

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série
d'ateliers



Document du participant

Au programme – Équilibre :
Favoriser la sensibilisation



Processus

- **Examiner** les règles à suivre pour avoir des discussions psychologiquement sécuritaires
- **Définir** le concept d'équilibre
- **Comprendre** comment l'équilibre se traduit en milieu de travail
- **Trouver** des termes positifs liés au concept d'équilibre
- **Choisir** des gestes qui favorisent l'équilibre
- **Vérifier** les critères à respecter pour apporter de véritables changements
- **Recommander** une idée à mettre en œuvre (un geste à adopter)



Discussions psychologiquement sécuritaires

- **Se concentrer** sur l'avenir et non le passé
- **Offrir** des suggestions d'amélioration constructives
- **Discuter** d'idées et non de personnes
- **Permettre** à chacun d'apporter sa contribution

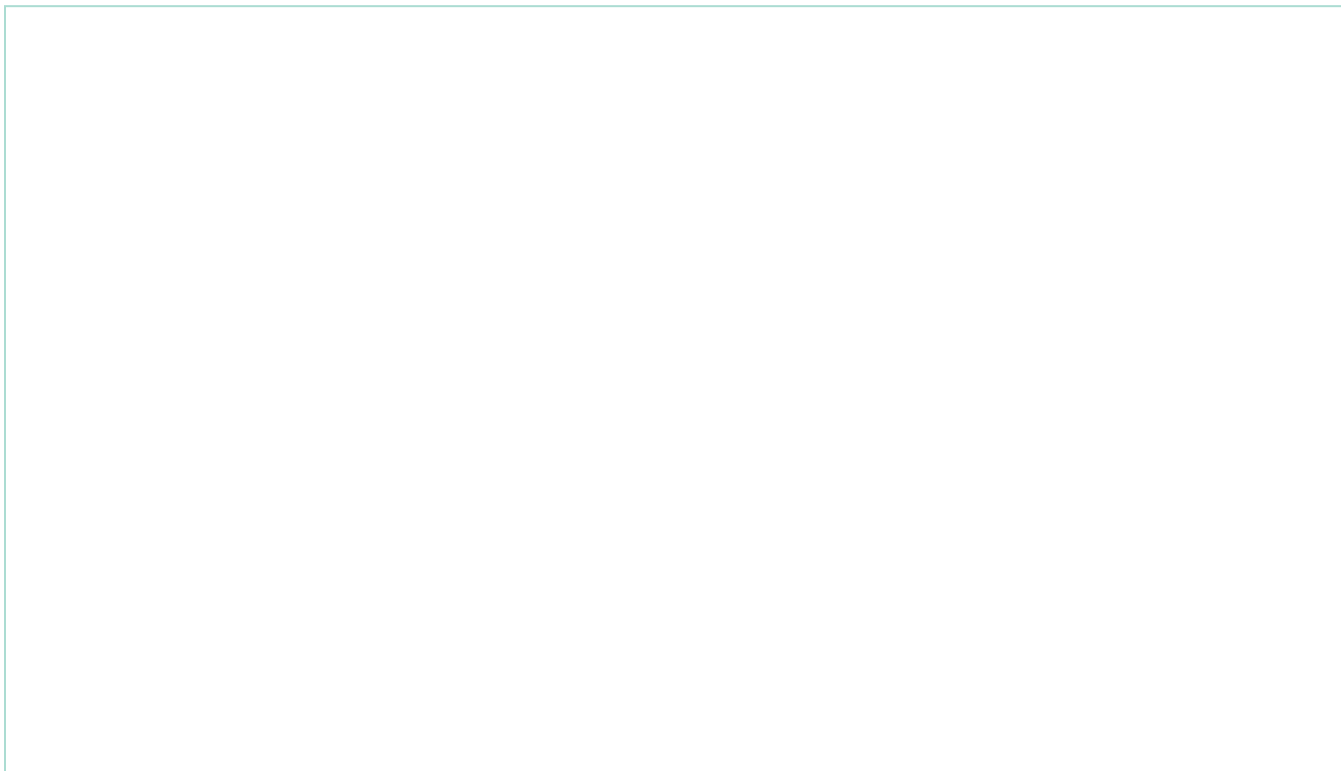
Description d'un milieu de travail où le principe d'équilibre est respecté
(inspirée de l'information figurant dans le site Web Protégeons la santé mentale au travail) :

Un milieu de travail où l'on reconnaît la nécessité d'assurer un équilibre entre les exigences liées au travail, à la famille et à la vie personnelle.

