



« *Résilience* »

La capacité d'un individu ou d'un groupe (par exemple, les familles, les équipes, les organisations) à s'adapter et à naviguer à travers un stress soudain ou prolongé, et à retrouver un bien-être mental, social, culturel, émotionnel, physique et spirituel.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale

Sources : "Glossary of Terms: A Shared Understanding of the Common Terms Used to Describe Psychological Trauma" (2019), version 2.1.

What works: A manual for designing programs that build resilience.

Resilience on the job and at home: Maintaining our capacity to cope during times of change and challenge.

La résilience : un système et un processus



La résilience n'est pas seulement une caractéristique individuelle; c'est aussi un processus qui modifie les systèmes. Les systèmes sont le lien entre les personnes, les communautés, les économies et les environnements naturels. Les processus qui peuvent modifier ces systèmes sont la récupération, l'adaptation et la transformation.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale

Rétablissement



La capacité d'un système à retrouver le même niveau de fonctionnement qu'avant de rencontrer un problème.

Par exemple, une personne travaillant dans le domaine de la sécurité publique commence à ressentir un épuisement professionnel, mais avec le soutien de son organisation, elle peut établir un horaire plus flexible et prendre un peu de temps libre. Les deux interventions favorisent le rétablissement vers le comportement et la santé mentale habituels de cette personne.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale

Adaptation



Un système se modifie pour s'adapter à une perturbation et, ce faisant, survit ou prospère.

Par exemple, les travailleurs de la santé et de la sécurité publique font face à des défis tels que le manque de personnel, les conditions dangereuses et de longues heures de travail, entraînant des facteurs de stress opérationnels. La gestion de ces stress ne devrait pas reposer uniquement sur les individus, mais nécessiter des efforts collectifs à tous les niveaux, y compris des financements, des effectifs, une formation et l'accessibilité des ressources.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale

Transformation

L'environnement autour d'un individu est modifié pour faciliter la gestion du stress pour l'ensemble du système.

Par exemple, en réponse à la COVID-19, il existe une opportunité pour les organisations de santé et de sécurité publique d'écouter et de comprendre les défis auxquels ces professionnels ont été et sont toujours confrontés. Avec une perception précise des défis rencontrés par les travailleurs de la santé et les personnels de sécurité publique, les organisations peuvent travailler à mettre en place les ressources dont les employés ont réellement besoin et apporter des changements qui amélioreront les soins de santé et la sécurité publique de tous.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale



Conclusion

La résilience est un atout crucial que les travailleurs de la santé et les professionnels de la sécurité publique doivent cultiver. La résilience peut contribuer à compenser certains des effets néfastes de l'épuisement professionnel, des blessures morales, des facteurs de stress opérationnels et de divers troubles de santé mentale.

En développant la résilience ET des systèmes résilients, les travailleurs de la santé et les professionnels de la sécurité publique peuvent mieux faire face aux expériences exigeantes ou psychologiquement traumatisantes, contribuant ainsi à protéger le bien-être mental à long terme et l'adaptabilité.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale



Ressources

Il existe des ressources conçues pour promouvoir la résilience :

ASO : ASO peut aider à fournir une formation pour autonomiser les premiers intervenants et autres personnels de sécurité publique (PSP), les travailleurs de première ligne et les travailleurs de la santé pour prendre soin de leur propre santé mentale.

Programme de formation de première ligne RVPM- Formation de niveau 1 : Le personnel de sécurité publique (PSP) peut en apprendre davantage sur la santé mentale en général, sur la manière de communiquer à ce sujet et sur la manière de lutter contre la stigmatisation, ainsi que sur l'apprentissage de compétences pour favoriser la résilience, notamment la respiration tactique, la répétition mentale, la fixation d'objectifs, l'auto-communication et le contrôle de l'attention.

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale



Glossaire des termes

Contexte

Le glossaire des termes a été créé pour promouvoir une compréhension commune de nombreux termes courants utilisés pour décrire les problèmes de santé mentale découlant de l'exposition à des événements et des facteurs de stress potentiellement traumatisants sur le plan psychologique.

Le but initial du glossaire était de :

- 1) faciliter le discours et les conversations ouvertes entre les nombreux partenaires et parties prenantes à la Conférence nationale sur le TSPT qui s'est tenue en 2019; et
- 2) contribuer à l'élaboration du cadre fédéral sur le TSPT. À ce jour, la Loi C-211 est la seule loi du gouvernement fédéral qui reconnaît l'importance des facteurs de risques liés au travail dans le développement du TSPT chez certaines professions.

#l'importance des mots

Collaborateurs

CIPSRT

Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP

Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

Canadian Institute for
Pandemic Health
Education and Response

CIPHER



ICEISP

Institut canadien
d'éducation et d'intervention
en santé en cas de pandémie

Financé par :



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada