



# **La santé mentale en milieu de travail**

**Ressources pédagogiques  
Octobre 2022**



**Canadian Centre for Diversity and Inclusion  
Centre canadien pour la diversité et l'inclusion**

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

## Ressources pédagogiques sur la santé mentale en milieu de travail

Octobre rappelle l'importance d'aborder la santé mentale en milieu de travail, avec le Mois de la santé au travail, la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales (du 2 au 8 octobre) et la Journée mondiale de la santé mentale (10 octobre). Ce mois-ci vous invite à écouter, exprimer et accepter vos émotions, même les plus inconfortables. Il est essentiel d'avoir ces dialogues pour engager nos lieux de travail et nos communautés dans des discussions sur les stress et les stigmatisations associés à la santé mentale, ainsi que pour éduquer et sensibiliser. Par conséquent, ce guide fournit des ressources pédagogiques pour vous aider à apprendre comment encourager et animer des conversations sur la santé mentale dans votre milieu de travail. Il met également l'accent sur les techniques essentielles pour promouvoir la santé mentale en milieu de travail à long terme et au-delà d'octobre.

Apprenez-en davantage sur le [Mois de la santé au travail](#) sur son site Web, le [Semaine de sensibilisation aux maladies mentales](#) de l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale, et la [Journée mondiale de la santé mentale](#) des Nations Unies.

\* Veuillez noter que les titres reflètent la langue des ressources.

### Quel est l'impact de la santé mentale sur le lieu de travail?

- [Faits saillants sur la santé mentale et la maladie mentale / Fast Facts about Mental Health and Mental Illness](#), Association canadienne pour la santé mentale
- [High-Pressure Jobs and Mental Illness](#), Harvard Business Review
- [La santé mentale en milieu de travail / Mental health in the workplace](#), Gouvernement du Canada
- [Les maladies mentales au travail / Mental Illness in the workplace](#), Association canadienne pour la santé mentale
- [Mental Health, Stigma and the Workplace](#), Centre for Addiction and Mental Health
- [Travailler quand on vit beaucoup de stress ou quand on est malade / Working while stressed or ill](#), Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- [We all have mental health](#), The Vital Beat
- [Workplace Guide: Eating Disorders in the Workplace \(PDF\)](#), National Eating Disorders Association

### Comment avoir une conversation sur la santé mentale

#### Avec soi-même

- [Comment parler de votre santé mentale avec votre employeur](#), Les Actualités
- [Demander des mesures d'adaptation / Requesting accommodation](#), Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- [Entre quatre yeux: une conversation avec soi-même / 1:1 conversation with yourself](#), Commission de la santé mentale du Canada

## Comment avoir une conversation sur la santé mentale

### Avec soi-même

- Évaluer sa situation actuelle / Assessing your current situation, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- How to talk about your mental health with your employer, The Check-in Project
- Mental Health Resources for Employees, Mental Health America
- Steps to employment: A workbook for people who have experienced mental health problems (PDF), Association canadienne pour la santé mentale

### Entre collègues

- Comment dire à vos collègues que vous faites face à un souci de santé mentale / How to tell your co-workers you're struggling with mental health, MindBeacon
- Gérer les réactions des collègues relativement aux mesures d'adaptation / Managing co-worker reactions to accommodation, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- How to be helpful to a coworker dealing with a mental health challenge, Forbes
- L'intelligence émotionnelle – pour les employés / Emotional intelligence for employees, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- Parler de la santé mentale sur le lieu de travail – 5 étapes pour soutenir un collègue de travail / Talking about Mental Health in the Workplace – 5 Steps to Support a Co-Worker, Anxiété Canada
- Soutenir un collègue qui peut éprouver des problèmes de santé mentale / Supporting a Colleague Who May Have Mental Health Concerns, LifeWorks

