

## Guide de référence de l'employé / du participant de régime

Le site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale est une source importante de ressources et d'outils pratiques et gratuits conçus pour aider les employés canadiens et leurs employeurs à prévenir et à gérer les problèmes de santé mentale en milieu de travail et à intervenir, le cas échéant\*. Les ressources et les outils offerts gratuitement sont répartis en quatre sections principales. Des menus détaillés s'affichent lorsque vous passez la souris sur les titres de section dans la bannière du site [strategiesdesantementale.com](http://strategiesdesantementale.com).

\*Les ressources et les outils suggérés ci-après sont destinés aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, mais ils peuvent s'avérer utiles pour toute personne professionnellement active, en arrêt de travail ou sur le point de reprendre ses activités, afin de favoriser un milieu de travail sain sur le plan psychologique.

### Ressources pour les employés

#### Au travail

Des ressources et des outils pour vous aider à composer avec les problèmes en milieu de travail. Voici quelques exemples :

#### [La santé mentale au travail](#)

Des renseignements, des outils et des stratégies que vous pouvez utiliser lorsque vous faites face à des problèmes de santé mentale au travail.

#### [Qu'est-ce qu'un programme d'aide aux employés?](#)

Les PAE sont offerts par certains employeurs et peuvent se révéler une ressource utile.

#### [Vidéos sur la sensibilisation à la santé mentale](#)

Entrevues vidéo dans lesquelles des personnes ayant souffert de troubles de santé mentale au travail révèlent ce qui les a aidées à se rétablir.

#### [Les parents qui travaillent](#)

Ressources pour favoriser la santé mentale des parents qui travaillent et de leurs enfants. Voir également la ressource [Résilience des étudiants de niveau postsecondaire](#).

#### [Obtenir du soutien lors d'un retour au travail](#)

Lors d'un retour au travail, il est fréquent d'être inquiet par rapport aux questions éventuelles de ses collègues. Faites défiler la page pour prendre connaissance de réponses suggérées aux questions potentielles.

### Obtenir de l'aide

Des outils pour vous aider si vous ou des personnes qui vous sont chères êtes aux prises avec des problèmes de santé. Voici quelques exemples :

#### [Évaluer sa situation actuelle](#)

Des questions que vous pouvez vous poser pour vous aider à mieux comprendre votre situation.

#### [Ressources en matière de santé](#)

Outils et ressources pour veiller à votre propre santé et votre mieux-être, ainsi que des renseignements pour aider les autres.

#### [Ressources pour les aidants naturels](#)

Conseils et stratégies pour aider les aidants naturels à promouvoir le bien-être d'un proche.

#### [Problèmes familiaux](#)

Des ressources pour aider à faire face aux problèmes familiaux, tels que le divorce, la séparation, le deuil et la perte.

#### [Stress financier](#)

Des ressources pour aider à faire face au stress financier.

#### [Bibliothèque de conversations de soutien](#)

Stratégies pour vous aider à engager une conversation de soutien avec une personne qui vous est chère sur des sujets difficiles.

#### [Groupes de soutien virtuels](#)

Des groupes de soutien en ligne pour vous aider à gérer votre propre santé mentale et physique.

## Croissance personnelle

Des approches et des activités pour vous aider à réduire le stress et à améliorer votre santé mentale.

### [L'intelligence émotionnelle - pour les employés](#)

Activités visant à accroître votre capacité de gérer vos réactions et de contrôler l'effet que vous avez sur autrui.

### [Gérer le stress](#)

Apprenez des stratégies pour gérer vos réactions au stress et les mesures que vous pouvez prendre pour protéger votre bien-être.

### [Applications de santé mentale](#)

Liens vers des applications gratuites (avec options payantes) fondées sur des données factuelles conçues pour favoriser la santé mentale et le mieux-être.

### [Résilience](#)

Une ressource pour vous aider à rebondir après une épreuve touchant votre vie personnelle ou professionnelle ou encore votre santé.

## Approches à l'intention des leaders

### [Un outil pour favoriser la réussite du personnel](#)

Cet outil peut vous aider à travailler de concert avec votre employeur et un conseiller de confiance (un médecin, un thérapeute ou un ami) en vue d'élaborer un plan qui vous permet de réussir à accomplir votre travail.

## Abonnements

Abonnez-vous aux courriels gratuits : vous recevrez des renseignements sur la santé mentale, des idées de pauses-santé et des bulletins de Stratégies en milieu de travail :

### [Courriels hebdomadaires sur la sensibilisation à la santé mentale](#)

### [Activités de pause-santé](#)

### [Bulletins de Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#)

### [Joignez-vous à notre communauté](#)

Personnalisez votre expérience en créant un profil dans le site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale. Après avoir ouvert une session, vous pourrez :

- Trouver rapidement du contenu pertinent pour vous
- Enregistrer du contenu de manière à pouvoir y revenir plus tard
- Interagir avec notre communauté grâce à notre section de commentaires

## Vous ne trouvez pas ce que vous cherchez?

Utilisez la fonction de recherche dans la partie supérieure droite de la page Web.

---

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.