



Guide du champion de la santé mentale





Qu'est-ce qu'un champion de la santé mentale?

Chaque jour, partout au Canada, les membres des organisations en santé publique s'efforcent d'améliorer la santé mentale de leurs coéquipiers. Certains le font de façon formelle en offrant du soutien par les pairs, des formations organisationnelles, ou des programmes de réinsertion ou de gestion d'incident critique. D'autres travaillent dans l'ombre en soutenant individuellement leurs coéquipiers ou en les orientant vers des ressources en santé mentale.

En 2021, l'Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique (ICRTSP) a annoncé les vingt premiers Champions de la santé mentale, un prix visant à reconnaître officiellement le travail important des personnes qui font une différence pour la santé mentale du personnel de la sécurité publique (PSP). En s'inspirant des années d'expérience de cet impressionnant groupe, l'ICRTSP leur a demandé ce qu'ils ont accompli pour devenir champions de la santé mentale au sein de leur organisation. Ce guide donne à l'ICRTSP l'occasion de partager les expériences de ses champions.

Traits de caractère importants pour un champion de la santé mentale :

- un champion doit vouloir faire une différence, non seulement pour le public, mais pour ses pairs;
- un champion donne l'exemple et doit être prêt à servir de modèle et avancer la cause de la santé mentale;
- un champion sait bien écouter;
- un champion doit avoir l'esprit ouvert et ne pas porter de jugement;
- un champion doit être sincère et faire preuve de compassion;
- un champion doit faire preuve de vulnérabilité et éviter la stigmatisation afin de partager ses expériences et « être disponible » pour représenter les autres;
- un champion doit être prêt à s'instruire sur la santé mentale et continuer d'apprendre dès que de nouvelles informations circulent;
- un champion devrait être généreux.

Comment devient-on champion de la santé mentale?

- en étant prêt à en apprendre davantage sur la santé mentale et les traumatismes, et à suivre toutes les formations offertes : s'instruire est essentiel.
- en étant courageux : on vous repoussera et vous ferez face à des refus, mais vous devez être tenace;
- en reconnaissant les traumatismes que vous avez vécus, pour ne pas être « guérisseur blessé »;
- en s'assurant d'être en bon état mentalement : une étape essentielle afin de devenir champion;
- en étant prêt à élaborer un plan pour améliorer la santé mentale au sein de son organisation et avoir des solutions à offrir aux dirigeants lorsqu'ils demanderont quelles sont les prochaines étapes;
- en étant prêt à parler ouvertement et sincèrement avec ses coéquipiers, et à écouter leurs préoccupations afin de comprendre le soutien dont ils ont besoin;
- en étant prêt à lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale;
- en innovant et en cherchant les occasions de partager avec les autres l'information concernant la santé.

Comment convaincre votre organisation de mieux soutenir la santé mentale?

- soyez préparé à promouvoir les économies liées à un meilleur soutien en santé mentale;
- ramassez des données et accumulez des preuves qui justifient de donner la priorité à la santé mentale au sein de votre organisation;
- soyez ingénieux en tirant le maximum des ressources à votre disposition;
- envisagez de réseauter avec d'autres organisations afin d'augmenter l'accès aux outils en santé mentale au sein de votre organisation;
- impliquez votre syndicat pour réclamer de meilleures ressources, et pour vous aider à faire avancer les idées;
- établissez des relations avec les coéquipiers et les dirigeants au sein de votre organisation qui eux aussi souhaitent améliorer la santé mentale;
- soyez prêt à persister et à innover pour garder les gens motivés à améliorer leur santé mentale.

Défis à relever pour un champion de la santé mentale :

- **Rester impartial** : comme champion, vous voulez défendre les gens, mais vous ne devez pas oublier que tous les niveaux de l'organisation ont besoin de soutien, et il est important de rester impartial afin de pouvoir aider tout le monde.
- **Gagner la confiance** : certains peuvent avoir des doutes parmi le PSP concernant les soutiens en santé mentale. Lorsqu'on aide les autres, il est essentiel de respecter leur vie privée et la confidentialité pour qu'ils se sentent en sécurité de partager leurs préoccupations.
- **Modifier les comportements** : changer la culture peut être long et difficile, il est donc essentiel d'être patient et de faire votre possible.
- **Grandes organisations** : différentes unités peuvent avancer à leurs propres rythmes pour améliorer la santé mentale. Si vous constatez qu'une équipe dans un autre domaine fait quelque chose qui fonctionne, proposez-le comme option à essayer dans votre unité.
- **Accès limité aux ressources adaptées au PSP** : on manque de prestataires de services qui comprennent les besoins et les expériences du PSP. Il faut absolument insister et obtenir des formations et des soutiens offerts par des personnes qui connaissent bien le PSP, ou qui elles-mêmes sont membres du PSP. En réseautant avec d'autres organisations, on peut arriver à offrir un tel soutien.
- **Maintenir sa santé mentale** : aider les autres et défendre la cause pour une meilleure santé mentale peut avoir un impact sur votre propre santé mentale. Il est donc primordial de reconnaître vos limites et d'être conscient de votre capacité de fournir du soutien.