



bird

Manuel sur le bien-être mental



Le bien-être mental est une composante clé de la santé globale, car il influe sur la façon dont nous gérons le stress, sur nos relations avec les autres et sur les choix que nous faisons au quotidien. Chez Bird, le bien-être mental des membres de notre équipe est une priorité.

Ce manuel complet est conçu pour fournir aux dirigeants et aux employés des stratégies pratiques, des ressources et des renseignements pour promouvoir la sensibilisation à la santé mentale, la résilience et le maintien d'environnements de travail positifs.

Ce manuel a également pour but d'apprendre aux employés et aux dirigeants à reconnaître les signes de problème de santé mentale, à éliminer la stigmatisation et à fournir un cadre de communication ouverte sur le bien-être mental. En donnant aux employés les connaissances et les outils nécessaires pour relever les défis liés à la santé mentale, notre objectif est de créer un lieu de travail où ils se sentent valorisés, soutenus et capables de donner le meilleur d'eux-mêmes.

Grâce à l'association de renseignements à des mesures réalisables, ce manuel :

| WISE À | NE WISE PAS À |
|--|---|
| 1 Vous aider à reconnaître la souffrance d'une personne sur le lieu de travail | 1 Fournir une expertise thérapeutique ou clinique |
| 2 Faciliter votre compréhension grâce à des outils d'écoute empathique | 2 Faciliter un diagnostic, quel qu'il soit |
| 3 Encourager une gestion proactive de la santé mentale | |
| 4 Promouvoir une culture d'entreprise positive et psychologiquement saine | |
| 5 Améliorer l'accès à des avantages de santé mentale et à des options de traitement de qualité | |

