

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série
d'ateliers



Document du participant

Au programme – Courtoisie et respect :
Favoriser la sensibilisation



Processus

- **Examiner** les règles à suivre pour avoir des discussions psychologiquement sécuritaires
- **Définir** la courtoisie et le respect
- **Comprendre** comment la courtoisie et le respect se traduisent en milieu de travail
- **Trouver** des termes qui expriment positivement la courtoisie et le respect
- **Choisir** des gestes qui démontrent la courtoisie et le respect
- **Vérifier** les critères à respecter pour apporter de véritables changements
- **Recommander** une idée à mettre en œuvre (un geste à adopter)



Discussions psychologiquement sécuritaires

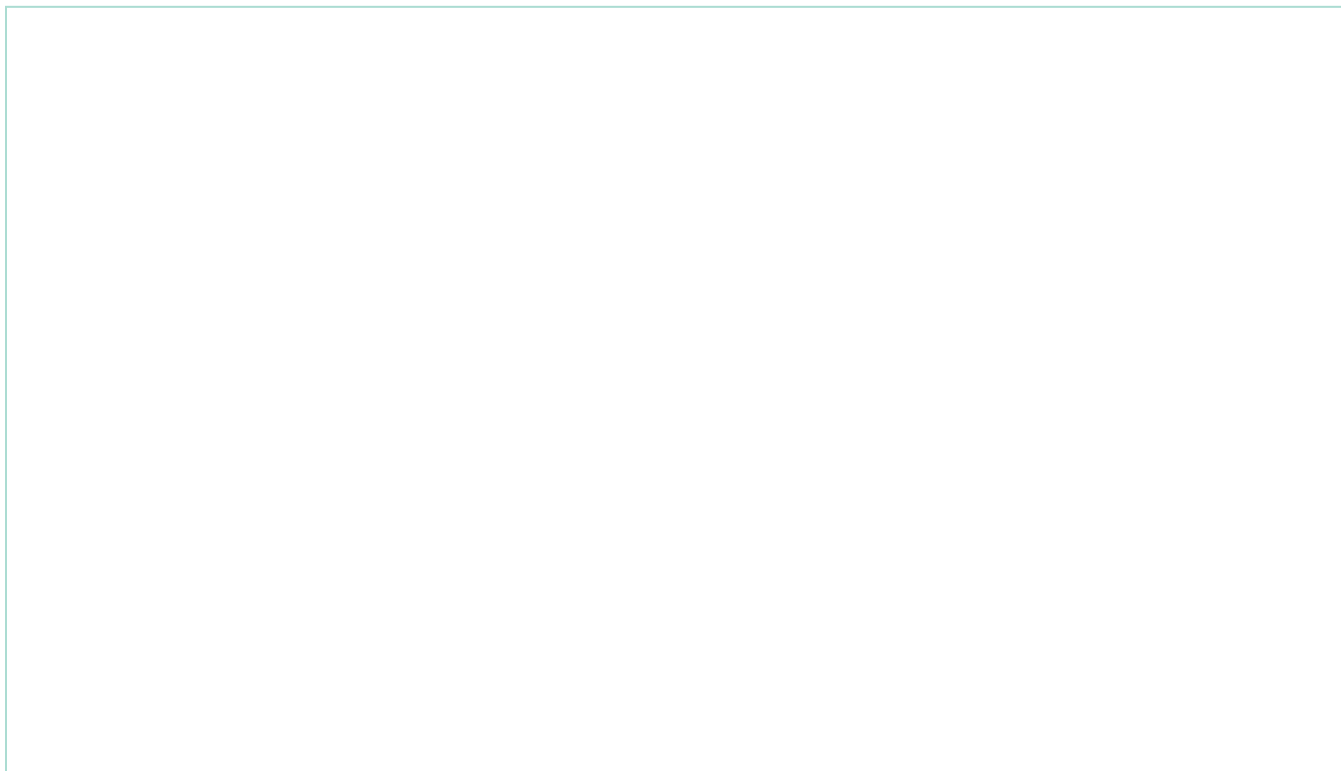
- **Se concentrer** sur l'avenir et non le passé
- **Offrir** des suggestions d'amélioration constructives
- **Discuter** d'idées et non de personnes
- **Permettre** à chacun d'apporter sa contribution

« Un milieu de travail où les employés sont respectueux et attentionnés envers leurs collègues ainsi qu’avec les clients et le public. »

