



La santé mentale en milieu de travail

Ressources pédagogiques
Août 2024



Canadian Centre for Diversity and Inclusion
Centre canadien pour la diversité et l'inclusion

www.ccdi.ca

Ressources pédagogiques sur la santé mentale en milieu de travail

Octobre rappelle l'importance d'aborder la santé mentale en milieu de travail, avec le Mois de la santé au travail, la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales (du 2 au 8 octobre) et la Journée mondiale de la santé mentale (10 octobre). Ce mois-ci vous invite à écouter, exprimer et accepter vos émotions, même les plus inconfortables. Il est essentiel d'avoir ces dialogues pour engager nos lieux de travail et nos communautés dans des discussions sur les stress et les stigmatisations associés à la santé mentale, ainsi que pour éduquer et sensibiliser. Par conséquent, ce guide fournit des ressources pédagogiques pour vous aider à apprendre comment encourager et animer des conversations sur la santé mentale dans votre milieu de travail. Il met également l'accent sur les techniques essentielles pour promouvoir la santé mentale en milieu de travail à long terme et au-delà d'octobre.

Apprenez-en davantage sur le [Mois de la santé au travail](#) sur son site Web, [la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales](#) de l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale, et la [Journée mondiale de la santé mentale](#) des Nations Unies.



WEBINAIRES DU CCDI

Les webinaires suivants ont été présentés précédemment et les enregistrements sont accessibles par le biais du centre des compétences du CCDI. Si votre organisation est un [employeur affilié au CCDI](#), vous et vos collègues pouvez visiter le [Centre des compétences](#) pour vous inscrire (en utilisant une adresse courriel professionnelle) et les identifiants de connexion vous seront envoyés par courriel (vérifiez votre boîte de réception et votre dossier de courrier indésirable/pourriel au cas où).

Cliquez sur les liens ci-dessous pour visionner chaque webinaire (après vous être connecté-e au Centre des compétences) :

Bilingue

- [Santé mentale : une priorité de la DEI / Mental health: A DEI priority](#) (2022)
- [Croisements des notions de handicap et de santé mentale / Intersections of disability and mental health](#) (2022)

En anglais

- [Voices of strength: Supporting mental health in the DEI space](#) (2024)

Veillez consulter [ici le calendrier et les descriptions de nos prochains webinaires](#) qui seront diffusés en direct (les enregistrements seront accessibles par le biais du Centre des compétences du CCDI peu de temps après). Si votre organisation est un employeur affilié au CCDI, vous et vos collègues pouvez vous inscrire et participer gratuitement à nos webinaires. En revanche, si votre organisation n'est pas encore un employeur affilié au CCDI et que vous souhaitez le devenir, vous pouvez cliquer [ici pour en savoir plus sur le programme d'employeur affilié et soumettre une demande d'information](#).

Quel est l'impact de la santé mentale sur le lieu de travail?

Bilingue

- [Faits saillants sur la santé mentale et la maladie mentale / Fast Facts about Mental Health and Mental Illness](#), Association canadienne pour la santé mentale
- [La santé mentale en milieu de travail / Mental health in the workplace](#), Gouvernement du Canada
- [La santé mentale en milieu de travail / Workplace Mental Health](#), Commission de la santé mentale du Canada
- [Les maladies mentales au travail / Mental Illness in the workplace](#), Association canadienne pour la santé mentale
- [Santé mentale / Mental Health](#), Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
- [Santé mentale au travail / Good mental health at work](#), Gouvernement du Québec
- [Série « La psychologie peut vous aider » : La santé mentale au travail / “Psychology Works” Fact Sheet: Mental Health and the Workplace](#), Société canadienne de psychologie
- [Travailler quand on vit beaucoup de stress ou quand on est malade / Working while stressed or ill](#), Stratégies pour la santé mentale sur le lieu de travail

En français

- [L'importance de la santé mentale en milieu de travail](#), Ducore Expertise
- [La santé mentale et le travail](#), PSYCOM
- [Santé mentale et bien-être au travail](#), Organisation internationale des employeurs

En anglais

- [Mental Health in the Workplace: Why Support Is So Important](#), Great Place to Work
- [Mental Health, Stigma and the Workplace](#), Centre for Addiction and Mental Health
- [We all have mental health](#), The Vital Beat
- [Workplace Guide: Eating Disorders in the Workplace \(PDF\)](#), National Eating Disorders Association

Comment avoir une conversation sur la santé mentale

Avec soi-même

Bilingue

- [Comment protéger votre santé mentale au travail / How to protect your mental health at work](#), Commission de la santé mentale du Canada
- [Entre quatre yeux: une conversation avec soi-même / 1:1 conversation with yourself](#), Commission de la santé mentale du Canada
- [Évaluer sa situation actuelle / Assessing your current situation](#), Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- [Demander des mesures d'adaptation / Requesting accommodation](#), Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

