



**Changer les mentalités** au travail:

Faire le point avec un·e collègue



## **Changer les mentalités au travail:** Faire le point avec un·e collègue

**Faire le point avec un·e collègue** est une formation autodirigée qui aide les employé·e·s à reconnaître les changements possibles dans la santé mentale d'un·e collègue et à y répondre avec bienveillance et confiance. La formation propose une exploration ciblée de l'Outil du continuum de la santé mentale. Les apprenant·e·s approfondissent ou actualisent leur compréhension de l'outil, reconnaissent les signes de changement chez les autres, comprennent où une personne peut se situer sur le continuum et s'exercent à mener des prises de contact respectueuses et soutenantes qui favorisent une recherche d'aide appropriée.



Changer  
les mentalités

COMMISSION DE  
LA SANTÉ MENTALE  
DU CANADA



# Changer les mentalités au travail:

## Faire le point avec un·e collègue



### Recommandé pour:

Idéal pour les employé·e-s occupant des rôles de bureau, à distance, de première ligne et de direction.



### Format:

En ligne, interactif



### Durée du cours:

~ 60 minutes



### Autres adaptations disponibles:

Changer les mentalités au travail: Faire le point avec soi-même



### Caractéristiques du cours:

- Apprentissage ciblé et autodirigé.
- Application pratique de l'Outil du continuum de la santé mentale.
- Développement de compétences pour des conversations de soutien.
- Pertinence concrète dans divers rôles et milieux de travail.
- Formation autonome idéale ou formation de mise à niveau pour les personnes renouant avec Premiers soins en santé mentale ou L'esprit au travail.



### Résultats clés de l'apprentissage:

Les participant·e-s vont pouvoir :

- Identifier les indicateurs d'une santé mentale positive, d'une santé mentale en déclin et d'une mauvaise santé mentale.
- Reconnaître où pourrait se situer quelqu'un sur le continuum de santé mentale.
- Gagner en confiance pour encourager les collègues à chercher du soutien en santé mentale.
- Savoir à quel moment partager leurs observations avec les collègues approprié·e-s pour assurer un suivi.



### Ton et approche:

Le cours emploie un ton constructif, sans jugement, afin de modeler des conversations réalistes et respectueuses en milieu de travail. Il se concentre sur des exemples pratiques et concrets, et évite le langage clinique ou la formulation de diagnostics.

### À partir de:

**75\$ CAD par personne**

Un forfait comprenant les cours Faire le point avec soi-même et Faire le point avec un·e collègue est offert à 125 \$. Les groupes qui souhaitent acheter plus de huit cours doivent communiquer avec notre équipe chargée de la mobilisation de la clientèle, qui pourra les aider à élaborer un plan répondant aux besoins particuliers de chaque organisation. **Pour débiter, veuillez envoyer un courriel à [solutions@openingminds.org](mailto:solutions@openingminds.org)**

Nous œuvrons d'un bout à l'autre du pays—uni·e-s par une communauté nationale d'expert·e-s en animation. **Changer les mentalités** est une entreprise sociale sans but lucratif, créée par la **Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)**, qui offre de la formation et des outils pour parler de la santé mentale, changer les attitudes négatives et lutter contre la stigmatisation, la plus vaste campagne systématique de ce type jamais entreprise au Canada.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada