



Services d'aide aux employés : Là pour vous aider

En parlant ouvertement de la santé mentale et du bien-être des employés et en prenant des mesures concrètes, les hauts dirigeants contribuent à un effectif solide, résilient et productif.

Les **Services d'aide aux employés (SAE)** de Santé Canada offrent des conseils spécialisés et des ressources en santé mentale. Nous pouvons aider votre organisation, particulièrement en cette période où l'anxiété et la peur sont si présentes.

Ce que les hauts dirigeants peuvent faire

- Inclure des messages sur le bien-être et la santé mentale dans leurs communications destinées aux employés.
- Encourager tous les employés, les gestionnaires et les autres cadres à prendre conscience de l'impact que la pandémie a eu sur leur bien-être, et à communiquer avec le Programme d'aide aux employés (PAE) s'ils ont besoin de soutien.
- Demander à Santé Canada d'offrir des formations pour aider les employés à s'adapter aux changements et aux sources de stress au travail découlant de la COVID-19.

Soutien offert par les SAE pendant la pandémie de COVID-19 et en tout temps

Nombre accru d'appels de crise au Programme d'aide aux employés et d'aiguillage vers un soutien psychologique

- Les professionnels en santé mentale du PAE reçoivent de plus en plus d'appels de la part d'employés et de membres de la famille en détresse aiguë à cause de l'anxiété, des craintes et des difficultés financières liées à la pandémie.

- Le PAE maintient ses normes de service et dispose de la capacité nécessaire pour répondre aux besoins des clients. Nous encourageons votre organisation à faire la promotion du soutien offert par le PAE à l'interne.
- Les séances avec des professionnels de la santé mentale peuvent avoir lieu en personne (selon les restrictions en vigueur dans la région) ou encore par téléphone, par courriel ou par vidéo.

Deux autres moyens faciles d'accéder à du soutien en santé mentale pour les employés et les membres de la famille

- **LifeSpeak (par l'entremise du PAE de Santé Canada)** – Cette application/plateforme Web offre de nombreuses ressources bilingues spécialisées comme des vidéos sur le mieux-être, des balados et des séances mensuelles « Demandez à un expert ». LifeSpeak compte aussi une section de ressources sur la COVID-19 contenant des vidéos et un blogue offrant de l'aide sur l'adaptation à l'isolement, la fatigue liée aux vidéoconférences, la gestion des émotions pendant les périodes de stress, et la vie de famille pendant la pandémie.
- **Espace mieux-être** – Ce nouveau portail en ligne, qui est accessible à tous les Canadiens, offre notamment des évaluations de la santé mentale, des ressources sur la pleine conscience et des outils de thérapie cognitivo-comportementale. Mis sur pied en réponse à la pandémie, ce portail est le fruit d'un partenariat entre le gouvernement du Canada et des intervenants communautaires.

Tous les services sont actuellement offerts à distance. Une attention particulière est portée aux problèmes liés à la pandémie (séances d'information, formations, soutien et consultations).

- Les organisations peuvent demander des **séances d'information virtuelles** pour faire connaître à leurs employés le PAE et les services connexes.
- Les **Services organisationnels spécialisés (SOS)** offrent aussi des services virtuels de santé mentale et de bien-être liés à la COVID-19, y compris de la formation sur L'esprit au travail (Commission de la santé mentale du Canada) et la gestion du stress et de l'anxiété en période d'incertitude. L'équipe peut aussi offrir du soutien sur place aux équipes qui sont de retour sur les lieux de travail et qui pourraient vivre un stress accru lié à la pandémie. Les SOS continuent également à offrir du soutien psychologique sur le deuil et la perte (décès, perte d'emploi), des évaluations du bien-être en milieu de travail, de l'accompagnement individuel et du soutien pour gérer une incapacité ou un retour au travail.
- Les **Services alternatifs de résolution des conflits (SARC)** offrent des options de résolution en cas de conflit dans le milieu de travail de manière collaborative et constructive. Les services sont offerts virtuellement et comprennent la gestion informelle de conflits (médiation, accompagnement en cas de conflit, formation), des services d'Ombuds, et des enquêtes liées au

harcèlement ou à la violence. Les organisations peuvent demander des séances virtuelles sur la résolution des conflits en ligne ou la communication dans les équipes virtuelles. Ces séances peuvent faciliter la gestion des conflits dans les équipes qui ne se réunissent plus que virtuellement et la résolution de conflits lorsque des employés stressés tentent de remplir leurs obligations familiales et leurs responsabilités professionnelles en même temps. Les organisations peuvent aussi faire appel aux SARC à titre de fournisseurs principaux de services ou encore de soutien en cas de débordement pour les aider à gérer la charge de travail.

- L'**équipe d'intervention psychosociale en cas d'urgence** offre du soutien sur place aux premiers intervenants fédéraux qui souffrent d'épuisement professionnel ou d'autres problèmes de santé mentale en raison de la pandémie et de la charge de travail.

Rapports sur l'utilisation des services et conseils

- Les SAE peuvent fournir des conseils sur les manières de faire la promotion des services à l'interne ainsi que des rapports sur l'utilisation des services par organisation, y compris de la plateforme LifeSpeak.



Pour joindre les SAE

Programme d'aide aux employés (PAE)

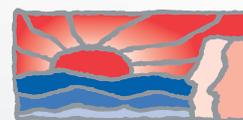
1-800-268-7708 ou 1-800-567-5803
(ATS - pour les personnes sourdes ou malentendantes)

Services organisationnels spécialisés (SOS)

1-888-366-8213
hc.info.sos.sc@canada.ca

Services alternatifs de résolution des conflits (SARC)

1-844-899-3609
hc.icms-sgic.sc@canada.ca



**Services
d'aide aux
employés (SAE)**

<http://santecanada.ca/sae>