En français

- [Conseils et prévention](#), Gouvernement du Québec
- [Ce qu'on peut faire pour sa santé mentale](#), PSYCHOM
- [Santé mentale : comment équilibrer sa journée de travail?](#) Randstand

En anglais

- [Harnessing the Power of Self-Talk: A Guide to Enhancing Mental Health, Performance, and Well-being](#), Arjun Vijeth
- [How to talk about your mental health with your employer](#), The Check-in Project
- [Mental Health Resources for Employees](#), Mental Health America
- [Steps to employment: A workbook for people who have experienced mental health problems \(PDF\)](#), Canadian Mental Health Association

Entre collègues

Bilingue

- [Cinq conseils pour entamer une discussion sur la santé mentale avec un proche / 5 Tips for Starting a Conversation with Your Friend About Mental Health](#), Commission de la santé mentale du Canada
- [Comment dire à vos collègues que vous faites face à un souci de santé mentale / How to tell your co-workers you're struggling with mental health](#), MindBeacon
- [Comment parler à un employé ou un collègue de sa santé mentale? / How to talk with an employee or colleague about their mental health](#), FSEAP
- [Gérer les réactions des collègues relativement aux mesures d'adaptation / Managing co-worker reactions to accommodation](#), Stratégies pour la santé mentale sur le lieu de travail
- [L'intelligence émotionnelle – pour les employés / Emotional intelligence for employees](#), Stratégies pour la santé mentale sur le lieu de travail
- [Parler de la santé mentale sur le lieu de travail – 5 étapes pour soutenir un collègue de travail / Talking about Mental Health in the Workplace – 5 Steps to Support a Co-Worker](#), Anxiety Canada

En français

- [Comment soutenir un collègue qui fait face à des difficultés de santé mentale](#), Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique
- [Soutenir un collègue de travail qui est atteint de maladie mentale](#), Santé mentale CAP

En anglais

- [How to be helpful to a coworker dealing with a mental health challenge](#), Forbes
- [How to Support a Colleague Experiencing a Mental Health Crisis](#), Gladstone Institutes
- [Starting a mental health dialogue with a coworker](#), Acendahealth

Pour les gestionnaires

Bilingue

- [Aborder la santé mentale avec respect en milieu de travail / How to respectfully address mental health in the workplace](#), Randstad
- [Comment soutenir un employé atteint d'une maladie mentale / How to Support an Employee with Mental Illness](#), Hire for Talent

- [Orienter les employés vers des ressources / Referring employees to resources](#), Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- [Santé mentale – Comment l'aborder et la favoriser / Mental Health – How to address and support](#), Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
- [Soutenir la santé mentale au travail : des stratégies pour les organisations et pour le personnel / Supporting Mental Health at Work: Strategies for Employers and Employees](#), Association canadienne pour la santé mentale
- [Soutiens en santé mentale pour les gestionnaires / Mental health supports for managers](#), Gouvernement du Canada

En français

- [Pourquoi les entreprises de soutien à la santé mentale sont essentielles au bien-être](#), FasterCapital
- [Surmonter un problème de santé mentale au travail : Guide à l'intention des gestionnaires](#), Gouvernement du Québec

En anglais

- [5 ways managers can talk about mental health at work without overstepping](#), CNBC
- [7 Tried And True Ways To Support Your Employees' Mental Health](#), Forbes
- [Managing employees' wellbeing](#), ACAS Working for Everyone
- [Mental Health Resources for Employers](#), Mental Health America
- [When your employee discloses a mental health condition](#), Harvard Business Review

Intersectionnalité – La raison pour laquelle la santé mentale n'est pas la même pour tout le monde

Bilingue

- [Éliminer les obstacles aux soins de santé mentale dans les communautés noires / Breaking down barriers to mental health in Black communities](#), Dialogue
- [La santé mentale de la communauté asiatique : Demander de l'aide pendant la pandémie / Asian Mental Health: Seeking help during the pandemic](#), Commission de la santé mentale du Canada
- [Santé mentale et mieux-être des Premières Nations et des Inuit / Mental health and wellness in First Nations and Inuit communities](#), Gouvernement du Canada
- [Troubles mentaux et accès aux soins de santé mentale / Mental disorders and access to mental health care](#), Statistiques Canada

En français

- [Le besoin de soins en santé mentale pour les LGBTQ+](#), EHN Nouveau Départ
- [Les facteurs qui entravent l'accès aux soins de santé mentale en contexte migratoire](#), érudit

