

# Projet de recherche

## Le programme d'aide LÉO et les autres mesures de soutien psychologique

Dans les milieux de l'économie sociale et de l'action communautaire

### Contexte de l'étude

L'équipe du Laboratoire de recherche en santé psychologique au travail (L'espace T) a été mandatée par le CSMO-ÉSAC afin **d'évaluer l'efficacité du programme d'aide LÉO et d'identifier les principaux besoins** en matière de soutien psychologique des personnes œuvrant dans les milieux de l'économie sociale et de l'action communautaire.

### Programme d'aide LÉO

- Employé.e.s. ex-employé.e.s ou bénévoles
- 5 rencontres de soutien psychologique de 50 minutes gratuites
- En ligne (au téléphone ou par visioconférence)
- Approche de l'entretien motivationnel

### Méthodologie

- 2 groupes de discussion avec les intervenant.e.s du programme LÉO
- 19 entrevues avec des utilisateur.trice.s du programme LÉO
- 20 entrevues avec des non-utilisateur.trice.s du programme LÉO
- 1 questionnaire en ligne (332 participant.e.s)

### Résultats

#### Le programme d'aide LÉO

#### Les effets du programme d'aide LÉO

Dans l'ensemble, les utilisateur.trice.s sondé.e.s ont confirmé que le programme LÉO avait répondu à leurs besoins. Le programme a eu des effets en ce qui concerne :

- ✓ leurs **émotions** (ex. diminution du stress et de l'anxiété),
- ✓ leurs **comportements** (ex. moins d'hésitations à aller chercher différentes formes de soutien).
- ✓ leurs **pensées** (ex. nouvelle perspective face à la problématique vécue, modification de leurs attentes).

## Les forces du programme d'aide LÉO

### Accessibilité du programme

- Démarches faciles et rapides
- Gratuité du programme
- Offre de services en ligne
- Service réservé aux secteurs de l'économie sociale et de l'action communautaire

### Format du programme

- Confidentialité
- Suivi continu auprès d'un.e même intervenant.e
- Questionnaire de départ qui permet d'accélérer le cheminement

### Approche de l'entretien motivationnel

- Offre une aide ponctuelle et à court terme
- Incite le client à choisir un objectif réalisable
- Souligne les forces du ou de la client.e
- Propose des exercices et des outils au. à la client.e

### Les compétences des intervenant.e.s

- Capacité à établir rapidement une relation de confiance
- Ouverture, non-jugement, écoute
- Disponibilité
- Bonne capacité d'adaptation

## Les points à améliorer du programme LÉO

- Ajouter des séances ou des mécanismes de suivi: avoir accès à 5 séances chaque année, ajouter 1-2 séances supplémentaires au besoin...
- Instaurer un programme de rappel automatique des rendez-vous et établir une politique de gestion des annulations.
- Mieux publiciser le programme : diffuser davantage d'informations par rapport au programme et ses différentes modalités.

43.8% des répondant.e.s du questionnaire n'avaient jamais entendu parler du programme LÉO.

## Les autres besoins en matière de soutien psychologique

1

### Le soutien individuel (ex.: psychothérapie individuelle)

61,7% des répondant.e.s du questionnaire ont mentionné que leur principal besoin en matière de soutien psychologique était de ventiler et d'être écouté.e

2

### La formation et la sensibilisation en santé mentale

Thématiques les plus populaires:

- Reconnaissance au travail
- Stratégies pour récupérer son énergie et prendre soin de sa santé mentale
- L'adaptation aux changements

3

### L'amélioration des conditions de travail

- ✓ Congés pour raisons personnelles
- ✓ Flexibilité en ce qui concerne l'horaire dans le milieu de travail
- ✓ Meilleur salaire et assurances collectives
- ✓ Programme d'accueil et d'intégration pour nouvelles embauches

4

### Le soutien par les pairs

Le soutien émotionnel :

- Groupes d'entraide
- Soutien provenant d'une personne ayant un vécu similaire

Le soutien instrumental :

- Groupe de co-développement
- Supervision clinique