

Outils pour la santé et le mieux-être

Possibilités de formation à partager avec les gestionnaires



Gestionnaires, membre de l'équipe des ressources humaines ou représentant en santé et sécurité au travail

Principaux termes

traumatisme intergénérationnel : Transmission de l'oppression historique et de ses conséquences négatives d'une génération à l'autre.

Inuit Nunangat : Patrie des Inuits au Canada, composée de l'Inuvialuit, du Nunavut, du Nunavik et du Nunatsiavut, régions qui se trouvent au Yukon, dans les Territoires du Nord-Ouest, au Nunavut, au Québec et à Terre-Neuve-et-Labrador.

pijitsirniq : « Se mettre au service de la famille et de la collectivité, et subvenir à leurs besoins¹ ».

pilimmaksarniq/pijariuqsarniq : « Perfectionner les compétences grâce à l'observation, au mentorat, à la pratique et aux efforts² ».

Apprendre à aider

Il est important que chacun développe, en milieu de travail, des compétences pour soutenir les personnes éprouvant des problèmes de santé mentale, car des difficultés telles que l'épuisement professionnel accroissent les risques de souffrir de certains problèmes de santé, comme les troubles cardiovasculaires et le diabète de type 2³.

Les employeurs montrent qu'il est important que chacun contribue à un milieu de travail psychologiquement sain. Dans une étude récente, 58 % d'entre eux ont déclaré qu'ils proposaient aux cadres une formation de sensibilisation à la santé mentale⁴.

Les Inuits croient en l'apprentissage tout au long de la vie par le biais du pilimmaksarniq/pijariuqsarniq (perfectionnement des compétences) et du pijitsirniq (service à la communauté). Les formations de base en matière de santé mentale aident les collègues à se soutenir mutuellement. Dans l'Inuit Nunangat, ces compétences sont particulièrement importantes pour les gestionnaires et les employés inuits, qui peuvent apporter un soutien à d'autres collègues inuits⁵.

Le tableau suivant donne un aperçu des formations liées à la santé mentale en milieu de travail, y compris des ateliers sur la gestion des traumatismes intergénérationnels, la prévention du suicide et les premiers soins en santé mentale. Ces ressources abordent des sujets clés dont ont fait part les participants aux recherches réalisées dans l'Inuit Nunangat. Elles sont fondées sur des données probantes, dispensées par des prestataires réputés, disponibles virtuellement et étayées par des études publiées.

Cette ressource est destinée aux gestionnaires, qui peuvent l'utiliser sans ambages pour guider leur propre apprentissage ou la partager avec leur équipe afin d'améliorer leurs connaissances en santé mentale.

Elle s'adresse également au personnel des ressources humaines, qui peut programmer une occasion d'apprentissage pour son organisation ou sélectionner certains aspects pour les gestionnaires.

Cette liste n'est pas exhaustive. Veuillez ajouter les formations dont vous avez connaissance et qui sont propres à votre région, à votre organisation et aux besoins de votre personnel.

1 Gouvernement du Nunavut, *Rapport annuel de la fonction publique 2020-21*, Iqaluit, gouvernement du Nunavut, 2022, p. 4, <https://www.gov.nu.ca/fr/ressources-humaines/documents/rapport-annuel-de-la-fonction-publique-2020-21>.

2 Ibid.

3 Le Conference Board du Canada, *Future-Proofing Investments in Workplace Mental: Health Meeting Employees' Evolving Needs* (Ottawa, CBdC, 2022), <https://www.conferenceboard.ca/product/future-proofing-investments-in-workplace-mental-health-meeting-employees-evolving-needs/>

4 Le Conference Board du Canada, *Future-Proofing Investments in Workplace Mental: Health Meeting Employees' Evolving Needs* (Ottawa, CBdC, 2022), 10, <https://www.conferenceboard.ca/product/future-proofing-investments-in-workplace-mental-health-meeting-employees-evolving-needs/>.

5 NVision Insight Group Inc., *Executive Summary: Addictions and Trauma Treatment in Nunavut*, Ottawa, NVision Group inc., août 2018, p. 5, 27 et 67, https://www.gov.nu.ca/sites/default/files/gn_att_executive_summary_summary_report_-_final_-_english.pdf.

