

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Développer des automatismes en santé psychologique auprès de soi et des autres



Problématique et besoin

Prendre soin de sa santé psychologique au travail est essentiel pour maintenir son bien-être, sa productivité et sa satisfaction professionnelle. Mieux reconnaître les signes de détresse psychologique est maintenant nécessaire afin de pouvoir intervenir rapidement et efficacement. Les conséquences peuvent être lourdes autant pour les employés que pour les entreprises.

Les causes de la détresse peuvent être multiples, allant de l'environnement de travail aux difficultés dans la vie personnelle de l'individu.

Mieux gérer le stress et la pression, régler rapidement les conflits, mettre en place des moyens simples et efficaces de se sentir en contrôle de son environnement, mieux connaître ses limites sont des pistes de solution qui importent de rappeler aux employés régulièrement. Prendre soin de sa santé psychologique est un processus en continu qu'il importe de rappeler régulièrement.

Garder le cap: Un 360° sur la gestion du stress et l'anxiété au quotidien

Conférence de 60 à 90 minutes

L'environnement professionnel est souvent ponctué de défis, de pressions et d'exigences constantes, ce qui peut entraîner des niveaux élevés de stress si les compétences nécessaires pour y faire face font défaut. Comprendre et gérer son stress sont donc des éléments primordiaux, car ils influencent directement la productivité, la satisfaction au travail et la santé mentale des individus.

Contenus abordés

- Comprendre le stress et l'anxiété
- Identifier ses stressors et les moyens de les déconstruire
- Créer son rituel anti-anxieux
- Présentation d'outils concrets et facilement applicables dans le quotidien des employés

Notre engagement

« Soyez assurés qu'à la fin de cette conférence, les participants-es seront en mesure d'identifier et de gérer leurs situations potentiellement stressantes. »

Dis-le dans tes mots: Interventions préventives et soutien entre collègues

Conférence de 60 à 90 minutes

Dans nos environnements professionnels souvent exigeants et compétitifs, il est impératif de reconnaître l'impact de la détresse mentale sur les individus et les équipes. Les problèmes tels que le stress, l'anxiété et la dépression peuvent avoir des conséquences dévastatrices sur la productivité, la créativité et la santé globale des employés.

Contenus abordés

- Mieux identifier les signes de détresse psychologique
- Connaître les étapes clés pour offrir un soutien efficace et bienveillant à un-e collègue en difficulté
- Comprendre comment engager une conversation délicate
- Sensibilisation, empathie et action

Notre engagement

« Dès la fin de cette conférence, les participants-es seront en mesure de supporter avec confiance, un-e collègue ayant besoin de support. Nous pouvons contribuer à briser les stigmates entourant la détresse psychologique en milieu professionnel et créer des communautés plus résilientes et solidaires. »

Dépister et intervenir avec un collègue présentant des signes de détresse psychologique

Atelier d'une demi-journée

Premier thème

Connaitre et déceler les signes de difficulté ou de détresse psychologique.

Compétence relationnelle

Développer ou raffiner sa capacité à dépister et agir rapidement avec un employé présentant des signes de détresse psychologique.

Contenus abordés

- Prendre conscience de notre sensibilité psychologique afin de mieux comprendre ses collègues
- Identifier rapidement et efficacement les signes, les symptômes de détresse chez un collègue
- Faire la différence entre difficultés temporaires et détresse mentale
- Comment réagir et les actions à éviter

Parler de détresse psychologique nous amène aussi à parler de risque suicidaire. Il importe que ce sujet soit traité par un professionnel. Des mesures particulières sont à prendre lorsque l'on aborde ce sujet. Le conférencier est travailleur social et enseigne l'intervention de crise suicidaire depuis plus de 20 ans.

Dépister et intervenir avec un collègue présentant des signes de détresse psychologique (suite)

Particularités ou suggestions

- S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial.
- Comme il s'agit d'un sujet sensible, une grande importance est accordée au bien-être des participants-es
- L'atelier peut être adaptée pour être offert spécialement aux gestionnaires.

