



Quebec Provincial Association of Teachers  
Association provinciale des enseignantes et enseignants du Québec

# Starling Minds

(514) 694-9777 1-800-361-9870 [qpat-apeq.qc.ca](http://qpat-apeq.qc.ca)

Follow QPAT on Facebook and Twitter @QPAT/APEQ

Follow QPAT on Instagram @qpat1864

November 2016



## The mental health initiative brought to you by QPAT and your local union

### What is it?

Starling is an online mental health and wellness tool that helps you assess, monitor and improve your mental wellbeing. It's an interactive, online program that teaches you about your mental functioning and gives you practical techniques for building stress resilience and boosting mental fitness.

As a member of a QPAT affiliated union, it's available to you to use anywhere and anytime you want, for free. And it is and will always be 100% confidential!

**N.B.:** Your school board is not involved in this project and will NEVER have access to any information relating to your personal use of the Starling Minds program!

### Why is it being offered?

Mental health issues affect one in five Canadians at some point in their lives! QPAT teachers are under increasing stress such that a higher proportion of our disability cases are due to mental health issues as compared to other workers.

### To whom is it being offered?

All active and retired teachers in the QPAT community and their families are eligible to use this resource.

### Who is Doctor Miki?

Dr. Andrew Miki is a registered psychologist in BC who specializes in neuropsychology and Cognitive Behaviour Therapy (CBT). He received his PhD. in Clinical Psychology from York University in Toronto. His doctoral work included extensive CBT training in hospital and academic settings.

Since 2009, Andrew has worked with superintendents, principals, support staff, and more than 100 BC teachers in his private practices in North Vancouver and New Westminister. His understanding of the stressors and challenges specific to the education profession led to an innovative group CBT treatment program that was initially supported by the BC Teachers' Federation. The protocol was designed specifically to help educators learn how to understand and better manage their stress. The success of the groups inspired Andrew to develop an online CBT program so that more educators throughout the country can have access to mental health education and training.

Andrew's passion is to use education to reduce the stigma surrounding mental health. The more we understand it, the less we'll fear it.

Starling Minds ([starlingminds.com](http://starlingminds.com)) provides education and training so that educators can learn to improve their resiliency to stress and use this knowledge to help their family, students, and communities. We believe that stronger teachers results in better education for all.

### Who else uses the Starling Minds program?

The program is in use for all teachers belonging to the B.C. Teachers' Federation, the North West Territories Teachers' Federation and several associations in Ontario.

### How much does it cost?

There are no direct costs to our teachers, retirees and their families. For the time being the program will be paid for entirely from our accumulated surplus.

### How to sign up

1. You need your Industrial Alliance certificate number to sign up for the Starling Minds program. You can find the certificate number on the front side of your Industrial Alliance card. If you have lost your insurance card, please contact your school board to get a new one.  
  
If you have not yet received a certificate number, contact Niina Niemi at: [members@starlingminds.com](mailto:members@starlingminds.com) for help in signing up.
2. Go to [starlingminds.com](http://starlingminds.com) and click SIGN UP.



Quebec Provincial Association of Teachers  
Association provinciale des enseignantes et enseignants du Québec

# Starling Minds

(514) 694-9777 1-800-361-9870 [qpat-apeq.qc.ca](http://qpat-apeq.qc.ca)

Suivez l'APEQ sur Facebook et Twitter @QPAT/APEQ

Suivez l'APEQ sur Instagram @qpat1864

Novembre 2016



## L'initiative de santé mentale qui vous est offerte par l'APEQ et par votre syndicat local

### Qu'est-ce que c'est?

Starling est un outil en ligne de santé mentale et de bien-être qui vous aide à évaluer, surveiller et améliorer votre bien-être mental. C'est un programme en ligne interactif, qui vous renseigne sur votre fonctionnement mental et vous fournit des techniques pratiques pour perfectionner votre résilience au stress et augmenter votre santé mentale.

