



**RSIFEO**

RÉSEAU DE SOUTIEN  
À L'IMMIGRATION FRANCOPHONE  
DE L'EST DE L'ONTARIO

*Comment renforcer ses  
propres compétences  
en santé mentale pour mieux  
accompagner la clientèle.*



<https://rsifeo.org>



# Une étape à la fois

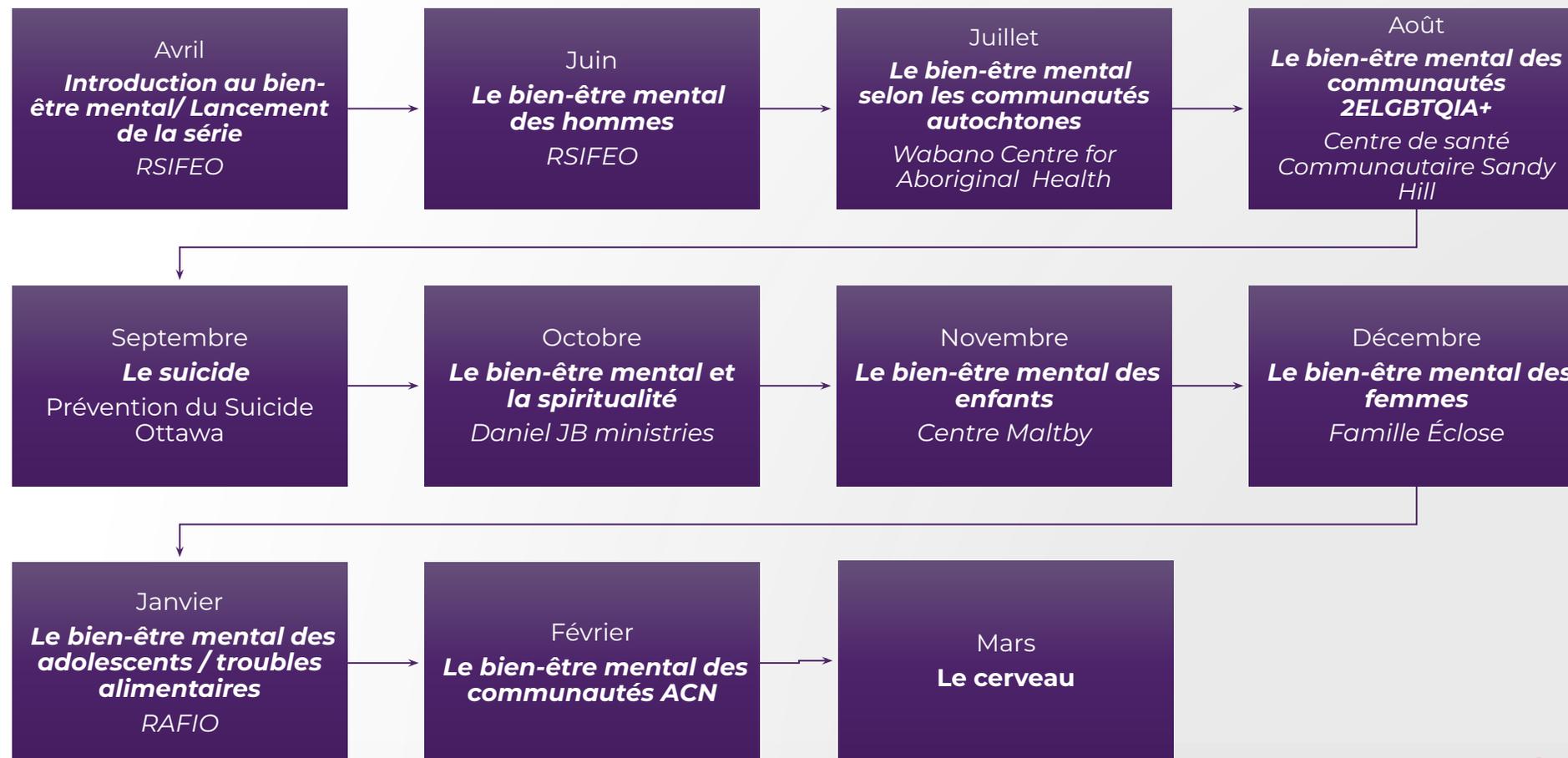
---

- ✓ Atelier Introduction au bien-être mental
- ✓ Série Lunch & Learn
- ✓ Dossier SharePoint pour les ressources
- ✓ Salle de bien-être
- ✓ Continuum de la santé mentale exclusif
