

slido



**Join at slido.com
#2569864**

ⓘ Start presenting to display the joining instructions on this slide.

LA SANTÉ MENTALE UNE BONNE AFFAIRE POUR TOUS: DÉTABOUTISONS-LÀ

Formation conçue et présentée par **Chantal Dufort**
Consultante et formatrice en santé mentale
Pour EPSI





À PROPOS DE VOTRE FORMATRICE

Chantal Dufort

Consultante et formatrice en santé mentale

Ancienne travailleuse sociale, ma mission est de **détaboutiser la santé mentale** en entreprise!

C'est auprès des gestionnaires aussi bien que des employés que j'axe mes interventions d'éducation, de prévention et d'actions à long terme.

J'espère ainsi apporter des solutions durables à une réalité qui n'est pas près de disparaître!



THÈMES DE LA CONFÉRENCE

Sensibiliser à la
santé mentale
en milieu de
travail

Les signes
précurseurs
d'un grand
taux de stress
et/ou
épuisement

Outils gestion
du stress

Faire son plan
d'auto-soin

Comprendre
les causes et
mécanismes
du stress et de
l'anxiété



COMMENÇONS PAR VOUS



slido



Taux de stress actuel

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

slido



**Êtes-vous à l'aise de parler de santé mentale
avec vos collègues gestionnaires?**

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

slido



Êtes-vous à l'aise de parler de votre santé mentale avec vos employés?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

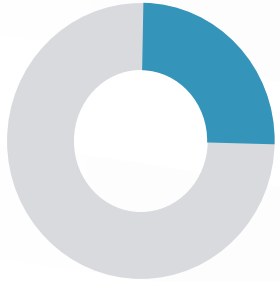
slido



Est-ce que vous parler de VOTRE santé mentale avec vos collègues?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

LE SAVIEZ-VOUS?



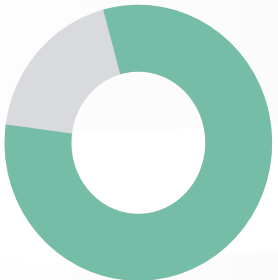
30%

Des causes d'invalidité sont en lien avec la santé mentale



500,000

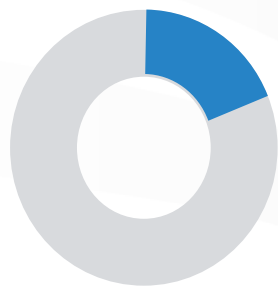
Canadiens s'absentent pour cause de santé mentale chaque semaine



70%

Du budget alloué aux prestations d'invalidité va en santé mentale

LE SAVIEZ-VOUS?



14% des profits

Pour la gestion des absences



18 000\$

Coût moyen d'une absence invalidité d'UNE SEULE personne pour santé mentale

POURQUOI SE SENSIBILISER AU SUJET?



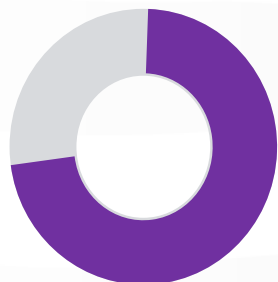
60%

Des gens souffrant de maladie mentale ne vont pas chercher d'aide



23%

Des employés n'osent pas parler à leur gestionnaire de leurs défis

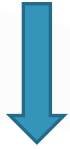


72%

Des employés pensent qu'un défi de santé mentale pourrait leur nuire

DES COÛTS EXORBITANTS

Coûts directs



- \$ Soins de santé (publics et privés)
- \$ Prestation d'invalidité à la CNESST
 - \$ Assurance collective
- \$ Embauche et formation



- \$ Perte de compétences
- \$ Absences imprévisibles
- \$ Présentéisme
- \$ Roulement de personnel
- \$ Productivité et motivation



Coûts indirects

slido



Que veut dire santé mentale?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.