### Pour les gestionnaires

- 5 ways managers can talk about mental health at work without overstepping, CNBC
- Aborder la santé mentale avec respect en milieu de travail / How to respectfully address mental health in the workplace, Randstad
- Accommodating Mental Disabilities in the Workplace, MLT Aikins
- Mental Health at Work: An Employer's Duty to Inquire, MLT Aikins
- Mental Health Resources for Employers, Mental Health America
- Orienter les employés vers des ressources / Referring employees to resources, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- Santé mentale – Comment l'aborder et la favoriser / Mental Health – How to address and support, Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
- When your employee discloses a mental health condition, Harvard Business Review

## Intersectionnalité – La raison pour laquelle la santé mentale n'est pas la même pour tout le monde

- La santé mentale de la communauté asiatique : Demander de l'aide pendant la pandémie / Asian Mental Health: Seeking help during the pandemic, Commission de la santé mentale du Canada
- Les personnes immigrantes font face à des défis particuliers en milieu de travail affectant leur santé mentale, leur inclusion et leur efficacité / Immigrants face unique mental health challenges in the workplace delaying the inclusion and effectiveness, Le Moulin Microcrédits
- Let's Talk about Mental Health in South Asian Communities, CAMH
- Mental Health: Cultural and ethnic stigmas, LifeWorks
- Racialized women face significant barriers when seeking mental health care, CBC
- Relever les défis liés à la santé mentale dans les communautés noires / Addressing mental health challenges in Black communities, Dialogue
- Santé mentale et mieux-être des Premières Nations et des Inuit / Mental health and wellness in First Nations and Inuit communities, Gouvernement du Canada

## Outils d'évaluation et les ressources pour la santé mentale

Les liens suivants mènent à des ressources que les gens peuvent utiliser pour soutenir leur parcours de santé mentale. Les informations fournies ne remplacent pas les conseils professionnels, mais peuvent aider la personne à déterminer si une évaluation plus approfondie serait bénéfique.

- [Am I at risk for a burnout? \(PDF\)](#) est un outil d'évaluation du stress lié au travail d'un individu.
- Le [Jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle / Work-Life Balance Quiz](#) permet aux individus d'évaluer leur niveau d'équilibre entre le travail et la vie hors travail.
- Le [Multicultural Mental Health Resource Centre](#) fournit des fiches d'information, des connexions et d'autres ressources dans plusieurs langues utiles aux immigrant.e.s au Canada ou aux personnes qui parlent d'autres langues.
- L'outil d'évaluation de sa santé mentale / [Mental Health Meter](#) permet aux individus de vérifier leur santé mentale.
- [Parlons suicide / Talk suicide](#) fournit un soutien immédiat en cas de crise 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour la prévention du suicide au Canada.
- [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) offre de nombreux outils et ressources gratuits pour l'aide et le développement personnel ainsi que des outils d'évaluation pour les individus et les organisations.
- Le [Stress management competency indicator tool \(PDF\)](#) permet aux gestionnaires d'évaluer leur efficacité à prévenir et à réduire le stress chez leur personnel.
- [The Colour Project](#) est une plateforme textuelle anonyme de soutien par les pairs pour la santé mentale au Canada.
- [The MindsMatter tool](#) est une évaluation en ligne qui permet à une organisation de savoir où elle se situe en matière de santé mentale.

## Stratégies organisationnelles pour soutenir la santé mentale

- 15 Workplace Mental Health Survey Questions to Ask Employees, Quantum Workplace
- 7 questions d'enquête pour prévenir l'anxiété des collaborateurs, Sparkbay
- Developing a workplace mental health strategy: A how-to guide for organizations (PDF), Heads Up
- Elements of an effective workplace mental health strategy, Forbes
- L'indispensable guide pour la mise en œuvre de stratégies pour la santé mentale des employé(e)s au sein de la main-d'œuvre canadienne / The Ultimate Guide to Implementing Employee Mental Health Strategies in the Canadian Workplace, Dialogue
- La création d'une stratégie de santé mentale au travail : du début à la fin! (PDF) / Creating a Workplace Mental Health Strategy: From Start to Impact! (PDF), Commission de la santé mentale du Canada
- Offering mental health days to your employees, Monster
- Retour au travail après un congé pur maladie psychologique, CRHA
- Stratégies organisationnelles / Organizational strategies, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- The ROI in workplace mental health programs: Good for people, good for business, Deloitte

