

COACH EN SANTÉ MENTALE OFFERT PAR CLOUDMD

Guide de communication



Bienvenue aux services de coach en santé mentale de la Sun Life!

Le coach en santé mentale, offert par CloudMD, est un excellent ajout à votre régime de garanties. Tous les coaches sont des professionnels de la santé mentale autorisés. Ils peuvent guider et soutenir les employés et les aider à améliorer leur santé mentale.

Comment utiliser ce guide

Ce guide donne un aperçu des outils de communication qui vous aideront à faire la promotion du coach en santé mentale au travail. Grâce à ces outils, vos employés comprendront mieux la valeur de ce service. Vous pouvez même adapter les outils aux besoins de votre entreprise. Voici quelques idées :



Solution de rechange aux courriels.

Publiez un message sur Slack ou sur une autre plateforme.



Réunions de tous les employés.

Diffusez les messages pendant les réunions d'équipe ou les réunions d'employés à plus grande échelle. Vous pourrez ainsi atteindre plusieurs objectifs :

1. Présenter et expliquer le coach en santé mentale.
2. Créer une culture favorisant la santé mentale et un milieu de travail sain en parlant du soutien disponible.
3. Aider à réduire les préjugés associés aux troubles de santé mentale et au fait de demander de l'aide.



Touche personnelle.

Créez un forum pour les témoignages et les commentaires. Ceux-ci peuvent inciter d'autres personnes qui ont besoin de soutien en santé mentale à utiliser le service.

Matériel de lancement

Nous avons séparé les outils de communication en trois catégories :



1. Prélancement



2. Lancement



3. Après-lancement

Chaque organisation a sa propre façon d'accueillir les employés et de les informer sur leurs garanties. Il est essentiel d'obtenir le soutien des gestionnaires et des intervenants internes pour communiquer efficacement.

Communications de pré-lancement

Nous avons créé des courriels d'annonce pour informer les gestionnaires et les employés du programme et susciter leur intérêt.



Étape 1

Envoyez un courriel aux directeurs et aux gestionnaires de personnel pour les informer des services du coach en santé mentale. Encouragez-les à faire la promotion des services auprès de leurs employés.

Quand : 2-3 semaines avant le lancement auprès des employés.



Étape 2

Le chef de la direction ou un cadre supérieur envoie un courriel aux employés pour leur présenter le coach en santé mentale et la façon dont il favorisera la santé mentale au travail et le mieux-être global.

Quand : 2 semaines avant le lancement.



Étape 3

Le chef d'équipe des avantages sociaux et du mieux-être, RH envoie un courriel aux employés pour les informer du lancement imminent du coach en santé mentale. C'est l'occasion idéale de faire la promotion du service et d'encourager les employés à l'utiliser.

Quand : 1 semaine avant le lancement.

Conseils :

Les gestionnaires de personnel devraient informer les employés du lancement du coach en santé mentale. Ils peuvent le faire pendant les réunions d'équipe ou via d'autres canaux de communication.

Lancement

La Sun Life enverra toutes les communications sur le lancement aux employés admissibles : deux courriels, puis des bulletins périodiques. Elle invitera également les employés à utiliser les services quand ils ouvriront une session sur masunlife.ca ou dans l'**appli ma Sun Life mobile**.

Après-lancement

Nous offrons du matériel de promotion à utiliser de façon continue. Il y a notamment une affiche, un dépliant et une carte postale que vous pouvez imprimer, afficher et envoyer. Nous fournissons aussi des annonces numériques. Vous pouvez les afficher sur des écrans dans les salles de pause et les aires communes.

Voici pourquoi c'est important de faire la promotion du coach en santé mentale de façon continue :

Pour des besoins futurs.

Au lancement, les employés ayant une bonne santé mentale pourraient considérer qu'ils n'ont pas besoin du programme. Et par la suite, ils oublient son existence. En envoyant des rappels constants, nous faisons en sorte que le programme reste à l'esprit. Ainsi, si les employés en ont besoin un jour, ils sauront où obtenir de l'aide.

Problèmes de santé mentale saisonniers.

À certaines périodes de l'année, nous constatons une hausse des troubles de santé mentale dans la population canadienne. Un rappel à des moments clés pourrait inciter les employés à aller chercher de l'aide quand ils en ont le plus besoin.

Nous offrons plusieurs articles de promotion.

Page Web des employés sur sunlife.ca/coachensantementale. Cette page souligne les trois étapes simples à suivre pour accéder au coach en santé mentale. Elle comprend aussi une FAQ qui peut répondre à des questions sur le programme.

Calendrier annuel

Le calendrier ci-dessous propose des occasions (périodes ou dates) de faire la promotion du coach en santé mentale. Vous pouvez choisir les occasions qui sont les plus pertinentes dans votre milieu de travail.

Les gens ont tendance à ressentir plus de symptômes liés à un problème de santé mentale pendant l'hiver. Surtout les personnes qui souffrent de dépression saisonnière. Mais les personnes aux prises avec d'autres troubles de santé mentale peuvent aussi constater une détérioration de leurs symptômes. C'est pourquoi plusieurs des dates proposées dans le calendrier se situent entre octobre et janvier. C'est durant cette période que les mesures de prévention pourraient être plus efficaces.

Événement au calendrier	Occasion de promotion	Notes explicatives
Rentrée scolaire (Fin août, septembre)	Accent mis sur l'anxiété, surtout pour les personnes qui ont des enfants	Les parents et les enfants ressentent souvent de l'anxiété quand la rentrée scolaire approche.
Journée mondiale de la santé mentale (10 octobre)	Accent mis sur la réduction de la stigmatisation et sur le soutien	Parlez du coach en santé mentale avant l'arrivée de l'hiver.
Temps des Fêtes (Noël, jour de l'An)	Accent mis sur l'isolement, l'anxiété et la dépression	Cette période peut être difficile pour ceux qui n'ont pas de famille ou qui ont des problèmes familiaux. Et ce, peu importe leur origine ethnique ou leur religion.
Journée Bell Cause pour la cause (Fin janvier)	Accent mis sur la réduction de la stigmatisation et sur le soutien	C'est l'occasion de parler du soutien offert même après les Fêtes. Le soutien est important dans cette période, proche de la Saint-Valentin. C'est une journée qui peut être difficile pour certains. Par exemple, les membres de la communauté LGBTQ2S+ peuvent se sentir exclus, la fête étant encore majoritairement hétéronormative.
Fête des Mères et fête des Pères	Deuil non résolu	Malgré l'arrivée du printemps, ceux qui ont récemment perdu un proche (parent ou conjoint) peuvent trouver cette fête difficile.



Des questions? Nous pouvons vous aider!

Veuillez communiquer avec votre représentant aux Garanties collectives. Il répondra à vos questions sur la promotion du coach en santé mentale auprès de vos employés.

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. PD9551 04-23 ad-cd

