestionnaires



## Services pour les employés

### Programme de soutien par les pairs (PSP)

Le PSP a comme objectif de soutenir et outiller les employés aux prises avec des enjeux reliés à la santé mentale par l'entremise de pairs aidants ayant vécu des expériences similaires. Les pairs aidants sont des collègues de travail de partout au ministère. Ils sont là pour écouter, donner de l'espoir et pour vous aider à reconnaître les problèmes qui peuvent vous toucher. Si vous avez besoin de parler, consultez [iservice.prv/pair](https://iservice.prv/pair) pour trouver la liste des pairs aidants. C'est entièrement confidentiel!

### Bureau de la gestion informelle des conflits (BGIC)

Le BGIC offre du support et des outils pour aborder un différend nouveau ou qui perdure ou une tension en milieu de travail. Par l'appui d'un praticien neutre, il aide les employés et gestionnaires à prévenir, gérer et résoudre les conflits au travail. Que ce soit pour une consultation, du coaching individuel ou en groupe ou de la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous accompagnerons afin de perfectionner vos compétences en gestion des conflits. Notre porte est toujours ouverte. [iservice.prv/fra/rh/bgic/index.shtml](https://iservice.prv/fra/rh/bgic/index.shtml)

### Programme d'aide aux employés (PAE)

Le PAE est un service gratuit, à participation volontaire et confidentiel visant à aider les gestionnaires, les employés et les membres de leurs familles ayant des préoccupations qui ont une incidence sur leur bien-être personnel ou leur rendement au travail. Il s'agit d'un service de counseling offrant une solution à court terme. [iservice.prv/fra/rh/pae/index.shtml](https://iservice.prv/fra/rh/pae/index.shtml)

### Plateforme LifeSpeak

LifeSpeak est une plateforme de santé et de bien-être offerte par l'intermédiaire des Services d'aide aux employés qui donne accès à des balados, à des plans d'action et à des séances « Demandez à un expert » sur divers sujets, comme la dépression, la nutrition, la santé financière et les responsabilités parentales. Vous pourrez également vous renseigner auprès d'experts en santé mentale parmi les plus chevronnés et découvrir des stratégies pour gérer votre propre santé mentale et parler à vos proches de la leur. [iservice.prv/fra/rh/pae/index.shtml#lifespeak](https://iservice.prv/fra/rh/pae/index.shtml#lifespeak)

Le Réseau GàG donne accès à une liste de gestionnaires chevronnés, connus comme les Ambassadeurs, avec lesquels vous pouvez échanger des idées et expériences personnelles en matière de santé mentale, de manière informelle, sécuritaire et confidentielle. Il n'y a pas de formulaire à remplir et vous n'avez pas besoin d'approbation préalable. Pour accéder à l'ambassadeur de votre choix peu importe sa situation géographique, consultez [iservice.prv/GaGBio](https://iservice.prv/GaGBio) et joignez-le directement.

### Réseau Gestionnaire à Gestionnaire (GàG)

Les Services consultatifs offrent aux gestionnaires, aux superviseurs et aux représentants en ressources humaines des conseils et de l'encadrement en plus de les aider à acquérir les compétences humaines nécessaires pour gérer les situations psychosociales inhabituelles ou excédant le cadre de leurs fonctions habituelles (p. ex. crise en milieu de travail). [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/sante-securite-travail/service-aide-employees/programme-aide-employees.html#sc](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/sante-securite-travail/service-aide-employees/programme-aide-employees.html#sc)

### Services consultatifs

## Services pour les gestionnaires

Les SOS sont des services à recouvrement des coûts pour les gestionnaires et leurs équipes visant à améliorer le mieux-être des employés et la santé organisationnelle ainsi qu'à offrir des solutions personnalisées sur la santé en milieu de travail et l'efficacité de l'équipe (parmi les services offerts, mentionnons la gestion du stress et de la colère, le perfectionnement professionnel, le renforcement de la résilience et la conciliation travail-famille). [iservice.prv/fra/rh/pae/sujets/sos.shtml](https://iservice.prv/fra/rh/pae/sujets/sos.shtml)

### Services organisationnels spécialisés (SOS)

Créé par les communications internes de la DGSRH