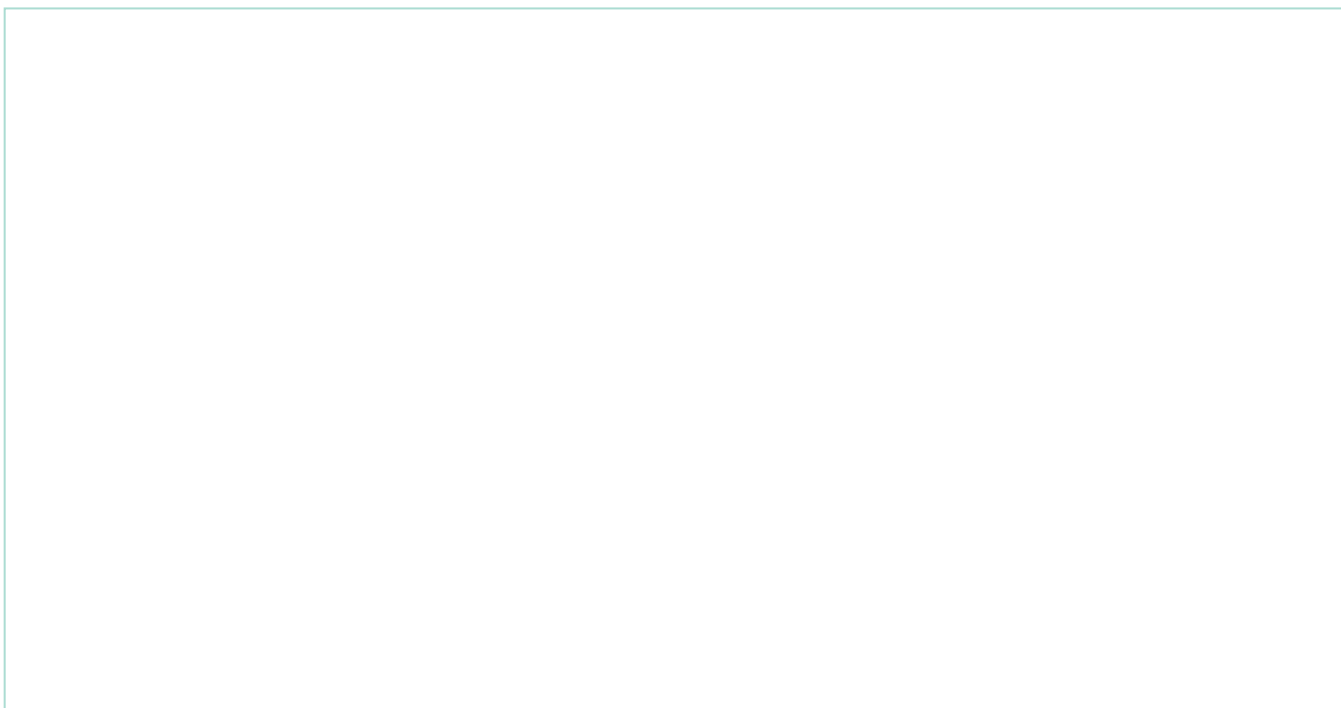
Les gens qui évoluent dans ce type d'environnement professionnel sont en mesure d'affirmer ce qui suit :

- Mon employeur m'encourage à prendre les pauses auxquelles j'ai droit (p. ex. lunch, congé de maladie, vacances, congé autorisé, congé parental).
- J'arrive à trouver un juste équilibre entre les exigences de mon travail et de ma vie personnelle.
- Mon employeur cherche à favoriser l'équilibre travail-vie personnelle.
- Je peux discuter de ma charge de travail avec mon supérieur lorsque j'ai de la difficulté à maintenir un équilibre travail-vie personnelle.
- Je me sens soutenu au travail lorsque je vis des problèmes personnels ou familiaux.
- Mon employeur a mis en place des programmes et des politiques pour prévenir l'épuisement professionnel.

Termes qui représentent l'équilibre au travail :

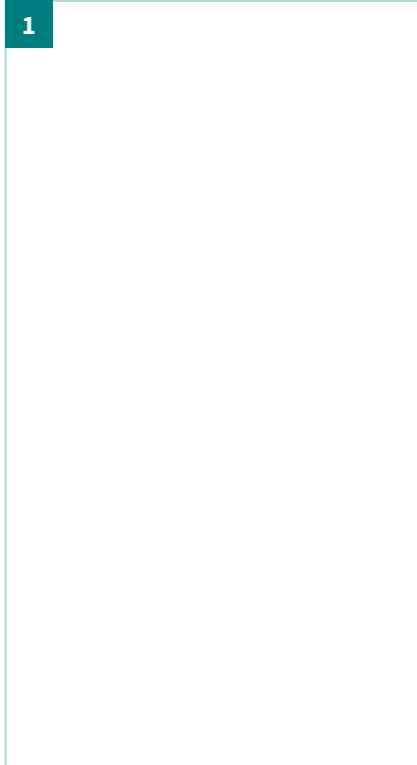
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing terms related to work balance.

