



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Workplace  
Mental Health



## Ressources sur la santé mentale au travail pour aider les employeurs et le personnel

La liste suivante contient des liens vers quelques-unes des ressources utiles fournies par la CSMC et ses partenaires pour aider les employeurs (et les Canadien·nes en général).

[Page d'accueil – Commission de la santé mentale du Canada](#)

[Espace Mieux-Être Canada](#) – Un service en ligne gratuit et confidentiel pour obtenir un soutien, des ressources et des conseils en matière de santé mentale et de toxicomanie avec un·e professionnel·le de la santé mentale

[Page d'accueil – Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) – Des ressources gratuites pour la santé mentale au travail.

[Ressources au travail](#) – Des liens directs vers la page de formation L'esprit au travail et des liens vers des ressources gratuites axées spécifiquement sur la santé mentale au travail. D'autres ressources sont à venir. Revenez régulièrement sur ce site. C'est ici que vous trouverez de nombreuses ressources gratuites, dont :

[La prévention du suicide au travail – Commission de la santé mentale du Canada](#)

[Petit guide pour faciliter la santé mentale des employés pendant l'hiver – Commission de la santé mentale du Canada](#)

[Lignes directrices pour intégrer la santé mentale dans les activités lors d'une pandémie](#)

[Lignes directrices d'ergonomie en cas de télétravail temporaire](#)

[Les effets de la pandémie de COVID-19 sur la main-d'œuvre : Table ronde des secteurs de la vente au détail et de l'hôtellerie – Rapport sommaire – Commission de la santé mentale du Canada](#)

[Trousse d'outils du gestionnaire – Diriger dans un environnement de travail hybride – Commission de la santé mentale du Canada](#)

[CCHST : Violence et harcèlement en milieu de travail – Violence familiale / conjugale](#)

### **Quelques ressources spécifiques (disponibles dans le centre de ressources de la CSMC)**

[Astuces pour s'adresser à une personne en crise à l'heure de la COVID-19 – Commission de la santé mentale du Canada](#)

[Affiche Comment puis-je aider mon équipe?](#)

[Affiche Comment vais-je?](#)

[Outil d'auto observation du continuum de la santé mentale](#)

[Comment puis-je aider quelqu'un en détresse psychologique? Affiche](#)

[L'Esprit au travail – COVID-19. Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience](#)

[La gestion du stress en période de déconfinement – Commission de la santé mentale du Canada](#)

### **Autres ressources importantes**

[Série d'ateliers « Au programme » \(strategiesdesantementale.com\)](#)

[Un outil pour favoriser la réussite du personnel \(strategiesdesantementale.com\)](#)

[En quoi consiste l'évaluation du leader psychologiquement sécuritaire? \(strategiesdesantementale.com\)](http://strategiesdesantementale.com)

### **Études et outils**

Sondage réalisé par Léger: [Santé mentale et consommation de substances pendant la pandémie de COVID-19 | Commission de la santé mentale du Canada](#)

[En anglais seulement] Rapport ACSM/UBC : [CMHA and UBC release data on the emotional impact of the pandemic for Mental Health Week \(cmhastartalking.ca\)](#)

[En anglais seulement] *Good for people, good for business?* Il s'agit d'un cadre qui permet aux organisations de voir l'impact sur les indicateurs de rendement clés, du point de départ à un objectif sur une période de 5 ans.  
<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/ca/Documents/about-deloitte/ca-en-about-blueprint-for-workplace-mental-health-final-aoda.pdf>

[Santé et sécurité psychologiques sur les lieux de travail au Canada — Recherche en santé mentale Canada \(mhrc.ca\)](#)

[Santé mentale au travail — Recherche en santé mentale Canada \(mhrc.ca\)](#)

### **Formation :**

[L'esprit au travail virtuel](#) : Formation virtuelle disponible

[Premiers soins en santé mentale](#) : Formation virtuelle disponible

**Mise à l'essai de la formation sur l'évaluation de la santé et de la sécurité psychologiques** (accepte maintenant des organisations à titre d'essai) : Veuillez nous contacter par courriel à l'adresse ci-dessous pour en savoir plus.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter :

[wmh@mentalhealthcommission.ca](mailto:wmh@mentalhealthcommission.ca)