- ✓ Formation 1<sup>er</sup> Soins Santé Mentale
- ✓ Présentation exclusive résumé de la formation
- ✓ Création d'ateliers spécifiques selon les programmes
- ✓ Formation des facilitateurs des ateliers, sous le modèle "Train- the - Trainer"





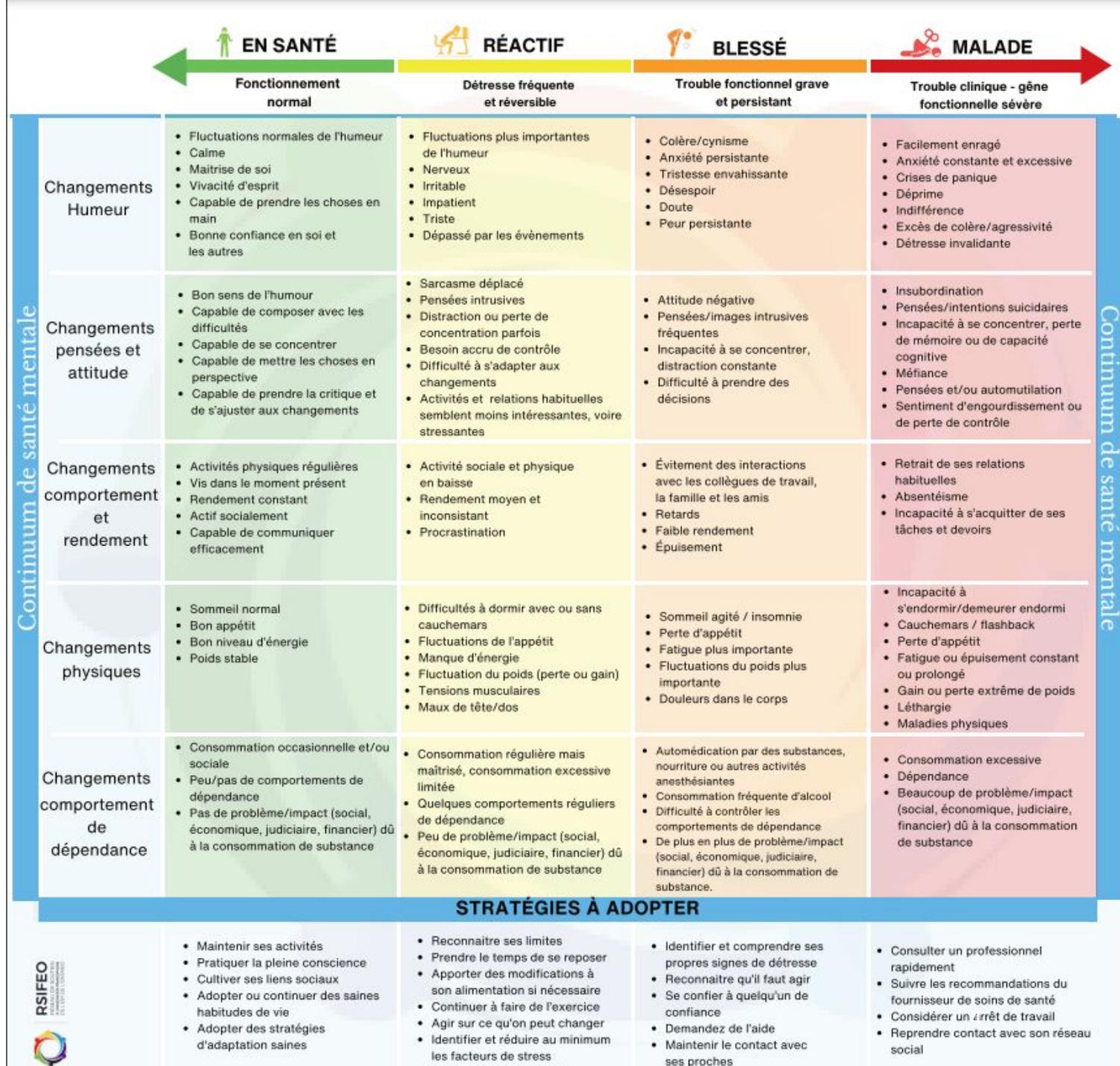
# Notre série *Lunch & Learn* 2023/2024



# Un outil pratique pour tous

• Copie bilingue plastifiée offert à chaque participant de la formation Premiers Soins Santé Mentale + version web

