

# Santé mentale au travail

---

Chez Bell, nous croyons que prendre soin de la santé mentale des membres de notre équipe est essentiel à la réussite de chacun ainsi qu'au progrès continu de l'entreprise. C'est pourquoi nous poursuivons l'élaboration et la mise en œuvre de pratiques de pointe à l'échelle mondiale en matière de santé mentale en milieu de travail. Nous considérons nos programmes de formation de pointe et nos campagnes de sensibilisation comme des éléments fondamentaux pour favoriser un milieu de travail mentalement sain.

## Formation sur la santé mentale

Nous continuons d'étendre notre formation sur la santé mentale afin de rejoindre tous les chefs d'équipe et les membres de l'équipe, notamment les représentants syndicaux et les membres des comités de santé et de sécurité de Bell.

---

### Formation pour les membres de l'équipe

Notre programme de formation Composantes d'une santé mentale positive est accessible à tous les membres de l'équipe. La formation est composée de six modules interactifs qui présente des stratégies aux participants pour accroître leur résilience et leur niveau général de santé mentale. Cette initiative comprend également des conseils pratiques pour améliorer la conscience de soi et stimuler l'intelligence émotionnelle, ainsi que pour prendre soin des autres qui sont confrontés à des problèmes de santé mentale.

---

### Formation à l'intention des gestionnaires de personnes

Bell, notre fournisseur de PAEF, et l'Université Queen's ont collaboré à l'élaboration du programme de certification Leadership en santé mentale au travail<sup>MC</sup>, le premier programme au monde de formation en santé mentale au travail.

Le programme est divisé en trois modules :

- Module 1 présente un survol de la santé mentale
- Module 2 met l'accent sur l'approfondissement des compétences de leader en gestion de la prévention, des interventions précoces, de l'invalidité et du retour au travail
- Module 3 approfondit les compétences du gestionnaire, renforcer davantage les techniques de prévention et intégrer des éléments de la Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.

Les participants qui auront réussi le 3<sup>ème</sup> module recevront un certificat de Leadership en santé mentale au travail<sup>MC</sup> de l'Université Queen's.

Une version générique de cette formation est mise à la disposition des employeurs à travers le Canada et des centaines ont déployé ce programme de certification dans leur organisation pour former leurs dirigeants.

### **Sensibilisation et communication**

Bell offre aux membres de son équipe et à leurs familles des renseignements et des conseils d'experts sur la santé, le mieux-être et le développement par l'intermédiaire de sa vidéothèque LifeSpeak. Ces contenus sont présentés par des experts, des auteurs, des professeurs et des professionnels de la médecine de réputation internationale.

Nous offrons aux membres de l'équipe un éventail d'événements et d'activités qui favorisent la sensibilisation durant la Journée Bell Cause pour la cause, la Semaine de la santé mentale, la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales et la Journée nationale de prévention du suicide. Depuis 2010, Bell a organisé plus de 1 000 activités liées à la santé mentale pour les membres de l'équipe partout au Canada, y compris des séminaires, des ateliers, des kiosques d'information, des conférences et d'autres activités stimulant l'engagement.

---

## Sites Web sur la santé mentale

Le [site Web Bell Cause pour la cause](#) et le site consacré à la santé mentale et au mieux-être lancé en 2015 continuent d'offrir aux membres de l'équipe des outils centralisés et des ressources facilement accessibles pour apprendre, participer et se tenir informés. En 2019, les membres de l'équipe ont accédé plus de 26 000 fois à notre site sur la santé mentale et le mieux-être pour profiter de nos ressources étendues en santé mentale y compris des articles, des vidéos et de la formation, et une grande variété d'autres ressources.

## Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail

Bell continue de soutenir et de promouvoir l'adoption de la Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail dans toutes les entreprises canadiennes. Depuis l'établissement de cette norme, nous avons échangé nos meilleures pratiques avec des centaines d'organisations canadiennes afin de les encourager à offrir un cadre de travail plus sain à leurs employés.

Nous maintenons notre engagement à l'égard de cette norme en mettant sur pied des programmes durables et en exploitant les occasions liées aux 13 facteurs psychologiques sur lesquels les experts s'entendent pour dire qu'ils produisent un effet important sur la santé des organisations et le bien-être des membres des équipes.

Les 13 facteurs de santé et de sécurité psychologiques en milieu de travail :

1. Culture organisationnelle
2. Soutien psychologique et social
3. Leadership et attentes claires
4. Politesse et respect
5. Exigences psychologiques
6. Croissance et perfectionnement
7. Reconnaissance et récompenses
8. Participation et influence
9. Gestion de la charge de travail
10. Engagement
11. Équilibre
12. Protection psychologique
13. Protection de l'intégrité physique.