



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

DOCUMENT D'INFORMATION

En route vers la préparation mentale (RVPM)

Pourquoi soutenir la santé mentale des travailleurs de la sécurité publique?

- Le stress professionnel, les charges de travail et les problèmes au travail ont des répercussions négatives sur la santé physique et la santé mentale des travailleurs de la sécurité publique.
- La stigmatisation est un obstacle majeur qui empêche les gens de demander de l'aide pour des maladies et des problèmes associés à la santé mentale.
- La peur de la stigmatisation retarde souvent le diagnostic et le traitement.
- Pour détecter et traiter rapidement les problèmes de santé mentale.
- Les employés qui comprennent ce que sont les réactions normales au stress et qui savent comment les gérer sont plus résilients. Ils ont la capacité de se rétablir d'un stress, d'un événement traumatisant ou de situations négatives.
- Il est possible de former les gens pour qu'ils reconnaissent les changements à leur santé mentale et deviennent plus résilients.

À propos de la Commission de la santé mentale du Canada et de *Changer les mentalités*

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) exerce un rôle moteur dans l'amélioration du système de la santé mentale au Canada et dans le changement des attitudes et des comportements de la population canadienne envers les problèmes de santé mentale. En tant que bâtisseur de consensus à l'échelle nationale, la CSMC a supervisé la création de *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*. Grâce à ses partenariats avec des intervenants traditionnels et nouveaux, la CSMC continue d'influencer la politique publique et de favoriser l'adoption de la Stratégie. La mobilisation des personnes ayant vécu la maladie mentale et des membres de leur famille est au cœur du travail de la CSMC. Elle a été créée en 2007 et est financée par Santé Canada.

Mise sur pied par la CSMC en 2009, l'initiative *Changer les mentalités* vise à changer les comportements et les attitudes de la population canadienne envers les personnes aux prises avec la maladie mentale pour qu'elles soient traitées de façon juste et en tant que citoyens à part entière afin qu'elles puissent contribuer à la société au même titre que n'importe quel autre membre. Il s'agit du plus grand effort systématique jamais entrepris dans l'histoire du Canada afin de réduire la stigmatisation qui entoure la maladie mentale.

Changer les mentalités traite de la stigmatisation en s'adressant à quatre groupes clés : les fournisseurs de soins de santé, les jeunes, les médias et les travailleurs. Cette initiative comporte de nombreux objectifs comme mieux faire comprendre aux fournisseurs de soins de santé les besoins des personnes ayant des problèmes de santé mentale et encourager les jeunes à parler de la maladie mentale d'une façon ouverte et positive.

Au bout du compte, Changer les mentalités souhaite créer un environnement dans lequel les personnes aux prises avec la maladie mentale se sentent à l'aise de demander de l'aide, de recevoir un traitement et d'obtenir un soutien tandis qu'elles cheminent vers le rétablissement.

En route vers la préparation mentale

Le programme En route vers la préparation mentale (RVPM) fait partie de l'initiative Changer les mentalités. Lancé par la CSMC en 2013, RVPM a été développé par des cliniciens et des pairs et repose sur des recherches scientifiques et des pratiques exemplaires.

RVPM a été adapté pour les premiers intervenants en collaboration avec la Gendarmerie royale du Canada du Nouveau-Brunswick, le service de police de Calgary, le service de police d'Edmonton, le service de police de Vancouver, le Collège de police de l'Ontario, le service de police régional de Peel, le service de police de Québec ainsi que le service de police de Fredericton.

Ce programme vise à :

- Améliorer le rendement à court terme et la santé mentale à long terme
- Réduire les obstacles aux soins et favoriser un accès rapide
- Donner aux dirigeants les aptitudes nécessaires pour soutenir les employés aux prises avec la maladie mentale
- Aider les dirigeants à maintenir leur propre santé mentale et à favoriser une bonne santé mentale chez leurs employés

Objectifs :

- Soutenir la santé mentale et le bien-être des premiers intervenants et des travailleurs de la sécurité publique
- Favoriser la productivité des employés
- Favoriser un milieu de travail respectueux et inclusif pour tous les employés
- Encourager les employés à demander de l'aide pour une maladie ou un problème associé à la santé mentale

Éléments clés :

- Le modèle du continuum de la santé mentale revoit la façon dont les gens perçoivent la santé mentale et en parlent en catégorisant les signes et les indicateurs d'une bonne et d'une mauvaise santé mentale selon un continuum de quatre couleurs : vert (santé), jaune (réaction), orange (blessé) et rouge (maladie).
- Les quatre grandes stratégies : un ensemble de techniques liées à la thérapie comportementale et cognitive axées sur les données probantes qui aident les employés à composer avec le stress et à améliorer leur santé mentale et leur résilience. Les quatre grandes stratégies sont le dialogue interne positif, la visualisation, la respiration profonde et l'établissement d'objectifs SMART.
- Applications pratiques ancrées dans des scénarios et vidéos de personnes ayant vécu la maladie mentale.

Formats du cours:

- Employés de première ligne (cours de 4 heures) lors duquel les participants développent des aptitudes et obtiennent des renseignements, des outils et ressources sur :
 - la stigmatisation et les obstacles aux soins
 - les stratégies d'adaptation saines
 - la force de caractère
- Dirigeants (cours de 8 heures), lors duquel les participants, en plus des sujets traités dans le cours pour les employés, font l'acquisition d'outils et de compétences sur :
 - les mesures d'adaptation et le retour au travail
 - le rôle de la direction dans la promotion d'une bonne santé mentale chez les employés
 - l'examen ponctuel des incidents
 - la détection précoce
- Le cours de formation des formateurs (cours de cinq jours) donne aux participants les outils et les compétences nécessaires pour enseigner les versions de RVPM qui s'adressent au personnel de première ligne et aux cadres.

Pour en savoir plus :

Site Web : www.rvpm.ca courriel : rvpm@commissionsantementale.ca

 /theMHCC  @MHCC_  @theMHCC  /1MHCC

 /Mental Health Commission of Canada

[Abonnez-vous au bulletin de nouvelles de la CSMC](#)



Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.