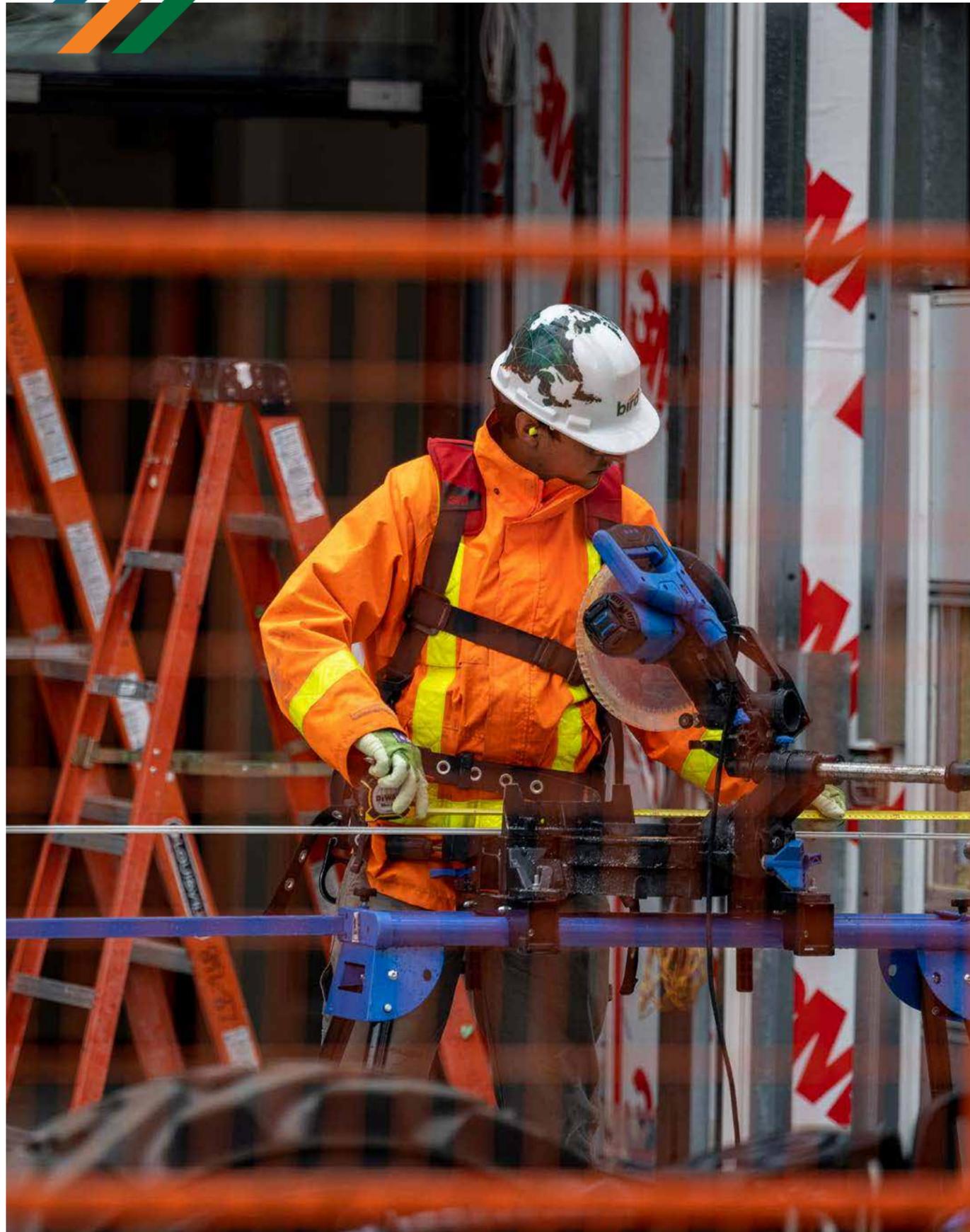


Table des matières

| | | | |
|-----------------------|----|---|----|
| Pour les employés | 4 | Ressources supplémentaires | 14 |
| Pour les employés | 4 | Guide de référence – | |
| Repérage | 6 | Langage plus sûr | 14 |
| Soutien et ressources | 7 | Glossaire et définitions clés | 15 |
| | | Intervention en cas de crise | 15 |
| Pour les responsables | 8 | Accident grave | 15 |
| Repérage | 8 | Santé mentale | 15 |
| Prise de mesures | 10 | Maladie mentale | 15 |
| Soutien et ressources | 11 | Bien-être psychologique | 15 |
| | | Résilience | 15 |
| | | Stigmatisation | 15 |
| | | Le continuum du bien-être mental | 16 |
| | | Principaux problèmes de santé mentale | 16 |
| | | Dépendance ou usage de substances psychoactives | 16 |
| | | Anxiété | 16 |
| | | Dépression | 17 |
| | | Deuil | 17 |
| | | Trouble de stress post-traumatique | 17 |
| | | Stress | 17 |
| | | Suicide | 17 |



Manuel sur le bien-être mental Pour les employés

Repérage

Des vérifications régulières du bien-être mental permettent de repérer et de traiter rapidement les problèmes potentiels afin d'éviter qu'ils ne s'aggravent.

Auto-observation

En santé

- « Est-ce que je vais bien? »
- Utilisez des stratégies d'adaptation simples : marcher, parler à un ami, écouter de la musique
- Limitez votre exposition aux nouvelles et aux médias



En réaction

- « Qu'est-ce qui a changé? »
- Dormez et mangez bien
- Demandez de l'aide aux autres



Blessé

- « Je me sens de cette façon depuis combien de temps? »
- Il est temps d'obtenir de l'aide professionnelle



Malade

- « J'ai besoin d'aide! »
- Obtenez du soutien immédiat
- Appelez une ligne de soutien en cas de crise



