

Ressources sur le bien-être pour la Semaine de la santé mentale

Partie 2 – Favorisez votre bien-être grâce à l'apprentissage autonome

La Ville d'Ottawa est fière d'offrir une panoplie de ressources pour vous aider dans votre quotidien et dans des moments plus difficiles. Consultez les sites Web, les webinaires, les vidéos et les balados ci-dessous mis à votre disposition dès aujourd'hui!

Sites Web

[Programme d'aide aux employés et à la famille \(PAEF\)](#)

En plus d'offrir divers articles sur le bien-être et l'accès immédiat à des services de counselling et à des programmes en ligne, Morneau Shepell a lancé un microsite pour la Semaine de la santé mentale contenant des ressources pour vous aider à préserver votre santé mentale en période d'incertitude.

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

Ce site comprend des ressources, des outils, des politiques et de la prévention en matière de santé et de sécurité psychologiques. Il comporte notamment des guides portant sur des sujets tels que le deuil, l'épuisement professionnel, la gestion des conflits et du changement et les ressources à l'intention des employés sur la façon de composer avec les problèmes en milieu de travail, le bien-être personnel et le soutien à la famille et aux amis. Ce site présente également des ressources à l'intention des syndicats, des gestionnaires et des superviseurs et des professionnels des ressources humaines (RH), comme la série de vidéos intitulée *La gestion en matière de santé mentale*.

De plus, vous y trouverez une série de vidéos spéciale portant sur la santé mentale durant la pandémie de COVID-19 : jetez-y un coup d'œil!

[Ressources de la Commission de la santé mentale du Canada concernant la COVID-19](#)

Cette page comprend des formations gratuites de gestion de crises pour prendre soin de soi, de son équipe et des autres.

[Santé publique Ottawa](#)

Le site Web de Santé publique Ottawa est la source d'information la plus fiable au sujet de la COVID-19 à Ottawa. Il renferme également des ressources couvrant tous les aspects de la santé et du bien-être, y compris la santé mentale, la consommation de substances et la réduction des méfaits, la santé sexuelle, la nutrition, la vaccination et plus encore.

Webinaires

Pour en savoir plus sur la façon d'avoir accès à les webinaires, discutez-en avec votre superviseur ou gestionnaire.

[Overcoming Burnout](#)

[Surmonter l'épuisement professionnel](#)

[Care for the Caregiver \(en anglais seulement\)](#)

[Stress Relaxation Techniques](#)

[Techniques de relaxation antistress](#)

[Working from Home - Ergonomics](#)

[Conseils ergonomiques pour le travail de la maison](#)

Vidéos et balados

[LifeSpeak](#)

LifeSpeak est une plate-forme numérique bilingue qui permet aux employés de la Ville d'Ottawa de consulter en tout temps des vidéos et des balados portant notamment sur la santé mentale, le bien-être physique, la santé financière et les relations familiales et professionnelles. Visitez le [site Web du LifeSpeak](#) pour obtenir de plus amples renseignements.

[Morneau Shepell- Emotional Well-being through COVID19](#)

[Le bien-être émotionnel durant la pandémie liée au covid-19](#)

[Harvard Business Publishing - We're All Anxious Right Now: Here's How to Cope \(en anglais seulement\)](#)

Extrait de la vidéo sur YouTube :

« En période de crise et d'incertitude, plusieurs facteurs psychologiques influent sur notre capacité à prendre des décisions. Notre cerveau réagit à une menace perçue, à un profond sentiment d'incertitude et à un manque de contrôle et d'information, ce qui nous amène à prendre des décisions imprévoyantes qui peuvent répondre à des besoins psychologiques immédiats, mais ne sont pas nécessaires à long terme. Pour faire de meilleurs choix, nous devons prendre du recul et solliciter la partie de notre cerveau qui est responsable du raisonnement délibératif. Toute décision relative à une intervention doit être fondée sur une délibération, une réflexion rationnelle sur les données et une discussion avec des experts, et non sur une réaction à une manchette ou à un gazouillis. » [traduction]

Basé sur les articles suivants de la Harvard Business Review :

[Managing the Stress and Uncertainty of Coronavirus](#), de Morra Aarons-Mele (en anglais seulement)

[Slow Down to Make Better Decisions in a Crisis](#), d'Art Markman (en anglais seulement)

[*A Simple Way to Stay Grounded in Stressful Moments*](#), de Leah Weiss (en anglais seulement)

Applications

Accédez à des ressources de bien-être partout et en tout temps en téléchargeant les applications suivantes sur votre appareil mobile à partir de l'App Store ou de GooglePlay.

Application Mon PAE

Il s'agit de votre principale application pour le PAEF. Grâce à cette application, vous pouvez clavarder immédiatement avec un conseiller, prendre des rendez-vous ou effectuer des évaluations de votre niveau de stress et de bien-être financier.

LifeSpeak

Vous pouvez accéder à LifeSpeak à partir de votre appareil mobile, ainsi qu'à une bibliothèque de vidéos et de balados sur divers sujets liés au bien-être. Téléchargez cette application dès maintenant!

Pour en savoir plus sur la façon d'avoir accès à LifeSpeak, discutez-en avec votre superviseur ou gestionnaire.

WellCan/BienCanadiens

Cette application, lancée récemment par Morneau Shepell, comprend des articles gratuits sur le bien-être et des outils d'autoévaluation. Cette application est accessible à tous les Canadiens et s'inscrit dans le cadre des efforts déployés par Morneau Shepell pour soutenir le public pendant la pandémie de COVID-19.