

# Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série  
d'ateliers



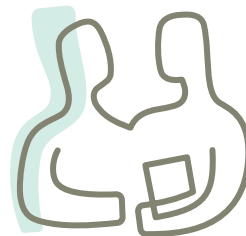
## Document du participant

Au programme – Compétences  
et exigences psychologiques :  
**Favoriser la sensibilisation**



## Processus

- **Examiner** les règles à suivre pour avoir des discussions psychologiquement sécuritaires
- **Définir** les compétences et les exigences psychologiques
- **Comprendre** comment les compétences et les exigences psychologiques se traduisent en milieu de travail
- **Trouver** des termes qui décrivent nos exigences psychologiques
- **Trouver** des termes qui favorisent nos compétences psychologiques
- **Choisir** des gestes qui soutiennent nos compétences psychologiques
- **Vérifier** les critères à respecter pour apporter de véritables changements
- **Recommander** une idée à mettre en œuvre (un geste à adopter)



## Discussions psychologiquement sécuritaires

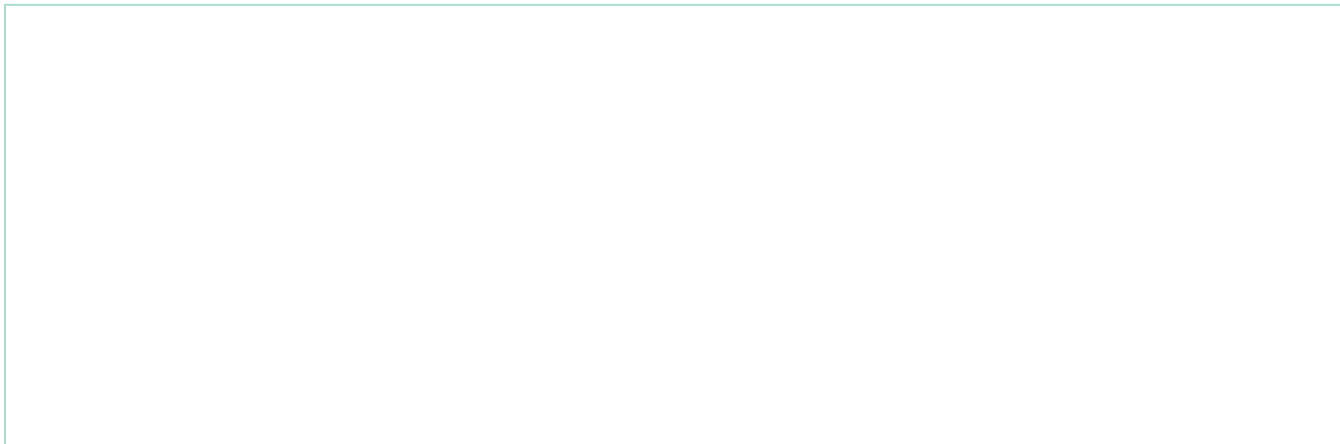
- **Se concentrer** sur l'avenir et non le passé
- **Offrir** des suggestions d'amélioration constructives
- **Discuter** d'idées et non de personnes
- **Permettre** à chacun d'apporter sa contribution

« Un milieu de travail où il existe un bon niveau de correspondance entre les compétences interpersonnelles et émotionnelles des employés, leurs aptitudes professionnelles et les exigences du poste qu'ils occupent. »

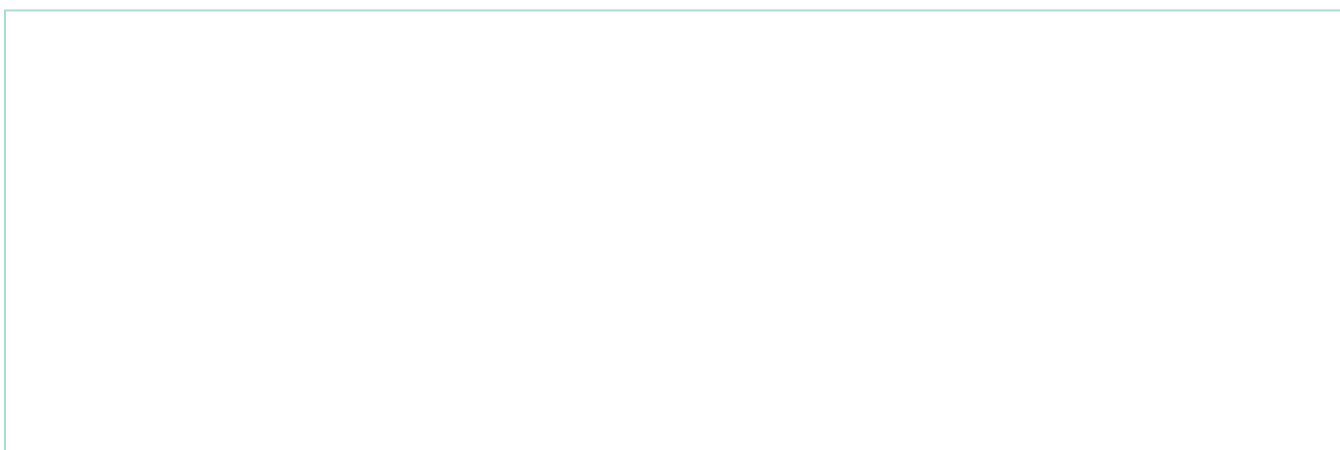
**Les gens qui évoluent dans ce type d'environnement professionnel sont en mesure d'affirmer ce qui suit :**