Modèle du continuum de santé mentale

| En santé | En réaction | Blessé | Malade |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fluctuations normales de l'humeur, calme, capacité à composer avec les difficultés • Habitudes de sommeil normales, peu de difficultés à dormir • Bien-être physique, bon niveau d'énergie • Rendement constant • Sens de l'humour, maîtrise de ses pensées • Pratique d'activités physiques et sociales • Consommation d'alcool ou pratique du jeu limitée ou nulle | <ul style="list-style-type: none"> • Nervosité, irritabilité, impatience, tristesse, sentiment d'accablement • Difficulté à dormir, pensées intrusives, cauchemars • Fatigue ou manque d'énergie, tension musculaire, maux de tête • Procrastination • Sarcasme déplacé, perte de mémoire • Diminution des activités physiques et sociales • Consommation d'alcool ou pratique du jeu régulière, mais sous contrôle | <ul style="list-style-type: none"> • Anxiété, colère, tristesse omniprésente, désespoir • Sommeil agité ou perturbé, images récurrentes ou cauchemars • Fatigue accrue, courbatures et douleurs • Mauvais rendement et faible concentration ou dépendance au travail, présentéisme • Attitude négative • Évitement ou retrait social • Consommation d'alcool ou pratique du jeu accrue | <ul style="list-style-type: none"> • Anxiété excessive, colère facile, déprime, pensées suicidaires • Incapacité à s'endormir ou à demeurer endormi, sommeil trop long ou trop court • Épuisement, problème de santé physique • Incapacité à réaliser des tâches, à contrôler son comportement ou à se concentrer, insubordination grave, absentéisme • Isolement, évitement des événements sociaux, aucune sortie ou réponse aux appels téléphoniques • Dépendance à l'alcool ou au jeu, autres dépendances |

Mesure à prendre à chaque phase du continuum

| | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Se concentrer sur la tâche à réaliser • Diviser les problèmes en tâches gérables • Cerner et entretenir les systèmes de soutien • Maintenir un mode de vie saine | <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître ses limites • Déterminer et minimiser les facteurs de stress • Adopter des stratégies d'adaptation saines • Se nourrir, se reposer et faire de l'exercice de façon adéquate | <ul style="list-style-type: none"> • Cerner et comprendre ses propres signes de détresse • Chercher du soutien dans son entourage et parler avec quelqu'un au lieu de se replier sur soi • Demander de l'aide | <ul style="list-style-type: none"> • Demander une consultation au besoin • Suivre les recommandations du prestataire de soins de santé • Retrouver son bien-être physique et mental |
|---|--|--|--|

Outil d'auto-observation du continuum de santé mentale : <https://changerlesmentalites.org/auto-observation-continuum/>



Manuel sur le bien-être mental Pour les employés

Prise de mesures

Les quatre stratégies suivantes peuvent vous aider à améliorer votre bien-être mental : l'établissement d'objectifs SMART, la visualisation, le monologue intérieur positif et la respiration diaphragmatique. Ces techniques ne renforcent pas seulement la résilience, mais contribuent également à un état d'esprit positif, soutenant ainsi votre parcours de bien-être mental global.

| | |
|--|--|
| Établissement d'objectifs SMART | <ul style="list-style-type: none">• Spécifique : vise votre comportement• Mesurable : permet une progression visible• Atteignable : pose un défi réaliste• Pertinent : répond à une envie ou à un besoin• Temporel : comprend une date de fin définie |
| Visualisation | <ul style="list-style-type: none">• Soyez calme et détendu• Utilisez vos cinq sens• Pensez à des images mentales positives• Usez de simplicité• Intégrez des mouvements |
| Monologue intérieur positif | <ul style="list-style-type: none">• Prenez conscience de votre monologue intérieur• Arrêtez le monologue négatif• Utilisez des affirmations positives• Pratiquez à remplacer les pensées négatives par des pensées positives :<ul style="list-style-type: none">« Je peux y arriver. »« Je suis formé et prêt. »« Je vais me concentrer sur ce que je peux faire. » |
| Respiration diaphragmatique | <p>Règle de quatre :</p> <ul style="list-style-type: none">• Inspirez en comptant jusqu'à 4• Expirez en comptant jusqu'à 4• Gardez ce rythme pendant 4 minutes• Respirez profondément à l'aide de votre diaphragme |

Soutien et ressources

Si vous vous préoccupez de votre bien-être ou de celui des autres, communiquez avec :

- Votre famille ou des amis
- Vos collègues, vos gestionnaires ou un membre de l'équipe Santé, Sécurité et Environnement (SSE) ou de l'équipe Personnel et culture (ressources humaines ou ressources en main-d'œuvre)
- Les fournisseurs du programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF)
- Votre médecin de famille et d'autres prestataires de soins de santé
- Des organisations communautaires (lien vers le document sur les ressources nationales)
- Des services assurés ou privés, qui comprennent les services de psychologues ou de professionnels de la santé mentale