Compétences	Nom du programme	Organisation	Virtuel (O/N)	Avec animateur ou autonome	Durée	Coût	Lien vers site Web ou personne-ressource
Prévention du suicide et techniques de persuasion	Formation en ligne Gatekeeper de QPR; certification individuelle, valide pour deux ans	QPR Institute	Oui	Autoapprentissage	60 minutes	29,95 \$ par personne	1-888-726-7926 https://www.qprinstitute.com/individual-training
Prévention du suicide et techniques de persuasion	Formation en ligne Gatekeeper de QPR pour les organisations	QPR Institute	Oui	Autoapprentissage	60 minutes	En vrac en ligne : 200+ = 5 \$/formation 250 à 500 = 14,95 \$ 500+ = 9,95 \$	https://www.qprinstitute.com/organization-training
Prévention du suicide et techniques de persuasion	Formation agréée QPR+ Pathfinder Gatekeeper	QPR Institute	Oui	Autoapprentissage	14 heures	495 \$	https://www.qprinstitute.com/qpr-pathfinder
Communication et stratégies d'intervention	Fondements de la pratique de l'entretien motivationnel (EM)	Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)	Oui	Autoapprentissage	13 heures	300 \$	416-535-8501, poste 36732 courses.help@edu.camh.ca
Reconnaissance des comportements addictifs et intervention appropriée	Cours en ligne sur les aspects fondamentaux de la dépendance	Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)	Oui	Autoapprentissage	8 semaines, en ligne	425 \$	courses.help@camh.ca
Premiers soins en santé mentale : Reconnaître les changements de comportement, répondre par une conversation confiante et guider vers les ressources et l'aide appropriées	Programmes au travail : premiers soins en santé mentale dans votre milieu de travail	Commission de la santé mentale du Canada	Oui	Formation de groupe			1-866-989-3985 bd@mentalhealthcommission.ca https://mhfa.ca/fr/workplace-programs
Conçue par des Inuits, pour les Inuits : Reconnaître les changements de comportement, répondre par une conversation confiante et guider vers les ressources et l'aide appropriées	Premiers soins en santé mentale – Inuits	Commission de la santé mentale du Canada	Oui	Mixte : autoapprentissage et avec animateur	3 jours/9 heures	Sur demande	https://mentalhealthcommission.ca/training/mhfa/inuit/
Premiers secours psychologiques	Prendre soin des autres	Croix-Rouge canadienne	Oui	Autoapprentissage	90 minutes	20 \$	https://www.redcross.ca/training-and-certification/course-descriptions/psychological-first-aid-fr

(à suivre ...)

(suite)

Compétences	Nom du programme	Organisation	Virtuel (O/N)	Avec animateur ou autonome	Durée	Coût	Lien vers site Web ou personne-ressource
Premiers secours psychologiques : prévention et stratégies de prise en charge de divers problèmes de santé mentale	Cours d'accréditation de premiers secours psychologiques	Croix-Rouge canadienne	Oui/mixte	Mixte	12 heures en classe OU 45 à 90 minutes en ligne plus 7 heures en classe	Sur demande	https://www.redcross.ca/training-and-certification/course-descriptions/psychological-first-aid-fr
Pratiques respectueuses des valeurs culturelles et comment mettre en œuvre des techniques pratiques pour soutenir les capacités de résilience des personnes	Intergenerational Trauma : Moving Beyond to Resiliency	Safe Guards, Trauma Informed Training	Oui	Avec animateur	Personnalisable	Sur demande	https://www.safeguards-training.net/course/moving-beyond-to-resiliency/
Comment adopter des principes tenant compte des traumatismes dans les organisations afin de promouvoir les atouts et favoriser ainsi la participation et la guérison?	Trauma-Informed Care: Building a Culture of Strength	Crisis and Trauma Resource Institute	Oui	Autoapprentissage	Varie selon le format de la formation	Atelier virtuel en direct : 259 \$ Webinaire sur demande : 20,99 \$ Formation privée : sur demande	https://ctrinstitute.com/topic/trauma-informed-care/

Notes supplémentaires :

Partenaires CCF

Financé par le programme des Compétences futures du gouvernement du Canada.



Le Conference Board du Canada

Blueprint