- Les décisions concernant l'embauche ou les promotions tiennent compte des « compétences relationnelles » requises pour le poste.
- Mon organisation embauche des personnes qui ont le profil de l'emploi.
- Je possède les compétences sociales et émotionnelles nécessaires pour bien faire mon travail.
- Mon organisation m'a préparé à faire face aux exigences psychologiques de mon poste.
- Je suis en mesure de faire mon travail d'une façon qui cadre avec mes valeurs personnelles et professionnelles.

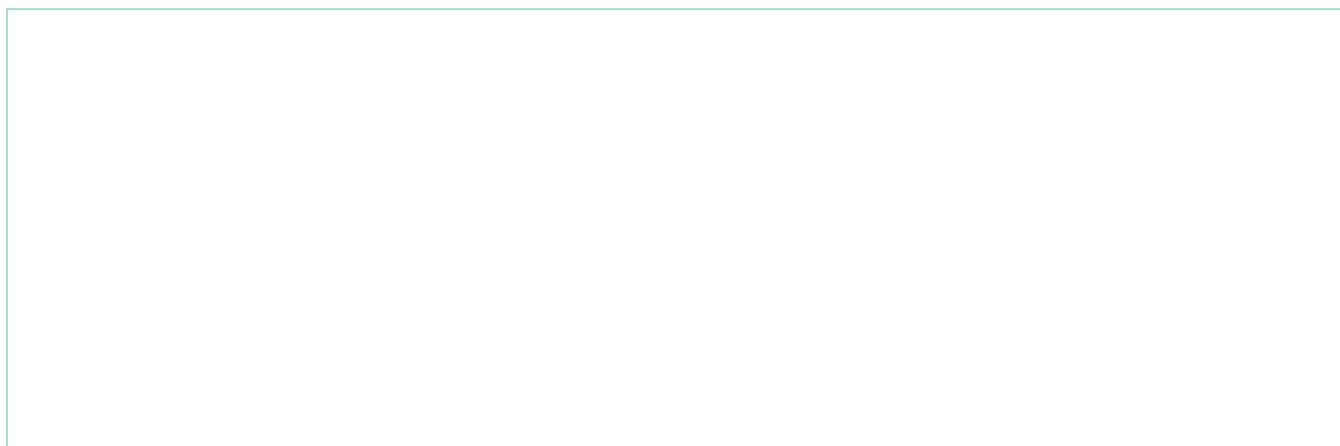
Termes qui décrivent nos exigences psychologiques :



Termes qui favorisent nos compétences psychologiques :



Gestes pouvant améliorer et soutenir nos compétences psychologiques :



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](http://strategiesdesantementale.com) :

#### 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.

#### Former des équipes plus fortes

Utilisez ce guide téléchargeable gratuit qui vise à renforcer les aptitudes en leadership et la capacité de résilience d'une équipe. Vous pouvez réaliser bon nombre d'activités en moins de 15 minutes.

#### 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.

#### Activités de pause-santé

Utilisez ces idées d'activités gratuites ou à faible coût pour améliorer l'énergie mentale et la concentration des employés. Elles visent à encourager les employés à prendre régulièrement des pauses même pendant les journées les plus occupées.

#### Pairs aidants

Apprenez comment obtenir de l'aide d'une personne ayant déjà fait face à un problème de santé semblable au vôtre. Découvrez aussi comment devenir vous-même un pair aidant dans votre milieu de travail.

#### 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.

#### 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.

#### Se rétablir en travaillant

Transmettez ces vidéos aux employés afin de leur fournir des stratégies pratiques d'adaptation qu'ils pourront utiliser au travail, à l'extérieur du travail et lors d'un retour au travail.

---

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieusement de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le [ssmcv.com](https://ssmcv.com).