En anglais

- [Barriers like racism, distrust may be main cause of health-care disparities for Indigenous women, study says](#), CBC
- [Black Mental Health: What You Need To Know](#), Mass General Brigham McLean
- [Immigrants face unique mental health challenges in the workplace delaying the inclusion and effectiveness](#), Windmill Microlending
- [Let's Talk about Mental Health in South Asian Communities](#), CAMH
- [Mental Health in Asian Communities](#), ON Canada Project
- [Minority stress and mental health challenges in the LGBTQ+ community](#), Health Partners
- [Racialized women face significant barriers when seeking mental health care](#), CBC
- [Why We Need To Pay Attention to Women's Mental Health](#), Mass General Brigham McLean

Outils d'évaluation et les ressources pour la santé mentale

Les liens suivants mènent à des ressources que les gens peuvent utiliser pour soutenir leur parcours de santé mentale. Les informations fournies ne remplacent pas les conseils professionnels, mais peuvent aider la personne à déterminer si une évaluation plus approfondie serait bénéfique.

- L'[outil d'évaluation de sa santé mentale](#) / [Mental Health Meter](#) permet aux individus de vérifier leur santé mentale.
- Le [Jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle](#) / [Work-Life Balance Quiz](#) permet aux individus d'évaluer leur niveau d'équilibre entre le travail et la vie hors travail.
- Le [Multicultural Mental Health Resource Centre](#) fournit des fiches d'information, des connexions et d'autres ressources dans plusieurs langues utiles aux immigrant.e.s au Canada ou aux personnes qui parlent d'autres langues.
- [Parlons suicide](#) / [Talk suicide](#) fournit un soutien immédiat en cas de crise 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour la prévention du suicide au Canada.

- [Santé mentale dans les communautés noires au Canada : portraits de gens engagés \(et ressources en prime!\) / Mental health within Black communities in Canada: profiles of advocates \(and bonus resources!\)](#) comprend des ressources en matière de santé mentale pour soutenir les communautés noires et servir les personnes noires en particulier.
- [Soutien en santé mentale : Demander de l'aide / Mental health support: Get help](#) est une liste complète des services de soutien en matière de santé mentale à travers le pays et pour différentes catégories démographiques.
- [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) offre de nombreux outils et ressources gratuits [pour l'aide](#) et le [développement personnel](#) ainsi que des [outils d'évaluation](#) pour les individus et les organisations.
- [The Colour Project](#) est une plateforme textuelle anonyme de soutien par les pairs pour la santé mentale au Canada.

Stratégies organisationnelles pour soutenir la santé mentale

Bilingue

- [L'indispensable guide pour la mise en œuvre de stratégies pour la santé mentale des employé\(e\)s au sein de la main-d'œuvre canadienne / The Ultimate Guide to Implementing Employee Mental Health Strategies in the Canadian Workplace](#), Dialogue
- [La création d'une stratégie de santé mentale au travail : du début à la fin! \(PDF\) / Creating a Workplace Mental Health Strategy: From Start to Impact! \(PDF\)](#), Commission de la santé mentale du Canada
- [Mesures pour promouvoir la santé mentale en milieu de travail / Measures for Promoting Mental Health in the Workplace](#), Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
- [Stratégies de santé et sécurité psychologiques propres à certains secteurs d'activité / Sector specific strategies for psychological health and safety](#), [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#)
- [Stratégies organisationnelles / Organizational strategies](#), [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#)

En français

- [7 questions d'enquête pour prévenir l'anxiété des collaborateurs](#), Sparkbay
- [7 stratégies gagnantes pour le mieux-être en entreprise](#), Pratiques RH
- [Retour au travail après un congé pur maladie psychologique](#), CRHA

En anglais

- [15 Workplace Mental Health Survey Questions to Ask Employees](#), Quantum Workplace
- [3 Ways to Build an Organizational Culture That Supports Mental Health](#), The Harvard Review
- [Offering mental health days to your employees](#), Monster
- [Workplace mental health playbook 2.0](#), Health Action Alliance
- [Workplace Strategies for Mental Health \(For Employees and Employers\)](#), first session

Autres ressources



LIVRES

Le CCDI vous encourage à communiquer avec votre librairie locale ou votre bibliothèque municipale pour connaître la disponibilité de ces publications.