• Utilisé par les agents pour initier la conversation sur le bien-être mental avec leurs clients







Commission de  
la santé mentale  
du Canada



Mental Health  
Commission  
of Canada



Premiers soins  
en santé mentale

# Premiers soins en santé mentale

Formatrice certifiée : **CHANTALE BLANCHETTE**





J'ai suivi une formation de  
premiers soins  
en santé mentale  
et je peux vous aider.



Je peux vous fournir un soutien et des conseils immédiats dans un environnement sécuritaire.



Je me sens à l'aise d'avoir une conversation sur des questions liées à la santé mentale.



Je peux vous orienter vers une aide professionnelle et d'autres formes de soutien.



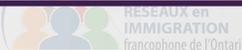
Commission de  
la santé mentale  
du Canada



Mental Health  
Commission  
of Canada



Premiers soins  
en santé mentale



RESEAUX en  
IMMIGRATION  
francophone de l'Ontario



AMBASSADEURS  
DE LA DIVERSITÉ



cfa  
communauté  
francophone  
accueillante



# Quelques résultats



## Commentaires de participants après la formation 1<sup>er</sup> soins santé mentale:

- *Je suis fier et j'apprécie énormément cette formation. À mon avis, toute entreprise devrait l'ajouter à son cursus. Bonne initiative!*
- *Excellent!! Ce cours est venu me chercher au fond de moi-même. Je pense que ce sera bénéfique non seulement pour les autres mais directement va m'influencer sur ma vie et celle de ma famille.*
- *Merci pour cette formation de qualité. Elle m'a beaucoup aidé à sortir de l'ignorance et des préjugés que je transportais. Cela m'aidera dans mes interactions de tous les jours.*

## Commentaires des gestionnaires :

- *Les employé.es se parlent plus souvent qu'avant et se pose davantage la question de leur équilibre émotionnel. Je vois des personnes aller dans la salle du bien-être et échanger ensuite sur leur bien-être. Le point numéro un clairement c'est le fait que l'on peut en parler ouvertement sans se sentir jugée.*
- *Le besoin était criant et l'équipe est reconnaissante d'avoir la chance de participer aux ateliers. Ceci fait une grande différence dans la vie de nos collègues. Ils en demandent plus!*

## Utilisation de la salle du bien-être :

- *Près de 50% des employé.es qui ont accès à la salle du bien-être ont pris le temps de s'occuper de leur bien-être depuis l'ouverture le 22 septembre*

# Au tour des clients!

## 1. Atelier bien-être mental pour l'emploi

- ✓ Flipbook: *Préparation mentale pour un entretien d'embauche*
- ✓ Flipbook: *Maintenir son bien-être mental pendant la recherche d'emploi*
- ✓ Création d'un atelier basé sur les 2 livres virtuels
- ✓ Train the trainer

## 2. Atelier bien-être mental pour les programmes du CESOC:

- ✓ Support aux personnes âgées
- ✓ Projet pilote Stratégies d'emploi et compétences jeunesse (SECJ)
- ✓ Aide à la réinstallation des réfugiés (PAR)
- ✓ Programme Entreprenariat des communautés noires



Comment réussir son entretien d'embauche avec confiance et sérénité ?



RSIFEO  
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada  
CESOC  
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



Maintenir son bien-être mental pendant la recherche d'emploi



RSIFEO  
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada  
CESOC  
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

# Programme du CESOC

Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Merci

## SUIVEZ-NOUS!



<https://rsifeo.org>

[info.rsifeo@cesoc.ca](mailto:info.rsifeo@cesoc.ca)