

# EN ROUTE VERS LA PRÉPARATION MENTALE (RVPM)

## Combattre la stigmatisation et accroître la résilience dans les forces policières

### LA BONNE NOUVELLE

Quand ils sont décelés et traités rapidement, les problèmes de santé mentale peuvent être temporaires et réversibles.

Les employés qui connaissent les réactions normales au stress et qui savent comment composer avec celles-ci sont plus résilients. Ils sont plus susceptibles de se rétablir après avoir vécu un épisode de stress, un événement traumatisant ou une situation difficile.

Ils sont en mesure de reconnaître les changements que manifeste leur santé mentale et d'acquiescer ainsi une plus grande résilience.

### QU'EST-CE QUE LE RVPM?

Le programme RVPM, mis au point à l'origine par le ministère de la Défense nationale, comporte deux volets :

- une formation pour les policiers
- une formation pour les dirigeants de services policiers

#### Objectifs de la formation pour les policiers :

- Améliorer la performance à court terme en matière de santé mentale et les résultats à long terme
- Lever les obstacles qui dissuadent de consulter et favoriser l'accès rapide aux soins

#### Objectifs de la formation pour les dirigeants :

- Apprendre à utiliser les outils et les ressources nécessaires pour gérer et aider les employés éprouvant un trouble mental
- Soigner sa propre santé mentale et promouvoir celle-ci chez les subordonnés

L'évaluation préliminaire du programme montre que celui-ci réduit la stigmatisation souvent associée aux maladies mentales et qu'il augmente la résilience. Les participants estiment qu'il peut être mis en pratique tant au travail qu'à la maison.

**BUREAU DE CALGARY**  
110 Quarry Park Boul SE,  
Bureau 320  
Calgary, AB T2C 3G3

Tél : 403-255-5808  
Télé : 403-385-4044

[www.commissionstantementale.ca](http://www.commissionstantementale.ca)



**BUREAU D'OTTAWA**  
100, rue Sparks,  
Bureau 600  
Ottawa, ON K1P 5B7

Tél : 613-683-3755  
Télé : 613-798-2989



Mental Health  
Commission  
of Canada

### LES FAITS

La fatigue mentale ou émotive est un facteur qui intervient dans 28 % des cas d'absentéisme chez les policiers.

Le stress associé au travail, la charge de travail et la difficulté de concilier la vie familiale et professionnelle affectent la santé physique et mentale d'un grand nombre de policiers au Canada.

La culture des milieux policiers n'incite pas les employés à consulter.

La stigmatisation dissuade grandement les employés qui éprouvent un trouble mental ou une maladie mentale de chercher de l'aide.

La crainte de la stigmatisation retarde souvent l'obtention d'un diagnostic et d'un traitement.

La Commission de la santé mentale du Canada coordonne le travail de promotion du programme auprès des organisations policières de partout au pays. Pour de plus amples renseignements, communiquer avec le directeur du programme, M. Mike Pietrus ([mpietrus@commissionsantementale.ca](mailto:mpietrus@commissionsantementale.ca)).



Commission de  
la santé mentale  
du Canada