Ressources supplémentaires

- Cours et applications d'autoapprentissage : Retrouver son entrain, description des cahiers
- Formation en ligne gratuite : Être un employé consciencieux : Orientation en santé et sécurité psychologiques en milieu de travail
https://www.cchst.ca/products/courses/mindful_employee
- Ligne d'aide en cas de crise de suicide (textez ou appelez le 9-8-8) : <https://988.ca/fr>



Manuel sur le bien-être mental Pour les responsables

Repérage

En tant que responsable, votre capacité à reconnaître et à favoriser le bien-être mental des membres de votre équipe, ainsi qu'à discuter du sujet avec eux, est essentielle pour créer un environnement de travail positif et fructueux. Soyez attentif aux signes précurseurs, qui peuvent varier d'une personne à l'autre. N'oubliez pas non plus que vous devez veiller à votre propre bien-être pour pouvoir soutenir efficacement votre équipe. Les changements de comportement, d'humeur et de rendement au fil du temps sont des signaux auxquels il convient de prêter attention.

LES 10 signes d'alerte avant- coureurs

1 Changements dans le rendement au travail

- Baisse de productivité
- Erreurs ou fautes fréquentes
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Hausse de l'absentéisme ou des retards

2 Changement de comportement

- Retrait des activités en équipe
- Sautes d'humeur inexplicables
- Irritabilité, frustration ou colère accrues
- Changements notables dans l'hygiène personnelle ou l'apparence

3 Habitudes de communication

- Diminution de la communication avec les collègues
- Difficulté à exprimer clairement ses pensées ou ses idées
- Attitude défensive accrue ou sensibilité à la rétroaction

4 Symptômes physiques

- Douleurs inexplicables ou problèmes physiques
- Changements d'appétit, perte ou prise de poids
- Fatigue ou difficulté à dormir

5 Bien-être émotionnel

- Expression d'un sentiment d'accablement ou de désespoir
- Formulation fréquente d'un manque de confiance en soi ou d'un sentiment d'inutilité
- Anxiété, peur ou inquiétude accrue
- Larmes ou pleurs inexplicables

6 Isolement social

- Évitement des interactions sociales
- Diminution de la participation aux événements ou activités en équipe
- Temps inhabituel passé seul

7 Relations de travail

- Relations tendues avec les collègues ou les supérieurs
- Augmentation des conflits ou des tensions sur le lieu de travail
- Difficulté à collaborer ou à travailler en équipe

8 Changements dans les habitudes de travail

- Procrastination ou non-respect des délais
- Difficulté à entreprendre ou à terminer des tâches
- Baisse de motivation ou d'enthousiasme pour le travail

9 Absentéisme excessif

- Absences fréquentes et imprévues du travail
- Présentéisme (être physiquement présent, sans être productif ou pleinement investi dans le travail)

10 Problème personnel communiqué

- Discussions ouvertes sur les défis personnels ou les facteurs de stress
- Recherche de soutien pour des problèmes personnels



Manuel sur le bien-être mental Pour les responsables

Prise de mesures

Il est important que les dirigeants abordent les signes d'alerte avec empathie, respect et sensibilité. En cas d'inquiétude, le fait d'encourager une communication ouverte et d'offrir un soutien peut aider les employés à se sentir à l'aise de demander de l'aide en cas de besoin. L'accès à des ressources en matière de santé mentale et le respect de la confidentialité sont également des éléments essentiels d'un lieu de travail positif.

Lancer la conversation

Il est essentiel d'instaurer un climat de confiance et de compréhension avec les membres de votre équipe, et l'un des moyens d'y parvenir est l'écoute empathique. Celle-ci peut comprendre les éléments suivants :

Approcher la personne et évaluer la situation

- Invitez la personne à parler.
- En cas de risque de suicide ou de mutilation, il convient d'appeler un premier répondant.

« J'ai remarqué que... »
« Comment allez-vous? » « Depuis combien de temps vous sentez-vous de cette façon? »

Réagir et effectuer un suivi

- Observez les membres de votre équipe et assurez un suivi auprès d'eux.
- Élaborez un plan.
- Joignez le geste à la parole en adoptant des stratégies d'adaptation saines et en demandant de l'aide au besoin.