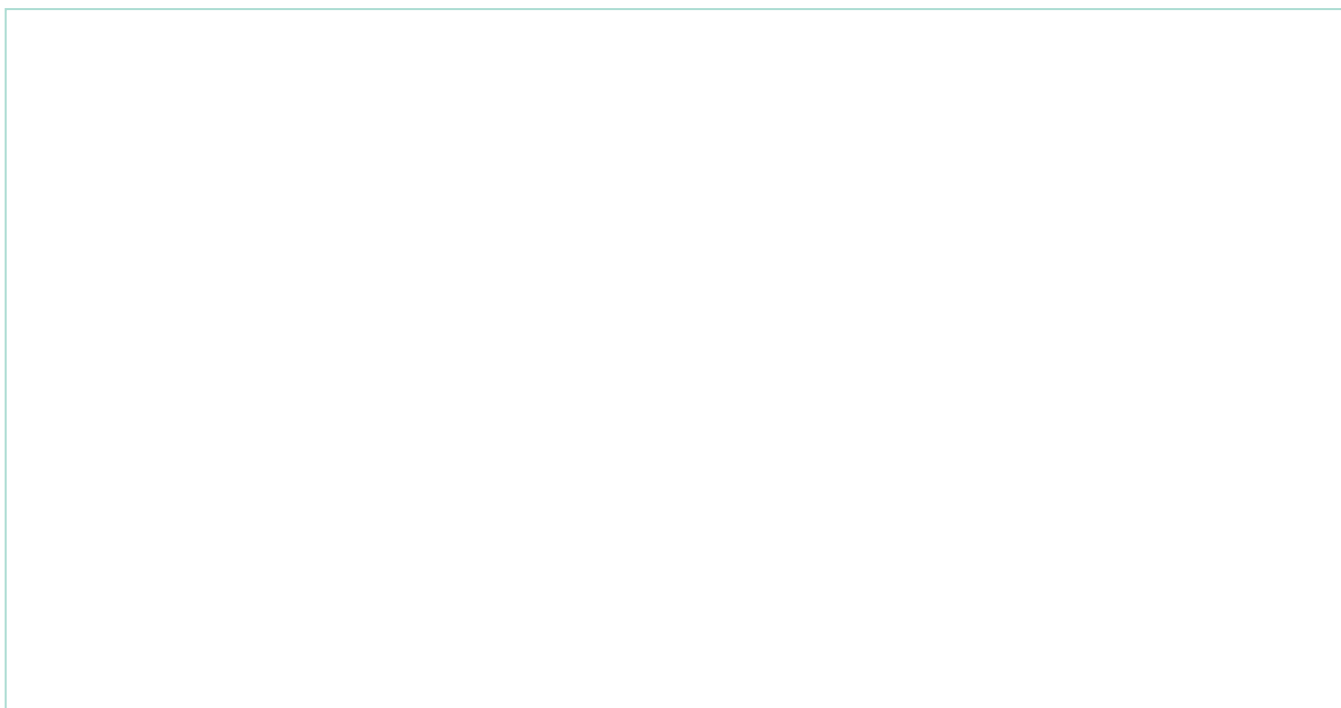
Les gens qui évoluent dans ce type d’environnement professionnel sont en mesure d’affirmer ce qui suit :

- Dans notre milieu de travail, les gens se traitent avec respect et considération.
- Dans notre milieu de travail, les conflits entre employés sont gérés de manière efficace.
- Dans notre milieu de travail, les gens de tous les milieux sont traités équitablement.
- Dans notre milieu de travail, les conflits inutiles sont réduits au minimum.
- Dans notre milieu de travail, nous disposons de moyens efficaces pour faire face aux comportements inappropriés des clients.
- Dans notre milieu de travail, les gens démontrent un respect sincère envers les idées, les valeurs et les croyances des autres.