En français

- Faire face à la dépression (Serge Larochelle)
- Gérer les problèmes de santé mentale au travail : pourquoi et comment ? - Collection Le Corre en bref, volume 3 (Linda Bernier, Marie-Josée Sigouin et Mylène Lussier)
- J'ai mal, et pourtant ça ne se voit pas (Lucile de Pesloüan and Geneviève Darling)
- Journal d'une bipolaire (Émilie Guillon, Patrice Guillon, and Sébastien Samson)
- L'anxiété: Le cancer de l'âme (Louise Reid)
- Leadership et santé mentale: Comment offrir un milieu de travail propice à l'épanouissement de tous vos employés (Alain Samson)
- Pivot (Marie-Ève Cotton)

En anglais

- Breakdown and Repair: A father's tale of stress and success (Mark Simmonds)
- Life is a Four-Letter Word: A Mental Health Survival Guide for Professionals (Andy Salkeld)
- Making Relationships Work at Work: A toolkit for getting more done with less stress (Richard Fox)
- Mental Health and Wellbeing in the Workplace: A Practical Guide for Employers and Employees (Gill Hasson and Donna Butler)
- Mental Health at Work (James Routledge)

- Physical Intelligence (Claire Dale and Patricia Peyton)
- The Leader's Guide to Mindfulness (Dr. Audrey Tang)
- The Unapologetic guide to Black Mental Health (Rheeda Walker, Ph.D)



FILMS ET TÉLÉVISION

Veillez noter : Certains de ces films en anglais sont disponibles avec sous-titres et / ou doublage en français. Il peut y avoir un coût lié à la visualisation de ce contenu et le CCDI n'est pas responsable de ces coûts.

Bilingue

- [Avec amour, amma / Love, amma](#) (l'Office national du film du canada)

En français

- [Ces voix oubliées](#) (l'Office national du film du canada)
- [Il ventait devant ma porte](#) (l'Office national du film du canada)
- [La peau et les os, après](#) (l'Office national du film du canada)
- [La vie avec un brin de folie](#) (l'Office national du film du canada)
- [Les journaux de Lipsett](#) (l'Office national du film du canada)
- [Un homme imagine](#) (l'Office national du film du canada)

En anglais

- [A Beautiful Mind](#) (Amazon Prime)
- [But Milk is Important](#) (Vimeo)
- [Calling Me Crazy: A Five Film](#) (Apple TV)
- [Inside Out](#) (Disney +)
- [Joy in People](#) (YouTube)
- [Melancholia](#) (Amazon Prime)
- [Ordinary People](#) (YouTube, Amazon Prime, Apple TV)
- [Sometimes, I think about dying](#) (YouTube)
- [The Distraction](#) (YouTube)
- [The Voice In Your Head](#) (YouTube)
- [What did it feel like just before you were diagnosed with a mental illness?](#) (YouTube)
- [What's Eating Gilbert Grape](#) (Amazon Prime)
- [isle of Chair 椅島](#) (Vimeo)

Bilingue

- [Premiers secours en santé mentale : demain tous secouristes ! / Mental health first aid: tomorrow all!](#) (André Biche; 2022)

En anglais

- [Fostering Mental Health in the Workplace](#) (Jessie Redlo; 2022)
- [How to start a conversation about suicide](#) (Jeremy Forbes; 2017)
- [How to Successfully Support Mental Wellness at Work](#) (Matthew Ratz; 2023)
- [Imagine what's next if we put mental health first in a flexible workplace](#) (Philip Colligan; 2019)
- [Talking About Mental Health at Work – Can I Speak to Your Manager?](#) (Mark Bailey; 2022)
- [There's no shame in taking care of your mental health](#) (Sangu Delle; 2017)
- [Workplace Mental Health – all you need to know \(for now\)](#) (Tom Oxley; 2018)



BALADOS

En français

- [C'est dans ta tête !](#)
- [Entre Les Deux Oreilles](#)
- [Folie Douce, libérer la parole sur la santé mentale](#)
- [Infuse magazine](#)
- [Les maux bleus](#)
- [Spleen](#)

En anglais

- [Being Well with Dr. Rick Hanson](#)
- [Dear Therapists](#)
- [Griefcast](#)
- [Happier with Gretchen Rubin](#)
- [Inside Mental Health](#)
- [Terrible, thanks for asking](#)
- [The Anxious Achiever](#)
- [The Emotions Mentor](#)
- [The Hilarious World of Depression](#)
- [Therapy for Black Girls](#)
- [Unlocking us with Brené Brown](#)
- [We Can Do Hard Things](#)



COMPTES INSTAGRAM À SUIVRE

Le CCDI n'est responsable d'aucun contenu affiché par ces comptes.

En français

- [@andreamorais__psychologue](#)
- [@dosedepsy](#)
- [@lasantementale_spottela](#)
- [@lesfoliespassageres](#)
- [@santementaleqc.ca](#)

En anglais

- [@abbeyskitchen](#)
- [@askdrjess](#)
- [@bethdrawsthings](#)
- [@brenebrown](#)
- [@cmhanational](#)
- [@fightthroughmentalhealth](#)
- [@hannahdblum](#)
- [@mentalhealthfacts](#)
- [@mentalhealthmattersatwork](#)
- [@namicomunicate](#)
- [@nedratawwab](#)
- [@psych_today](#)
- [@thelatestkate](#)
- [@trevorproject](#)

Dernière mise à jour : août 2024