

L'esprit au travail (EAT)

Aperçu

EAT : La santé mentale et le mieux-être en milieu de travail sont un programme éducatif qui vise à promouvoir la santé mentale au travail et à réduire la stigmatisation qui l'entoure.

Objectifs

- Soutenir la santé mentale et le bien-être des employés
- Favoriser la productivité des employés
- Créer un environnement qui incite les gens à demander de l'aide sans craindre la discrimination
- Encourager les employés à demander de l'aide relativement à leur problème de santé mentale

Composantes de base

- **Le modèle de continuum en santé mentale**, qui permet de classer la santé mentale d'une personne sur un continuum : vert (en santé), jaune (en réaction), orange (blessé) et rouge (malade).
- **Les quatre grandes stratégies** : un ensemble de techniques liées à la thérapie comportementale et cognitive et axées sur les données probantes qui aident les employés à composer avec le stress et à améliorer leur santé mentale et leur résilience. Les quatre grandes stratégies sont le dialogue interne positif, la visualisation, la respiration diaphragmatique et l'établissement d'objectifs SMART.
- **Des scénarios et des vidéos spécialisées** mettant en vedette des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de stigmatisation.

Formats de cours

Il existe trois versions de EAT : l'une est destinée aux **formateurs** (5 jours), l'une est destinée aux **gestionnaires** (environ 8 heures) tandis que l'autre s'adresse aux **employés** (environ 4 heures).

Les versions pour **employés** et **gestionnaires** comprennent :

- Un objectif de briser les mythes liés aux problèmes de santé mentale ou à la maladie mentale en réduisant la stigmatisation qui les entoure
- Un aperçu du modèle du continuum en santé mentale
- Une autoévaluation de sa propre santé mentale dans le modèle de continuum

La version destinée aux **gestionnaires** comprend du contenu supplémentaire, notamment :

- Des mesures d'adaptation et le retour au travail
- Des façons de déceler des changements chez les employés dans le continuum et des mesures adéquates à prendre
- Des techniques de communication afin de discuter avec les employés relativement à la santé mentale dans un contexte professionnel

Le cours de **formation des formateurs** permet aux gens d'obtenir les outils et de développer les aptitudes nécessaires pour enseigner la version pour les employés et la version pour les gestionnaires du programme EAT.

Pour en savoir plus au sujet de EAT, visitez www.espritautravail.ca ou adressez-vous à : lespritautravail@commissionsantementale.ca

