

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série
d'ateliers



Document du participant

Au programme – Participation et influence :
Favoriser la sensibilisation



Processus

- **Examiner** les règles à suivre pour avoir des discussions psychologiquement sécuritaires
- **Définir** le concept de participation et d'influence
- **Trouver** des aspects pour lesquels vous pouvez accroître votre niveau de participation et d'influence
- **Choisir** des gestes qui contribuent à accroître le niveau de participation et d'influence
- **Examiner** de plus près les idées (les gestes) à proposer aux membres de la haute direction



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

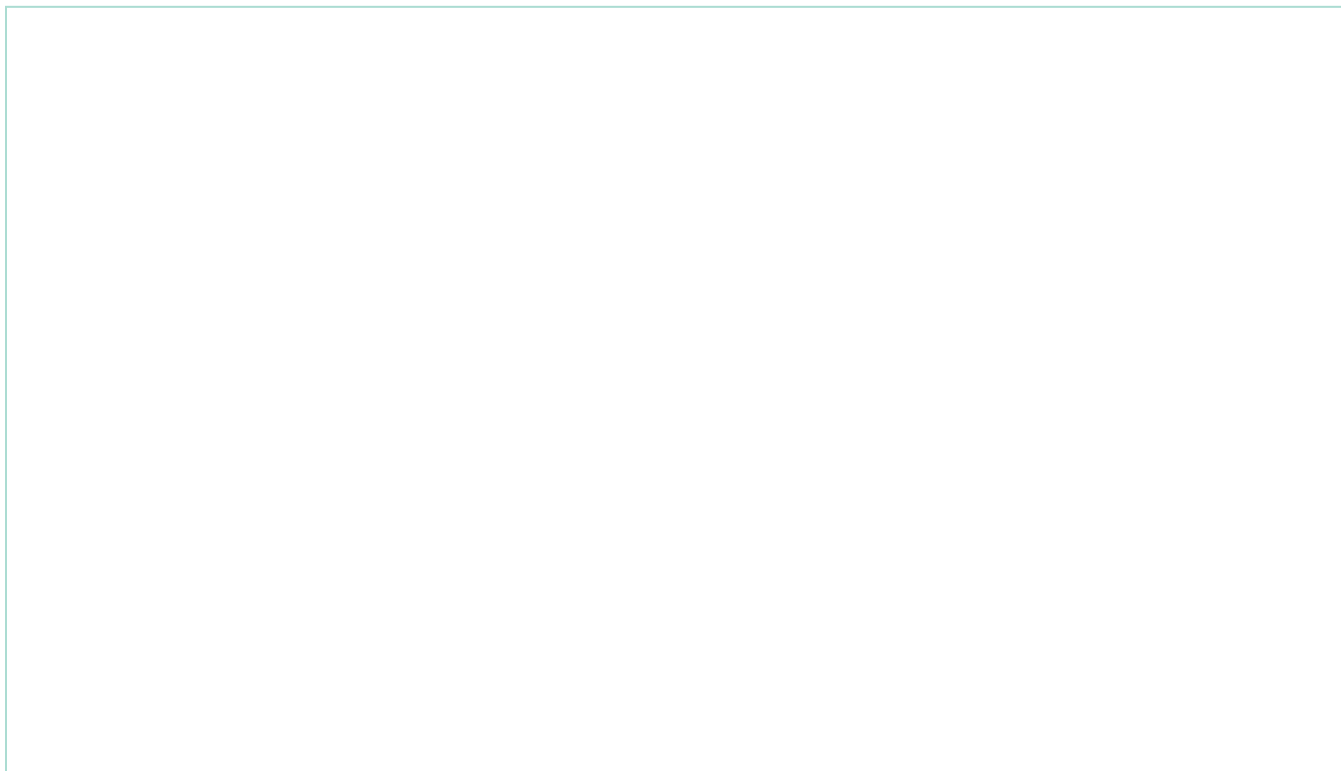
Description d'un milieu professionnel où les employés peuvent participer aux discussions et influencer les décisions de manière positive (tirée du site Web Protégeons la santé mentale au travail) :

« Un milieu professionnel où les employés participent aux discussions sur la façon dont leur travail est accompli ainsi qu'aux décisions qui ont une incidence à cet égard. »