« Comment puis-je vous soutenir autrement? »
« Comment un membre de votre famille ou un ami peut-il vous aider? »

Fournir de l'information et effectuer des rappels

- Communiquez un message de soutien qui aide à contrer toute stigmatisation liée à la santé mentale.
- Soulignez l'importance de prendre soin de soi.

« Compte tenu de la situation, il est compréhensible que vous vous sentiez ainsi. Il existe des mesures de soutien qui peuvent vous aider. »

Encourager le recours à de l'aide professionnelle

- Aidez la personne à cerner les sources de soutien professionnel appropriées.

« Qu'est-ce qui vous a aidé dans le passé? »
« Est-ce que cela vous aiderait d'appeler...? »

Reconnaître et écouter

- Reconnaissez que quelque chose s'est passé.
- Aidez la personne à s'exprimer librement en l'écoutant et en lui posant des questions sans la juger ni lui dire ce qu'elle doit faire.

« Nous vivons une période difficile. Les émotions que vous ressentez sont normales. »
« On dirait que... n'est-ce pas? »

Soutien et ressources

En tant que responsable, votre rôle consiste à écouter sans porter de jugement, à reconnaître le membre de votre équipe et à lui apporter votre soutien. Il peut s'agir d'appliquer des mesures d'adaptations dans le lieu de travail, d'orienter la personne vers des ressources supplémentaires et de la rencontrer régulièrement pour l'aider à surmonter la situation.

Guide des conversations saines

| Mesures | Communication |
|---|--|
| <p>Approchez la personne</p> <p>Fixez un moment où vous êtes tous les deux disponibles et capables de discuter en personne, par téléphone ou en ligne. Garantissez la confidentialité de l'échange.</p> | <p>« J'aimerais que nous prenions le temps de discuter de manière informelle. Quel moment vous conviendrait? »</p> |
| <p>Communiquez vos observations</p> <p>Tenez-vous-en aux faits et restez objectif. Utilisez le « je » pour parler du ou des comportements qui vous préoccupent et démontrer votre inquiétude. Il s'agit d'une bonne façon de dire ce que vous pensez ou percevez sans blâmer ni critiquer.</p> | <p>« J'ai remarqué que... » « Je sens que... »</p> <p>« Je m'inquiète de... »</p> <p>« Vous semblez distrait/frustré/épuisé ces derniers temps. »</p> <p>« Je sens que quelque chose vous tracasse. »</p> |
| <p>Utilisez des questions ou des énoncés ouverts pour encourager la conversation</p> <p>Ces derniers peuvent aider la personne à se confier et vous aider à mieux comprendre la situation. Posez-lui des questions en vous intéressant sincèrement à sa situation.</p> | <p>« Quels changements avez-vous remarqués chez vous dernièrement? »</p> <p>« Est-ce que vous vous sentez à l'aise de m'en parler? »</p> <p>« Qu'est-ce qui se passe? »</p> <p>« Comment puis-je vous aider? »</p> |
| <p>Écoutez sans porter de jugement</p> <p>Arrêtez tout et écoutez ce que la personne dit. Ne l'interrompez pas et laissez-la dire tout ce qu'elle a à dire.</p> | <p>Posture détendue, contact visuel, hochement de tête : « Je vois... oui... hmm ».</p> <p>« D'accord. Je comprends. »</p> |



Manuel sur le bien-être mental Pour les responsables

Mesures

Restez calme et objectif

Soyez ouvert à ce que la personne a à dire. Si vous commencez à ressentir de l'impatience ou de la colère, respirez profondément ou faites une pause.

Reconnaissez la situation de la personne et essayez de comprendre son point de vue (empathie)

Récapitulez ce que vous avez entendu et confirmez que vous entendez ce que la personne dit ou ressent. « On dirait que vous vous sentez... »

Encouragez-la à trouver ses propres solutions si le contexte s'y prête.

Aidez-la à déterminer les options qui s'offrent à elle et ce qui lui permettra de se sentir mieux.

Faites des suivis réguliers

Continuez à faire des suivis auprès de la personne pour vérifier son état et faites-lui savoir que vous êtes là pour la soutenir.