Termes qui expriment positivement la courtoisie et le respect

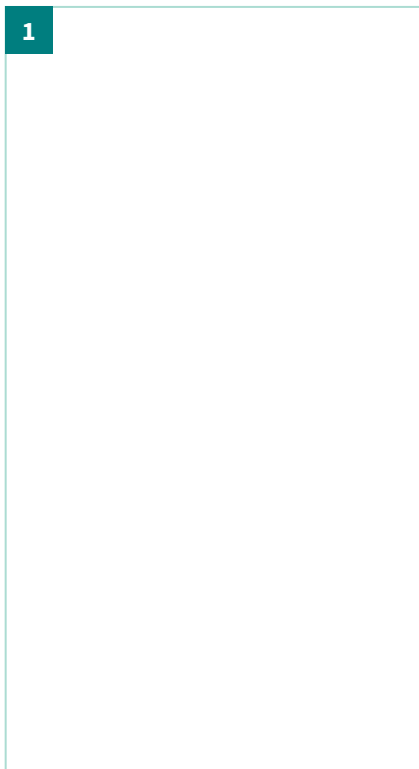


Gestes pouvant améliorer le niveau de courtoisie et de respect

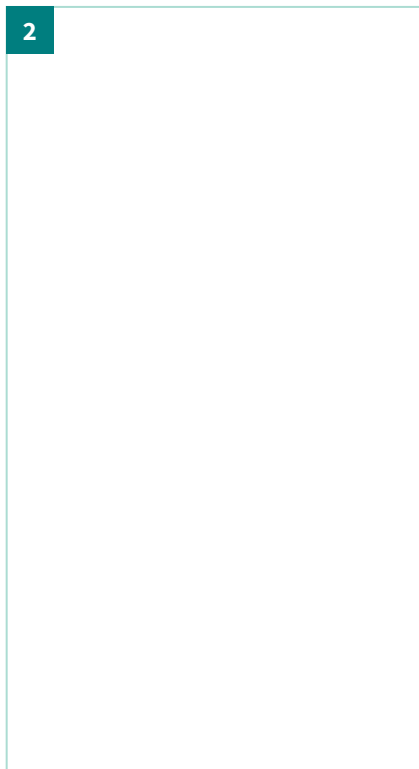


Les gestes qui me semblent les plus appropriés

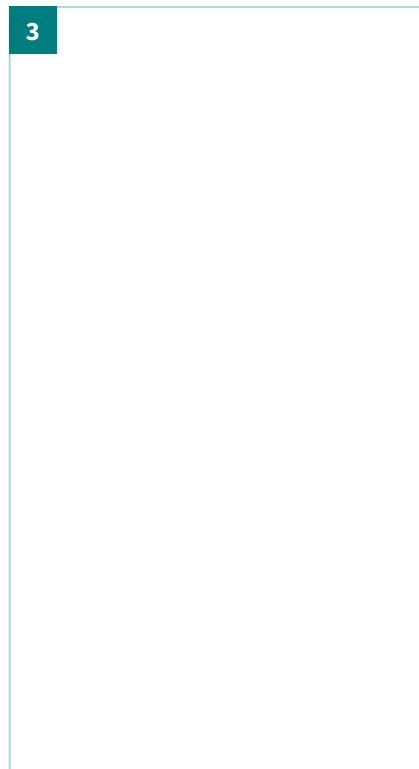
1



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

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 :

Gérer les réactions des collègues

Répondez efficacement aux préoccupations, aux craintes ou aux réactions de vos collègues, même si vous croyez qu'elles ne sont pas fondées. Vous contribuerez ainsi à rendre votre milieu de travail psychologiquement sécuritaire pour tous.

Avant de dire non, demandez le pourquoi

Assurez-vous de comprendre le besoin qui se cache derrière la demande avant de dire non. Vous pourriez possiblement être en mesure de le satisfaire sans toutefois accepter la demande initiale.

Être un employé consciencieux

Cette ressource aide les employés à comprendre leur responsabilité ainsi que les améliorations qu'ils peuvent apporter en matière de santé et de sécurité psychologiques au travail, conformément à la description figurant dans la norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.

Ressources pour les employés

Le site contient un grand nombre d'outils et de ressources pour les employés, que ce soit pour les aider au travail, ou encore pour leur permettre de se concentrer sur leur bien-être ou de donner eux-mêmes un coup de main à un membre de leur famille ou à un ami.

Inclusion et discrimination

Trouvez des façons d'aborder d'éventuelles situations de discrimination et de promouvoir l'inclusion. Utilisez les mesures proposées afin de créer un environnement où tous les employés peuvent s'épanouir et réussir.

Enseignements autochtones en milieu de travail

Des aînés et des professionnels autochtones nous ont aidés à adapter les Sept enseignements sacrés et le Cercle d'influences pour que ceux-ci puissent être bénéfiques pour la culture organisationnelle et tous les employés.

Écouter pour comprendre

Améliorez votre capacité d'écoute afin de mieux comprendre les autres et de les aider à se sentir valorisés. Voici certaines techniques qu'il est conseillé d'utiliser à cet égard : permettre les pauses (respecter les pauses de l'interlocuteur), gérer les expressions des yeux, différer l'évaluation ou les conseils et rechercher des éclaircissements.

Soutenir les nouveaux arrivants

Protégez la sécurité psychologique des employés qui viennent d'arriver au pays et favorisez leur réussite.

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.