## Autres ressources



### LIVRES

*Le CCDI vous encourage à communiquer avec votre librairie locale ou votre bibliothèque municipale pour connaître la disponibilité de ces publications.*

- Breakdown and Repair: A father's tale of stress and success (Mark Simmonds)
- Faire face à la dépression (Serge Larochelle)
- J'ai mal, et pourtant ça ne se voit pas (Lucile de Pesloüan and Geneviève Darling)
- Journal d'une bipolaire (Émilie Guillon, Patrice Guillon, and Sébastien Samson)
- L'anxiété: Le cancer de l'âme (Louise Reid)
- Life is a Four-Letter Word: A Mental Health Survival Guide for Professionals (Andy Salkeld)
- Making Relationships Work at Work: A toolkit for getting more done with less stress (Richard Fox)
- Physical Intelligence (Claire Dale and Patricia Peyton)
- Pivot (Marie-Ève Cotton)
- The Leader's Guide to Mindfulness (Dr. Audrey Tang)
- The Unapologetic guide to Black Mental Health (Rheeda Walker, Ph.D)



## FILMS ET TÉLÉVISION

*Veillez noter : Certains de ces films en anglais sont disponibles avec sous-titres et / ou doublage en français. Il peut y avoir un coût lié à la visualisation de ce contenu et le CCDI n'est pas responsable de ces coûts.*

---

- A Beautiful Mind (Amazon Prime)
- But Milk is Important (Vimeo)
- Ces voix oubliées (Office national du film du Canada)
- Il ventait devant ma porte (Office national du film du Canada)
- Inside Out (Disney +)
- Joy in People (YouTube)
- La peau et les os, après (Office national du film du Canada)
- La vie avec un brin de folie (Office national du film du Canada)
- Les journaux de Lipsett (Office national du film du Canada)
- Melancholia (Amazon Prime)
- Ordinary People (YouTube, Amazon Prime, Apple TV)
- Silver Linings Playbook (Netflix)
- Sometimes, I think about dying (YouTube)
- The Distraction (YouTube)
- The Voice In Your Head (YouTube)
- What did it feel like just before you were diagnosed with a mental illness? (YouTube)
- What's Eating Gilbert Grape (Amazon Prime)
- isle of Chair 椅島 (Vimeo)



## TED TALKS

*Veillez noter : Certains de ces films en anglais sont disponibles avec sous-titres et / ou doublage en français.*

---

- Une histoire de maladie mentale, de l'intérieur / A tale of mental illness – from the inside (Elyn Saks)
- Comment engager une conversation sur le suicide / How to start a conversation about suicide (Jeremy Forbes)
- Imagine what's next if we put mental health first in a flexible workplace (Philip Colligan)
- Il n'y a pas de honte à prendre soin de santé mentale / There's no shame in taking care of your mental health (Sangu Delle)
- Workplace Mental Health – all you need to know (for now) (Tom Oxley)



## BALADOS

---

- Being Well with Dr. Rick Hanson
- C'est dans la tête
- Codes féminins
- Dear Therapists
- Florastrala (FR)
- Griefcast
- Happier with Gretchen Rubin
- Infuse magazine (FR)
- Inside Mental Health
- Les maux bleus
- Spleen (FR)
- Terrible, thanks for asking
- The Anxious Achiever
- The Emotions Mentor
- The Hilarious World of Depression
- Therapy for Black Girls
- Unlocking us with Brené Brown
- We Can Do Hard Things



## COMPTES INSTAGRAM À SUIVRE

*Le CCDI n'est responsable d'aucun contenu affiché par ces comptes.*

---

- @abbeyskitchen
- @askdrjess
- @bethdrawsthings
- @brenebrown
- @cmhanational
- @hannahdblum
- @mentalhealthfacts
- @namicomunicate
- @nedratawwab
- @psych\_today
- @thelatestkate
- @trevorproject

Last update: August 2022