Fixez un nouveau moment de rencontre (dans la semaine qui suit) pour vérifier sa progression et élaborer un plan. Rencontrez la personne au moment prévu pour voir comment elle se porte.

Prenez la ou les mesures appropriées

Si la personne est en détresse et refuse toute aide, proposez-lui de l'aider à communiquer avec le Programme d'aide aux employés (PAE) ou une personne de confiance.

Si vous pensez qu'elle pourrait se faire du mal ou qu'elle a des idées suicidaires, obtenez de l'aide immédiate ou appelez les services d'urgence.

Communication

Ton de voix calme et régulier.

« J'ai besoin d'un peu de temps pour réfléchir à la situation. Pouvons-nous poursuivre cette conversation plus tard? »

« J'ai entendu dire que... Est-ce exact? »

« Il est normal de se sentir... »

« Je comprends que vous vous sentiez... »

« On dirait que vous vous sentez... »

« De quoi avez-vous besoin en ce moment? »

« Y a-t-il une autre personne en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez parler de votre situation? »

« Quelles ressources pourraient vous aider? »

« Je suis là pour vous si vous avez besoin de parler. »

« Faisons un suivi la semaine prochaine. »

« Je vais appeler de l'aide. »

« Communiquons ensemble avec le PAE ou un autre service ou une autre personne. »

Ressources

Dans certaines situations, la personne doit rechercher une aide et des ressources professionnelles externes. Voici quelques ressources :

Prévention des crises et du suicide

- Appel ou message texte au numéro d'urgence 9-8-8 (lien : <https://988.ca/fr>)
- Soutien en cas de crise au Canada : lien vers la ressource (<https://cmha.ca/fr/obtenir-de-laide/si-vous-etes-en-crise/>)

Usage de substances psychoactives

- Programmes professionnels de lutte contre la consommation de substances psychoactives – s'adresser à l'équipe SSE ou Personnel et culture
- Ressources canadiennes : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/obtenez-aide-concernant-consommation-substances.html>

Plan d'intervention en cas d'accident grave de l'équipe SSE

- (FR) Plan d'intervention en cas d'accident grave 2024.pdf

Ressources de soutien

- 13 facteurs pour traiter la santé mentale en milieu de travail (affiches)

Ressources supplémentaires

Si vous avez besoin de soutien immédiat, plusieurs lignes de soutien en cas de crise existent au Canada :

- Pour les jeunes : composez le 1 888 668-6810 ou textez MIEUX au 686868
- Pour les adultes : composez le 1 866 585-0445 ou textez MIEUX au 741741
- Pour les résidents du Québec : composez le 1 866 APPELLE (277-3553), ou textez au 535353 (24 h/24, 7 j/7)
- Jeunesse, J'écoute : composez le 1 800 668-6868 ou textez PARLER au 686868
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être pour les Autochtones : composez le 1 855 242-3310 (24 h/24, 7 j/7)
- Trans Lifeline : composez le 1 877 330-6366 (services offerts en anglais et espagnol)
- Ressources nationales et régionales sur le suicide et l'intervention en cas de risque pour les Canadiens
- Ressources en matière d'usage de substances psychoactives (communiquez avec l'équipe SSE ou Personnel et culture pour explorer le soutien fourni par SureHire, CannAmm ou un autre fournisseur)
- Soutien du gouvernement en matière de santé mentale offert partout au Canada



Manuel sur le bien-être mental

Ressources supplémentaires

Guide de référence sur le langage plus sûr

Lutter contre la stigmatisation liée à la maladie mentale, au suicide et à l'usage de substances psychoactives commence par le choix des mots que nous employons, qui évoluent sans cesse. Tout le monde peut devenir champion de la lutte contre la stigmatisation en prônant l'utilisation d'un langage précis et respectueux. C'est pourquoi nous devons tous être conscients du langage obsolète employé dans les médias et autour de nous tous les jours. Ainsi, lorsque vous communiquez avec les autres, faites attention à la portée de vos mots.