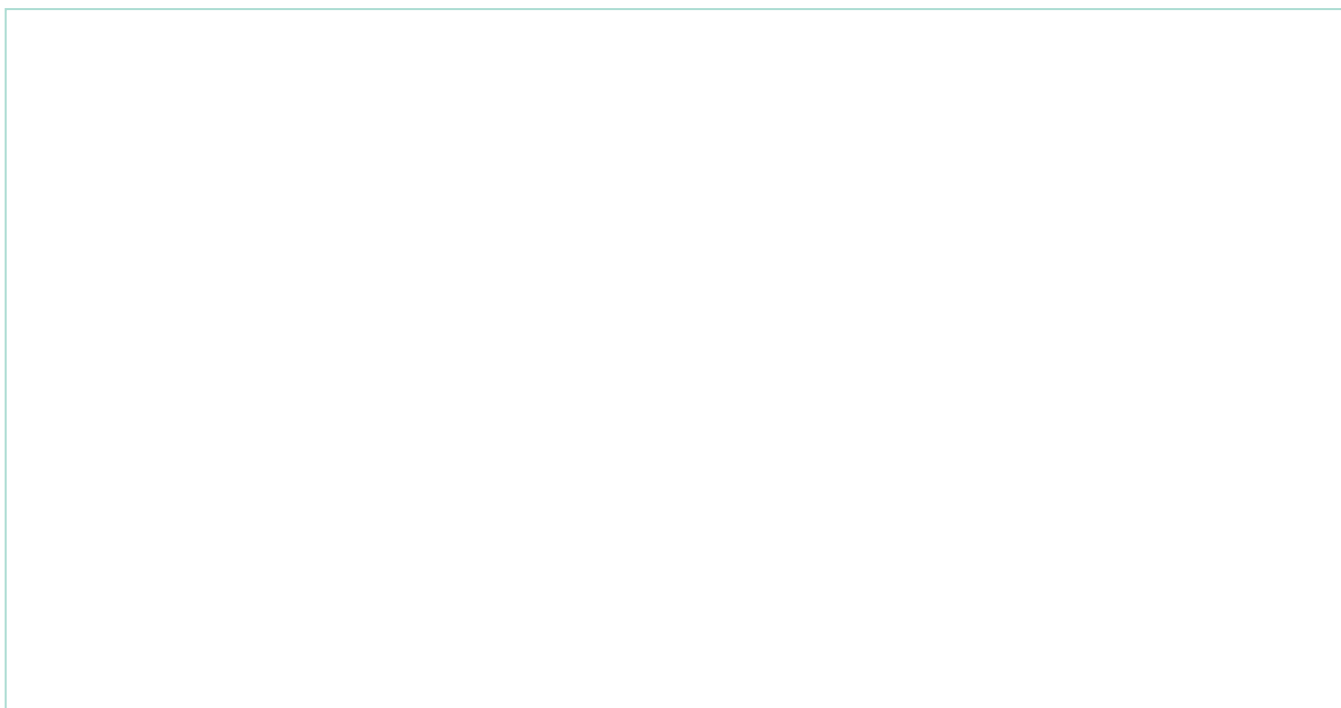
Les gens qui évoluent dans ce type d'environnement professionnel sont en mesure d'affirmer ce qui suit :

- Je peux parler à mon supérieur immédiat de la façon dont j'accomplis mon travail.
- J'exerce un certain contrôle sur l'organisation de mon travail.
- Au travail, on tient compte de mon opinion et de mes suggestions.
- On m'informe des changements importants qui peuvent avoir une incidence sur ma façon de travailler.
- On m'encourage à participer aux décisions qui ont une incidence sur mon travail.

Aspects pour lesquels j'aimerais accroître mon niveau de participation et d'influence :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

Gestes pouvant contribuer à accroître mon niveau de participation et d'influence :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

Les trois meilleures recommandations :

1

2

3

Qu'allez-vous faire différemment?

Que pourriez-vous faire différemment pour encourager les membres de votre équipe à accroître leur niveau de participation et d'influence?

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 :

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.

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.

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.

Évaluation du leader psychologiquement sécuritaire

Cette ressource peut vous aider à cibler et à mettre en œuvre des stratégies de leadership qui sont psychologiquement sécuritaires pour vous et tous les leaders de votre organisation.

Stratégies propres à certains secteurs d'activité

Apprenez-en plus sur les problèmes en matière de santé et de sécurité psychologiques qui sont uniques à certains secteurs d'activités et sur la manière de régler ces problèmes.

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.

Gestion du rendement encourageante

Mettez l'accent sur les solutions et la réussite de l'employé plutôt que sur les problèmes et les échecs. Vous aiderez ainsi ceux qui sont confrontés à des facteurs de stress, y compris à des problèmes de santé mentale.

Renforcement d'équipe

Dans cette page, vous découvrirez notamment des activités de renforcement de l'esprit d'équipe, des stratégies d'animation de discussions et l'importance de la résilience.

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.