DÉFINISSONS LA SANTÉ MENTALE

« État de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités à se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux, de contribuer à la vie de sa communauté. »

Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



DÉFINISSONS LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

«État d'équilibre cognitif, émotionnel et comportemental qui permet à la personne de réaliser ses tâches de travail, d'entretenir des relations professionnelles, de participer aux activités de son milieu de travail et d'en tirer satisfaction »

Adapté de l'ASSTSAS, plan directeur 1997-2002, p.23

SANTÉ ET MALADIE MENTALE

Santé mentale

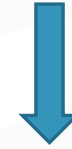


Équivalent de la santé physique

Peut être améliorée et gérée par de choix de
vie et du travail sur soi

Dépend de facteurs internes et externes

Maladie mentale



Équivalent de la maladie physique

Peut être gérée par de la médication et du
suivi professionnel

Dépend de facteurs internes principalement

CONTINUUM EN SANTÉ MENTALE

Santé mentale "normale"



Symptômes communs:

Stress, Anxiété, Tristesse, Détresse

Plus les symptômes durent longtemps,
plus ils entraînent une personne vers un
état pathologique

Santé mentale pathologique



Maladies courantes:

Troubles anxieux ou Dépression

Plus l'état général d'une personne se
détériore, plus elle aura besoin d'aide
professionnelle pour avancer

MALADIES MENTALES FRÉQUENTES

Troubles
anxieux

Troubles de
l'humeur

Schizophrénie

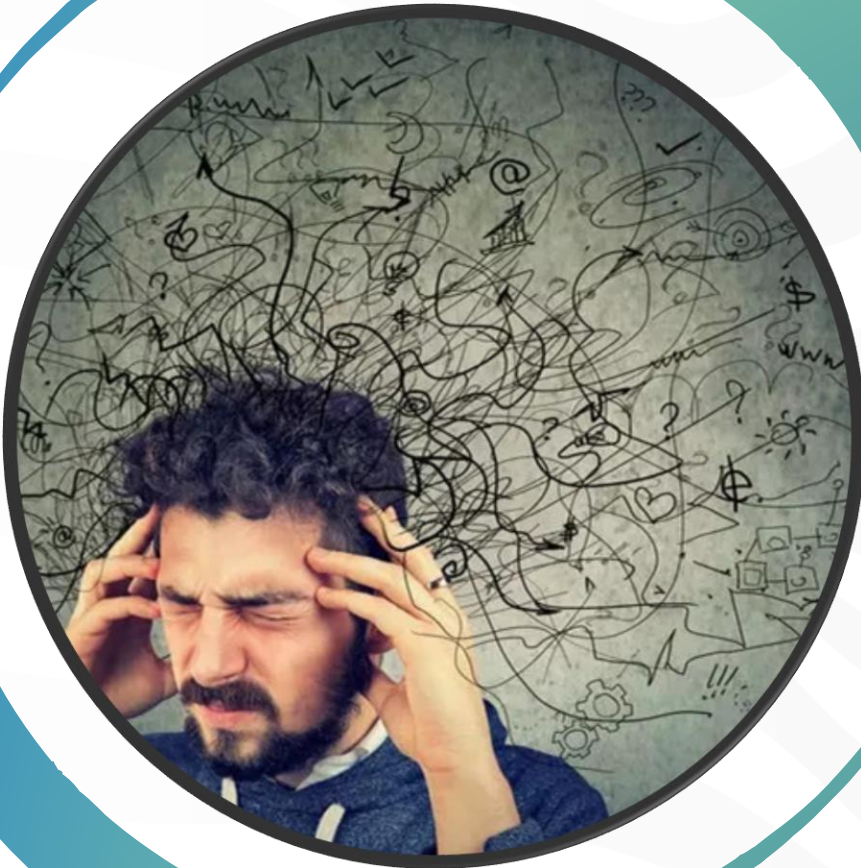
Troubles de
personnalité

Troubles
alimentaires

LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



DÉFINIR LE STRESS



Une **réaction de l'organisme**,
physique et psychologique, à une
agression, entraînant un
déséquilibre qui doit être
compensé par un travail
d'adaptation.