| Langage stigmatisant | Langage respectueux |
|--|--|
| Cela me rend fou | Cela m'ennuie/m'agace/me frustre |
| C'est débile | C'est intéressant/étrange/particulier/amusant |
| Cette personne souffre de dépression | Cette personne vit avec la/fait une dépression |
| Une personne malade mentale ou folle | Une personne vivant avec une maladie mentale ou un problème de santé mentale |
| Cette personne s'est enlevé la vie ou s'est suicidée avec succès | Cette personne est décédée par suicide |
| Cette personne a échoué ou raté sa tentative de suicide | Cette personne a tenté de se suicider |
| Abus de substances | Usage de substances ou trouble d'usage de substances |
| Tous ceux qui sont drogués | Tous ceux qui font usage de substances |
| Il était toxicomane | Ils sont en voie de rétablissement |

Glossaire et définitions clés

Intervention en cas de crise

Aide immédiate et ciblée apportée aux personnes en situation de détresse émotionnelle ou psychologique aiguë. Elle vise à les stabiliser et à les mettre en contact avec les ressources et le soutien appropriés.

Accident grave

Accident traumatique s'étant produit sur un site de Bird et ayant entraîné des blessures graves ou le décès d'un ou plusieurs employés de Bird ou d'autres personnes.

Événement important entraînant des dommages matériels ou un effet potentiel sur l'environnement suffisamment grave pour justifier la mobilisation et l'intervention immédiates de toutes les ressources nécessaires du district concerné et de l'entreprise afin d'atténuer les dommages ou les risques supplémentaires pour notre personnel, Bird ou le public.

Acte grave de discrimination ou de harcèlement.

Santé mentale

Bien-être émotionnel, psychologique et social d'une personne. Il s'agit de sa capacité à gérer le stress, à éprouver de l'empathie pour les autres et à prendre des décisions. La santé mentale influence la façon dont les gens pensent, se sentent et agissent, en plus d'être vitale à chaque étape de la vie.

Malade mentale

Problème qui affecte les pensées, les sentiments, l'humeur ou le comportement d'une personne. Les maladies mentales peuvent varier en gravité et avoir une incidence sur la vie quotidienne d'une personne, sur ses relations et sur ses capacités fonctionnelles.

Bien-être psychologique

Bien-être qui englobe divers aspects de la santé mentale, y compris les émotions positives, la satisfaction à l'égard de la vie, le développement personnel et la capacité à gérer le stress. Il reflète la santé mentale globale et le bonheur d'une personne.

Résilience

Capacité d'une personne à s'adapter à une situation d'adversité, de traumatisme ou de stress et à s'en remettre. Dans un contexte de santé mentale, la résilience est essentielle pour qu'une personne conserve son bien-être mental malgré les difficultés auxquelles elle fait face.

Stigmatisation

Marque de disgrâce ou de honte associée à un certain problème ou à une certaine caractéristique ou personne. Dans un contexte de santé mentale, la stigmatisation implique souvent des attitudes, des croyances et des stéréotypes négatifs qui contribuent à la discrimination et qui nuisent à la capacité d'une personne à chercher de l'aide ou à révéler ses défis de santé mentale.



Manuel sur le bien-être mental

Ressources supplémentaires

Le continuum du bien-être mental

Bird cherche à changer la perception selon laquelle les problèmes de santé mentale ne doivent être abordés qu'en période de crise, et à accroître la sensibilisation au fait que nous nous trouvons tous sur un continuum de bien-être mental en constante évolution. Être humain, c'est aussi vivre les hauts et les bas de son bien-être mental. Parmi nous, certaines personnes s'épanouissent alors que d'autres connaissent des difficultés, un épuisement professionnel ou la détresse.

Le lieu de travail peut soutenir les employés à chaque étape du continuum à l'aide des mesures suivantes :

- Protéger le bien-être mental des employés qui s'épanouissent en créant un environnement qui minimise l'exposition à des facteurs de stress inutiles.
- Veiller à ce que les responsables soient outillés pour poser les bonnes questions et fournir un soutien et une orientation aux employés qui font face à des problèmes de bien-être mental depuis peu.
- Offrir les avantages appropriés aux personnes et aux membres de leur famille qui ont des besoins accrus ou prolongés en matière de bien-être mental, y compris l'accès à des avantages de haute qualité et à des mesures d'accommodement raisonnable.
- Mettre en relation des employés en situation de crise avec des ressources de soins et de traitement immédiats.