Deuxième thème

Supporter et référer un collègue dans une démarche d'aide

Compétence relationnelle

Développer sa capacité à agir proactivement et efficacement pour supporter et référer un collègue en détresse psychologique.

Contenus abordés

- Amener une dose d'ouverture et bienveillance dans mes actions quotidiennes dans mon entreprise
- Outils concrets pour faire une différence au quotidien
- Supporter un collègue dans sa démarche d'aide;
- Intervention préventive dans mon équipe et référer un employé au PAE

Parler de détresse psychologique nous amène aussi à parler de risque suicidaire. Il importe que ce sujet soit traité par un professionnel. Des mesures particulières sont à prendre lorsque l'on aborde ce sujet. Le conférencier est travailleur social et enseigne l'intervention de crise suicidaire depuis plus de 20 ans.

Former une équipe d'agent de référence en santé psychologique

Formation d'une journée

Esprit de cette journée

Une nouvelle formation visant à préparer des individus engagés et bienveillants à jouer un rôle crucial dans la promotion de la santé mentale et du bien-être au sein de votre organisation. Dans un monde où la santé psychologique occupe une place de plus en plus importante, il est essentiel de former une équipe avec des compétences spécifiques en santé psychologique.

Sans que ce soit trop lourd au niveau des contenus, nous explorerons les fondements de la santé mentale, les signes de détresse psychologique et les compétences essentielles en communication et en écoute active.

À la fin de la journée les participants-es auront les connaissances et les compétences nécessaires pour jouer un rôle actif dans la promotion de la santé mentale au sein de leur équipe. Nous sommes impatients de partager cette expérience d'apprentissage enrichissante avec vous et de travailler ensemble pour créer un environnement professionnel sain, empathique et bienveillant.

Former une équipe d'agent de référence en santé psychologique (suite)

Formation d'une journée

Compétences relationnelles

- Empathie et écoute active
- Communication efficace sur des sujets sensibles
- Établir un lien de confiance
- Donner du feedback constructif
- Mieux se comprendre pour mieux travailler ensemble
- Confidentialité et respect des limites
- Orientation vers les ressources appropriées

Contenus abordés

- Test de personnalité et présentation des principales caractéristiques (forces et défis)
- Comprendre les bases de la santé mentale et son impact sur le bien-être personnel et professionnel
- Sensibilisation aux problèmes de santé mentale courants
- Rôle des agents de référence en santé psychologique et bienveillance
- Apprendre à repérer les signes de détresse mentale chez les collègues
- Savoir différencier les signes d'une difficulté passagère des signes nécessitant une intervention

Former une équipe d'agent de référence en santé psychologique (suite)

Particularités ou suggestions

- Prévoir un repas d'équipe après la formation;
- S'assurer que la formation se déroule dans un lieu convivial.

Contenus abordés (suite)

- Communication empathique et efficace
- Pratiquer l'écoute active et l'empathie dans les conversations sensibles
- Connaître les ressources professionnelles et les services d'aide disponibles (PAE et autres)
- Gestion des limites et de la confidentialité
- Savoir quand et comment transmettre des informations confidentielles aux professionnels de la santé
- Exercices de rôle pour mettre en pratique les compétences de communication et d'écoute
- Discuter des moyens de rester disponibles tout en protégeant sa propre santé mentale
- Création d'un environnement de bienveillance

Témoignage de participant

"Je repars avec une meilleure compréhension de mon rôle en tant qu'agent de référence en santé psychologique. C'est encourageant de savoir que je peux avoir un impact positif sur le bien-être de mes collègues. »

"Les discussions ouvertes et les échanges avec d'autres participants étaient enrichissants. J'ai appris autant des autres que des formateurs, et je me sens inspiré pour agir."