TYPE DE STRESS

Mauvais stress

Hyper performance, relations toxiques,
Environnement toxique, anxiété

Bon stress

Trac, Examen final, présentation publique

Nécessaire

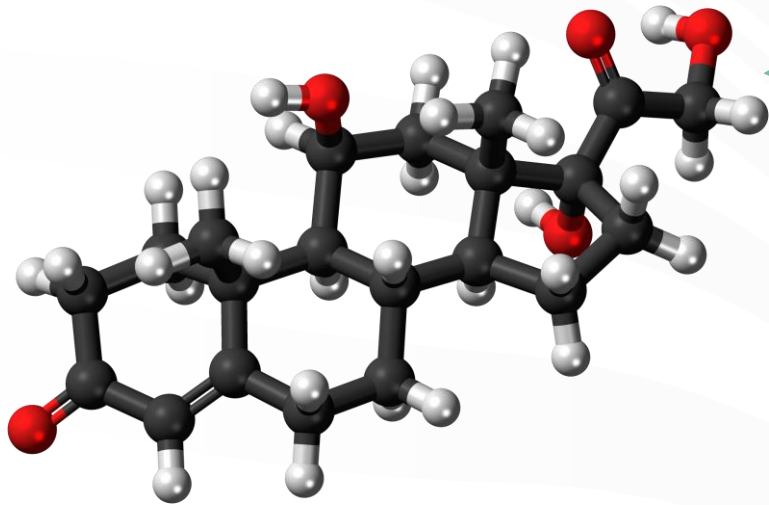
Instinct de survie, protection et sécurité

DÉFINIR L'ANXIÉTÉ



État de trouble psychique causé
par la crainte d'un **danger**
anticipé pouvant s'accompagner
de symptômes physiques plus ou
moins intenses et de pensées
anxieuses récurrentes ou
envahissantes.

STRESS ET ANXIÉTÉ = CORTISOL



**Le Cortisol est une
des hormones du
stress**

Ses effets

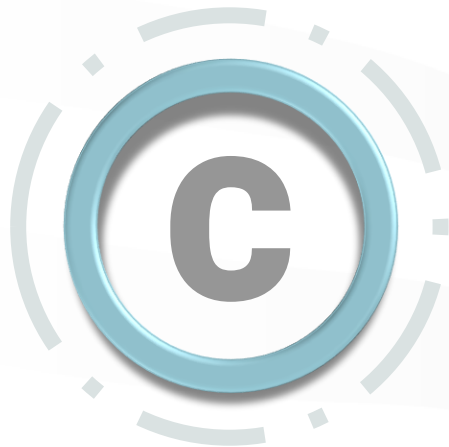
Brouille les pensées, confusion
Réduit l'attention générale
Augmente le risque d'accident
Difficulté à prendre des décisions



**Pour 10 minutes de stress vécu notre corps va
sécréter 6 heures de cortisol.**

LA RECETTE DU STRESS

Sonia Lupien, chercheur scientifique sur le stress



Contrôle

Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.



Imprévisible

Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.



Nouveauté

Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.



Égo

Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

RÉACTIONS AU STRESS



Fight - Se battre



Flight - Fuir



(Freeze – Figer)

LES SIGNES PRÉCURSEURS



slido



Connais-tu tes signes précurseurs d'un trop grand taux de stress de stress?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

SIGNES CHEZ SOI ET LES AUTRES

Physiques



Maux de tête
Tension musculaire
Fatigue récurrente
Maux d'estomac ☆
Perte de libido
Problème desommeil

Cognitifs



Perte de concentration
Pertes de mémoire
Pessimisme récurrent
Incertitude et indécision
Pensée catastrophique
Difficulté à exprimer sa pensée

SIGNES CHEZ SOI ET LES AUTRES

Comportementaux



Agitation

Isolement et évitement

Absences répétées

Annulations récurrentes (meetings)