Gestes pouvant favoriser l'équilibre au travail :

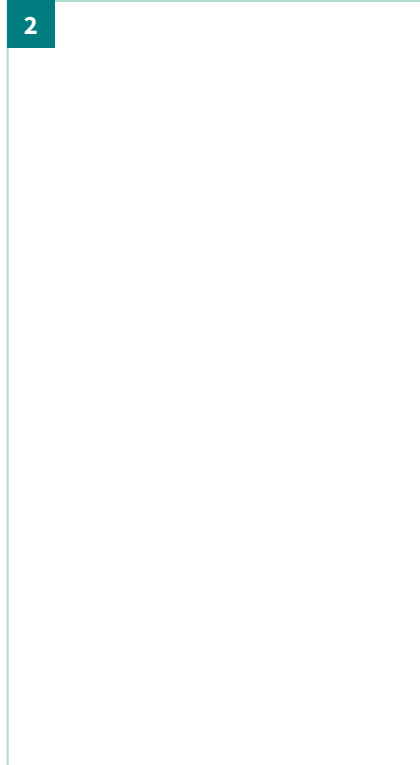
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing gestures that can favor work balance.

Les gestes qui me semblent les plus appropriés :

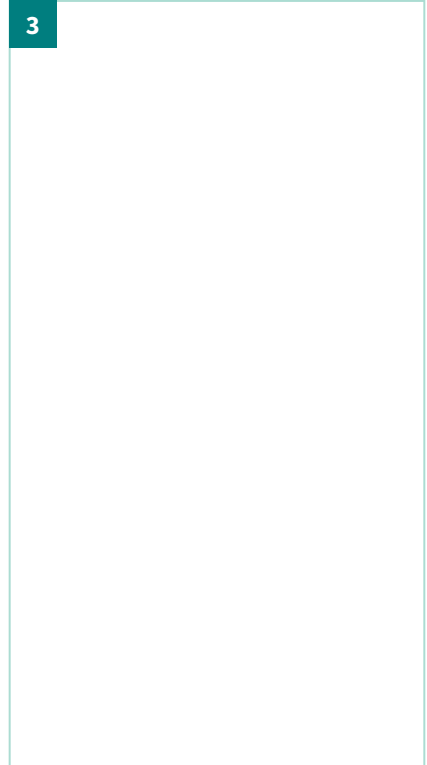
1



2



3



Critères à respecter pour qu'un geste soit efficace

Observable – nous pouvons être véritablement témoins du geste (il n'est pas seulement lié à une attitude ou à une émotion)

Mesurable – nous pouvons évaluer les répercussions positives et négatives de ce geste

Raisnable – le geste sera approuvé par l'employeur, les employés et le syndicat, s'il y a lieu

Pertinent – il est logique de poser ce geste dans notre milieu de travail

Surmonter les obstacles éventuels

Si nous adoptons cette idée (ce geste), quels obstacles pourraient surgir et comment pourrions-nous les surmonter?

Obstacles éventuels	Solutions possibles

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Les ressources de Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale sont :

- Offertes aux employeurs, aux leaders, aux employés et aux responsables de la santé et de la sécurité psychologiques en milieu de travail
- Disponibles en français et en anglais
- Fondées sur des données probantes ou sur la pratique
- Mises gratuitement à la disposition de tous



Voici des exemples de ressources que vous pouvez trouver à l'adresse strategiesdesantementale.com :

Gestion de l'épuisement professionnel

Apprenez les étapes qui vous aideront à déterminer, à prévenir et à réduire les conséquences d'un épuisement professionnel pour vos employés et vous-même.

Employés qui sont des aidants naturels

Utilisez ces stratégies pour aider les employés qui sont des aidants naturels pour un membre de leur famille ou un proche aux prises avec des problèmes de santé importants.

Gestion du deuil

Offrez un soutien efficace aux employés endeuillés qui veulent continuer d'être productifs au travail pendant le processus de guérison intérieure.

Aider les employés à faire face au changement

Appliquez ces stratégies pour aider les employés à gérer le changement d'une manière psychologiquement sécuritaire, en particulier ceux qui sont vulnérables au stress mental et qui sont dépassés par les événements.

Plan visant à accroître la résilience

Cette ressource vous aidera à vous remettre d'une épreuve sur le plan personnel, professionnel ou médical. Vous y trouverez des stratégies efficaces et des ressources sur lesquelles vous appuyer en cas de besoin.

Facteurs de stress importants

Utilisez cette ressource pratique pour vous aider à composer avec des facteurs de stress importants (p. ex. divorce, problèmes financiers, rôle d'aidant, situations d'abus).

Promotion de la réussite du personnel

Cet outil gratuit aide les employeurs et les employés à élaborer et à suivre un plan en milieu de travail pour faire face aux facteurs de stress professionnels, dont ceux liés au rendement.

Les parents qui travaillent

Utilisez cette sélection de ressources pour favoriser la santé mentale des parents qui travaillent et de leurs enfants.

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