En qualité de membre d'un syndicat affilié à l'APEQ, il vous est offert en tout temps et en tout lieu, gratuitement. Et il demeure toujours complètement confidentiel!

**N.B.** : Votre commission scolaire n'est pas impliquée dans ce projet et n'aura JAMAIS accès à l'information liée à votre usage personnel du programme Starling Minds!

### Pourquoi est-il offert?

Les problèmes de santé mentale affectent une personne canadienne sur cinq à un moment de sa vie! Les enseignantes et enseignants de l'APEQ sont continuellement soumis à un niveau de stress croissant de telle sorte qu'une vaste proportion de nos cas d'invalidité sont dus à des problèmes de santé mentale, comparativement à d'autres travailleuses et travailleurs.

### À qui est-il offert?

Toutes les enseignantes et tous les enseignants actifs ou à la retraite de la communauté de l'APEQ ainsi que leur famille sont admissibles à l'usage de cette ressource.

### Qui est le Docteur Miki?

Le docteur Andrew Miki est un psychologue agréé en C.-B. qui se spécialise en neuropsychologie et en thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Il a obtenu son doctorat en psychologie clinique de l'Université York à Toronto. Son travail doctoral incluait une vaste formation en milieu hospitalier et scolaire.

Depuis 2009, Andrew travaille avec des directrices générales, directeurs généraux, surintendantes, surintendants, commissaires, directrices, directeurs, membres du personnel de soutien, etc., et plus de 100 enseignantes et enseignants en C.-B. dans ses cliniques privées au nord de Vancouver et à New Westminster. Sa compréhension des éléments stressants et des défis propres à la profession de l'éducation a donné lieu à un programme novateur de traitement TCC collectif soutenu au départ par la *BC Teachers' Federation*. Le protocole avait été conçu spécialement en vue d'aider les éducatrices et éducateurs à apprendre à mieux comprendre et gérer leur stress. Le succès de ces groupes a inspiré Andrew à créer un programme en ligne de TCC afin qu'un plus grand nombre d'éducatrices et d'éducateurs à l'échelle du pays ait accès à l'éducation et à la formation en santé mentale.

La passion d'Andrew est le recours à l'éducation pour réduire la stigmatisation entourant la santé mentale. Mieux nous la comprenons, moins nous la craignons.

Starling Minds ([starlingminds.com](http://starlingminds.com)) fournit l'éducation et la formation de sorte que les éducatrices et éducateurs puissent apprendre à améliorer leur résilience au stress et se servent de ces connaissances pour aider leur famille, leurs élèves et leur communauté. Nous croyons que des enseignantes et enseignants plus forts signifient une meilleure éducation pour toutes et tous.

### Qui d'autre utilise le programme Starling Minds?

Ce programme est utilisé par tout le personnel enseignant qui appartient à la *BC Teachers' Federation* et à la *North West Territories Teachers' Federation* ainsi que par plusieurs associations en Ontario.

### Quel en est le coût?

Il n'y a aucun coût direct pour les enseignantes, enseignants, retraitées et retraités ainsi que pour leur famille. Actuellement, le coût du programme est assumé en entier par notre surplus accumulé.

### Comment vous inscrire

1. Vous aurez besoin de votre numéro de certificat de l'Industrielle Alliance pour vous inscrire au programme Starling Minds. Vous trouverez le numéro de certificat au recto de votre carte de l'Industrielle Alliance. Si vous avez perdu votre carte d'assurance, veuillez prendre contact avec votre commission scolaire pour en obtenir une nouvelle.  
  
Si vous n'avez pas encore reçu de numéro de certificat, prenez contact avec Niina Niemi à : [members@starlingminds.com](mailto:members@starlingminds.com) pour vous inscrire.
2. Allez à [starlingminds.com](http://starlingminds.com) et cliquez sur SIGN UP (puis cliquez sur FRANÇAIS/S'INSCRIRE).