Diminution de la communication

Émotionnels



Pleurs et sanglots

Irritabilité

Rires nerveux

Changements d'humeurs fréquents

CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE

SIGNES			
EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
Être posé(e) – Calme	Anxiété – Tristesse occasionnelle	Anxiété – Tristesse envahissante	Anxiété constante – Dépression – Idées suicidaires
Sens de l'humour	Irritabilité – Sarcasme déplacé	Colère – Cynisme	Excès de colère – Agressivité
Vivacité d'esprit	Oublis – Pensées intrusives	Indécision – Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé – Procrastination	Sentiment d'être débordé(e) – Piètre performance	Incapacité à faire des tâches
Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance

slido



Je suis en grande partie dans

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

SE PRIORISER AVANT TOUT

Un bon gestionnaire a besoin avant tout d'être vigilant et bienveillant envers lui-même, avant de l'être pour ses employés et collègues.

« Si vous ne prenez pas le temps de prendre soin de vous, vous devrez alors prendre le temps d'être « malade »!



AUTO-SOIN



L'AUTO-SOIN?

Il s'agit d'une stratégie préventive et quotidienne qui permet de gérer ses symptômes de stress.



Pour y arriver, il est important de connaître ses **forces**, ses **limites** et ses **signes précurseurs** de l'accumulation de stress.



Son état et ses changements d'état



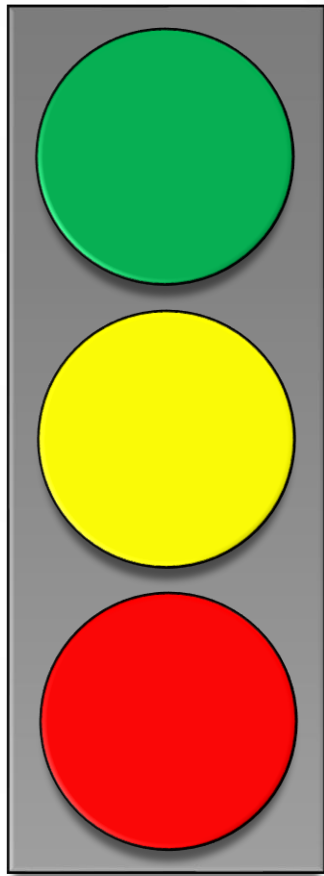
Se choisir soi-même



Se mettre en action



QUELS SONT VOS SIGNES PRÉCURSEURS?



Ton mode optimal



Ton mode "attention"



Ton mode OUPS!!!
Il est trop tard

BOITE À OUTILS



LES RESSOURCES AU QUÉBEC

INFO-SOCIAL

811
24H-7JOURS

ORDRE PROFESIONNEL

- PSYCHOLOGUE
- TRAVALLEURS SOCIAUX
- SEXOLOGUE ...

RELIEF

CENTRE ÉCOUTE
ANXIÉTÉ-BI-POLARITÉ ET
DÉPRESSION
1-866-738-4873

1-866-APPELLE

LIGNE D'ÉCOUTE
Prévention suicide

SOS VIOLENCE CONJUGALE

1-800-363-9010

PAE

MINDFULNESS - PLEINE CONSCIENCE



Agit directement sur l'amygdale



Utiliser vos 5 sens- exercice



Le corps physique ne peut pas être ailleurs au moment présent



Donne un message clair, aucun mammouth ne vous poursuit!



Choisir une activité par jour pour s'entraîner - Se brosser les dents



COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est une technique de gestion du stress.

Voici les avantages qu'elle offre après **2 semaines** de pratique régulière.



Diminue le stress de 20%

Améliore le sommeil

Respi-relax

Génère des hormones de bien-être

Diminue les risques d'accidents cardiovasculaires

MODE D'EMPLOI - PLEINE CONSCIENCE

01

3 respirations abdominales

02

5 choses que je vois
5 choses que j'entends
5 choses que je touche

03

4 - 3 - 2 - 1



N'hésitez pas à nous
contacter!



info@chantaldufort.com



819-429-5368



www.chantaldufort.com

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION** 

