Canadian Veterinary Medical Association
Association canadienne des médecins vétérinaires

L'esprit au travail pour la médecine vétérinaire

Vous n'êtes pas seul(e).

Guide des ressources en santé mentale et en bien-être pour appuyer le cours L'esprit au travail en médecine vétérinaire

La santé mentale est un cheminement continu. La liste de ressources triées sur le volet ci-après vous aidera à mettre en pratique les apprentissages du cours L'esprit au travail en médecine vétérinaire. Vous y trouverez des ressources fiables pour favoriser la santé mentale et le bien-être au travail : mesures d'adaptation et accommodements, politiques, soutien en situation de crise, services de consultation, soutien par les pairs et outils pratiques à chaque étape de votre carrière.

Soutien en santé mentale
Accès à du soutien confidentiel et à des ressources pour votre bien-être

Soutien par les pairs
Échanges avec des collègues du domaine vétérinaire qui comprennent les réalités de la profession

Prévention du suicide, intervention et postvention
Ressources pour prévenir le suicide, intervenir, et soutenir les personnes affectées à la suite d'un décès

Santé et sécurité psychologiques
Outils et conseils pour créer des milieux de travail où chacun peut s'exprimer sans crainte de jugement

Retour au travail et accommodements
Information pour répondre aux besoins d'accommodements et favoriser un retour au travail réussi

Politiques en milieu de travail
Modèles et conseils pour l'élaboration de politiques et de procédures relatives à la santé mentale au travail

Dépendances et rétablissement
Ressources concernant les problèmes liés à la consommation de substances et soutien au rétablissement

Stress post-traumatique
Ressources pour composer avec les traumatismes et favoriser le rétablissement

Formation en soutien par les pairs
Formation et outils pour développer les compétences de soutien par les pairs

Cyberintimidation et communication en situation de crise
Conseils pour prévenir la cyberintimidation et réagir aux critiques en ligne

Soutien à la diversité des expériences et des identités
Ressources pour favoriser l'inclusion, l'équité et la bienveillance au sein des équipes et des communautés vétérinaires

Cours et ressources pour mettre en pratique les 4 grandes stratégies d'adaptation
Outils et activités de formation pour consolider la capacité à reconnaître les difficultés et à y réagir, ainsi que le respect et la résilience

Soutien à la profession vétérinaire, ressources en situation de crise, et outils pour la sécurité et le bien-être psychologiques au travail

Cliquez sur les ressources ci-dessous. Les catégories correspondent à celles de la première page.

Soutien en santé mentale

- Régime personnalisé d'assurance maladie et dentaire de l'ACMV
- Programme d'assurance maladie et dentaire de l'ACMV, qui couvre entre autres les services de consultation
- Répertoire VetConnect de l'ACMV (thérapeutes et coachs)
- ACMV – Qui appeler en cas de besoin?
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – Suicide et santé mentale
- Jeunesse, J'écoute
- Groupe Medaca – Accès à des psychiatres

Soutien par les pairs

- Togetherall – Plateforme de soutien par les pairs et formation

Prévention du suicide, intervention et postvention

- Ressources offertes par la ligne d'aide 9-8-8
- Formation ASIST en intervention auprès des personnes suicidaires
- Formation ASK en ligne
- Organisme Befrienders Worldwide
- Formation CALM (Counselling on Access to Lethal Means)
- Ressources de postvention à la suite d'un suicide de l'ACMV
- Ressources de prévention du suicide de l'ACMV
- Webinaire de l'ACMV avec la Dre Marie Holowaychuk intitulé « First, Do No Harm: Veterinary Workplace Response to Suicide »
- Formation LivingWorks Start
- Formation PSSM (premiers soins en santé mentale)
- Formation safeTALK en prévention du suicide
- Ligne d'aide en cas de crise de suicide (9-8-8)

Santé et sécurité psychologiques

- Conseils du CCHST sur les conversations délicates à propos de la santé mentale
- Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail
- Programme de formation en santé et sécurité psychologiques de la CSMC
- Guide pour un langage sécuritaire de la CSMC
- Fiche pour faire le point en équipe de la CSMC
- Fiche d'engagement collectif pour soutenir la santé mentale de la CSMC
- Lignes directrices de Veterinary Visionaries

Retour au travail et accommodements

- Planification des mesures d'adaptation pour les leaders
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail : Retour au travail – Mesures d'adaptation
- Commission canadienne des droits de la personne
- Guide à l'intention des gestionnaires sur les mesures d'adaptation en milieu de travail
- Demander des mesures d'adaptation
- Balado du RCVS sur le retour à la pratique vétérinaire après un congé parental
- Balado du RCVS sur les accommodements en milieu de travail vétérinaire

Politiques en milieu de travail

- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail – Politique en matière de santé et sécurité au travail
- Veterinary Hospital Managers Association (VHMA)
- Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Dépendances et rétablissement

- Alcooliques anonymes
- Ressources du CAMH sur la toxicomanie
- Conseil en crédit du Canada
- Joueurs anonymes
- Narcotiques anonymes
- Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement de la CSMC
- Gouvernement du Canada : Répertoire des services et ressources d'aide concernant la consommation de substances

Cyberintimidation et communication en situation de crise

- Ligne d'assistance de l'ACMV sur la cyberintimidation

Soutien à la diversité des expériences et des identités

- Les 4 saisons de la réconciliation
- Organisme Affinity Futures
- Société canadienne de ménopause
- Ressources sur la neurodiversité de Vetlife
- Livre intitulé « Pregnancy and Postpartum Considerations for the Veterinary Team »
- Fondation Rick Hansen

Cours et ressources pour mettre en pratique les 4 grandes stratégies d'adaptation

- Exercice de respiration