



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Je suis tellement plus.

#SantéMentaleSansMasque

LAISSER TOMBER LE MASQUE DERRIÈRE LEQUEL SE CACHENT LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Certaines personnes vivant avec des problèmes de santé mentale dissimulent couramment leurs véritables émotions sous un masque. Se cacher derrière un masque consiste à dissimuler ou à réprimer des émotions, des traits de personnalité, des comportements ou des symptômes. Les gens se cachent derrière un masque pour diverses raisons, mais la principale est la stigmatisation. La pression de porter un masque s'étend également au milieu de travail, où environ 75 % des personnes qui travaillent au Canada déclarent qu'elles ne parleraient pas de leurs troubles de santé mentale à leur responsable hiérarchique ou à leurs collègues¹.

Laisser tomber son masque, lorsqu'il est possible de le faire en toute sécurité, peut contribuer à l'établissement de liens profonds et au développement de l'estime de soi, des facteurs d'une bonne santé mentale². En milieu de travail, le fait d'être attentif à la manière dont on parle aux autres et dont on les traite, ainsi que le fait de montrer sa propre vulnérabilité, peuvent contribuer à démanteler la stigmatisation et à créer une culture où les gens se sentent libres d'aborder leurs difficultés.

Comment être une organisation solidaire ?

Les organisations jouent un rôle essentiel en aidant leur personnel à se sentir suffisamment à l'aise pour révéler leurs problèmes de santé mentale. En normalisant les conversations sur la santé mentale, les organisations peuvent créer une culture dans laquelle les personnes employées ne ressentent pas le besoin de cacher leurs difficultés. Reconnaître qu'il n'y a pas une seule façon de penser, d'agir ou de ressentir des émotions encourage les gens à être authentiques. Tout le monde vit sa vie différemment; dès lors, les politiques, la formation et les pratiques de leadership doivent en tenir compte en favorisant une culture d'acceptation et de soutien. Lorsque les organisations modèlent la vulnérabilité du haut en bas de l'échelle, elles envoient un message fort : les problèmes de santé mentale ne sont pas une faiblesse, mais une expérience humaine commune.

Comment être un ou une collègue solidaire ?

Les collègues peuvent se soutenir mutuellement en faisant preuve de bienveillance dans leurs idées reçues et en reconnaissant qu'il faut regarder les gens au-delà des apparences. Laisser tomber son masque exige du courage, mais il est possible de contribuer à instaurer le niveau de sécurité requis pour ce faire en parlant ouvertement de ses propres difficultés et en écoutant les autres sans les juger. Quand on fait part de ses propres difficultés, on donne aux autres la permission de faire de même, tissant ainsi un soutien mutuel et des liens profonds. De petits gestes, comme prendre des nouvelles de ses collègues, reconnaître ses émotions et réagir avec empathie, peuvent changer la donne pour ce qui est de briser la stigmatisation et d'intégrer naturellement les conversations sur la santé mentale dans la culture organisationnelle.

Vous souhaitez aborder le sujet de la santé mentale dans votre organisation ?

L'ACSM National propose une gamme de solutions conçues par ses spécialistes internes, afin d'aider les organisations à établir un milieu de travail psychologiquement sécuritaire et à doter leur personnel de compétences pratiques lui permettant d'améliorer son bien-être. Pour en savoir plus, découvrez nos programmes ci-dessous!

Ça va pas aujourd'hui

Ça va pas aujourd'hui est un programme de sensibilisation et de développement des capacités qui aide votre organisation à lutter contre la stigmatisation, à favoriser la santé mentale du personnel et à former les responsables sur la manière de soutenir la santé mentale au travail. Avec votre abonnement, vous aurez également accès à un environnement d'apprentissage spécialement conçu pour les gestionnaires. Pour en savoir plus, remplissez notre formulaire de contact pour communiquer avec un gestionnaire de compte ou visitez [ce lien](#).

Formation sur la santé mentale au travail

L'ACSM National offre aux organisations des formations interactives, fondées sur les données probantes et axées sur les solutions. Nos spécialistes internes collaborent avec vous pour concevoir des expériences d'apprentissage uniques et adaptées, qui vous aideront à créer un milieu de travail psychologiquement sécuritaire. Contactez-nous à workplace@cmha.ca pour savoir comment nos formations peuvent être personnalisées selon vos besoins.

Formation sur la santé et la sécurité psychologiques (en anglais)

L'ACSM National propose deux séances d'information publiques sur les façons de favoriser la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail au moyen de systèmes de gestion. Nous offrons une introduction aux systèmes de gestion et aux concepts fondamentaux de la Norme nationale, ainsi qu'une exploration plus approfondie des manières d'évaluer, de déterminer et de saisir les occasions d'améliorer la santé mentale du personnel, selon la Norme nationale. Pour en savoir plus sur nos services destinés au public, contactez-nous à workplace@cmha.ca.

¹ National Institute of Mental Health. Mental Health and Mental Disorders. National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, 2019, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537064/#:~:text=On%20the%20contrary%2C%20there%20is,crime%20rather%20than%20the%20perpetrator.

² Milligan-Saville, Josie S., et al. "Workplace Mental Health Training for Managers and Its Effect on Sick Leave in Employees: A Cluster Randomized Controlled Trial." *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 60, no. 12, 2018, pp. 1007-1015, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7767606/>