Principaux problèmes de santé mentale

La santé mentale est un aspect complexe et multidimensionnel de notre bien-être, qui influence différents aspects de notre vie quotidienne. Ci-dessous se trouvent certains des principaux problèmes de santé mentale :



Dépendance ou usage de substances psychoactives

Désigne l'usage problématique et nocif d'une substance ou la dépendance au jeu qui peuvent entraîner des conséquences légères (p. ex., gueule de bois, retard au travail) à graves (p. ex., itinérance, maladie).



Anxiété

Tout le monde éprouve des symptômes d'anxiété, mais ceux-ci sont généralement occasionnels et de courte durée, et ne causent pas de problèmes. Toutefois, lorsque l'anxiété présente des symptômes cognitifs, physiques et comportementaux persistants et graves et qu'elle provoque une détresse qui nuit à la capacité d'une personne de travailler ou d'étudier, de socialiser et de gérer des tâches quotidiennes, il se peut qu'elle dépasse le seuil normal.



Dépression

La dépression se distingue nettement de la simple morosité. Parfois appelée « trouble dépressif majeur », la dépression clinique est un trouble de l'humeur complexe influencé par divers facteurs, y compris la prédisposition génétique, la personnalité, le stress et la chimie du cerveau. Bien qu'elle puisse soudainement entrer en rémission, la dépression n'est pas un problème de santé dont on peut se guérir par soi-même.



Deuil

Bien que le chagrin et le deuil soient des réactions normales en cas de perte, ils peuvent perdurer chez certaines personnes et se greffer à des expériences traumatisantes et à des problèmes importants et durables de santé mentale ou d'usage de substances psychoactives.



Trouble de stress post-traumatique

Il s'agit d'une réaction émotionnelle naturelle à une ou plusieurs expériences terrorisantes ou dangereuses qui ont causé des blessures graves (ou qui auraient pu causer des blessures graves) à une personne ou à autrui. Les pensées ou les souvenirs qui y sont liés affectent gravement la vie de certaines personnes, longtemps après que tout danger réel a disparu. Il s'agit d'expériences que l'on qualifie de « traumatisantes ».



Stress

Une certaine dose de stress fait partie de la vie quotidienne. Toutefois, le stress à long terme peut devenir nocif et cause l'augmentation des risques de problèmes de santé mentale et de problèmes médicaux. health problems and medical problems increase.



Suicide

Le suicide est l'acte de se donner intentionnellement la mort. Il peut être prévenu. Appelez ou textez la ligne d'aide en cas de crise de suicide (9-8-8) si vous ou quelqu'un que vous connaissez envisagez de vous faire du mal.

bird Valeurs



LA SÉCURITÉ D'ABORD

Un environnement de travail sain et sécuritaire n'est pas négociable. Nous misons sur l'engagement, le leadership et les occasions d'apprentissage pour édifier une culture de sécurité psychologique et opérationnelle.



L'HONNÊTETÉ AU SERVICE DE LA GESTION

Nous agissons et nous nous exprimons avec intégrité, transparence et bienveillance afin d'inspirer confiance en nos paroles et nos travaux. Notre honnêteté nous permet de constamment trouver l'issue la plus favorable et d'obtenir des résultats soutenus.



LA FORCE COLLECTIVE

La réussite est le fruit d'un effort d'équipe. Grâce à l'expertise, à l'humilité et à la créativité de l'ensemble des membres de notre personnel, notre milieu de travail inclusif permet de libérer notre plus grand potentiel.



L'EXCELLENCE AU TRAVAIL COMME SOURCE DE MOTIVATION

La qualité est la matière première à partir de laquelle nous avons forgé notre réputation. La passion pour l'excellence qui habite nos réalisations et nos relations honore nos activités et notre industrie.



LA CRÉATION DE POSSIBILITÉS

Disposant de solides assises, nous n'hésitons pas à nous adapter et à évoluer pour faire face à l'avenir. Nous nous sommes engagés à nous élever les uns les autres afin de déterminer la meilleure voie à suivre dans ce monde en constante évolution.

