

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série
d'ateliers



Document du participant

Au programme – Protection de la sécurité physique :
Favoriser la sensibilisation



Processus

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



Discussions psychologiquement sécuritaires

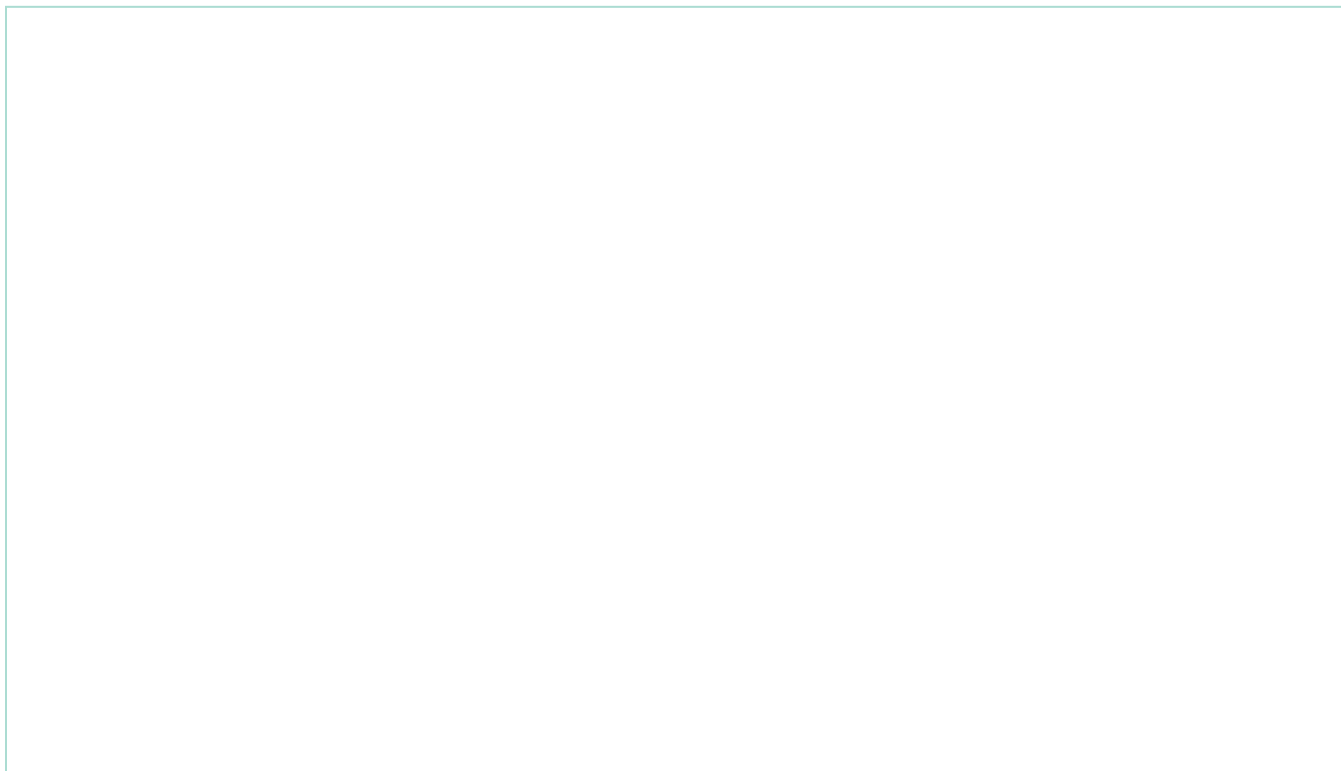
- **Se concentrer** sur l'avenir et non le passé
- **Offrir** des suggestions d'amélioration constructives
- **Discuter** d'idées et non de personnes
- **Permettre** à chacun d'apporter sa contribution

« Un milieu de travail où la direction prend les mesures nécessaires pour réduire les risques physiques et ainsi protéger la santé et la sécurité psychologiques des employés. »

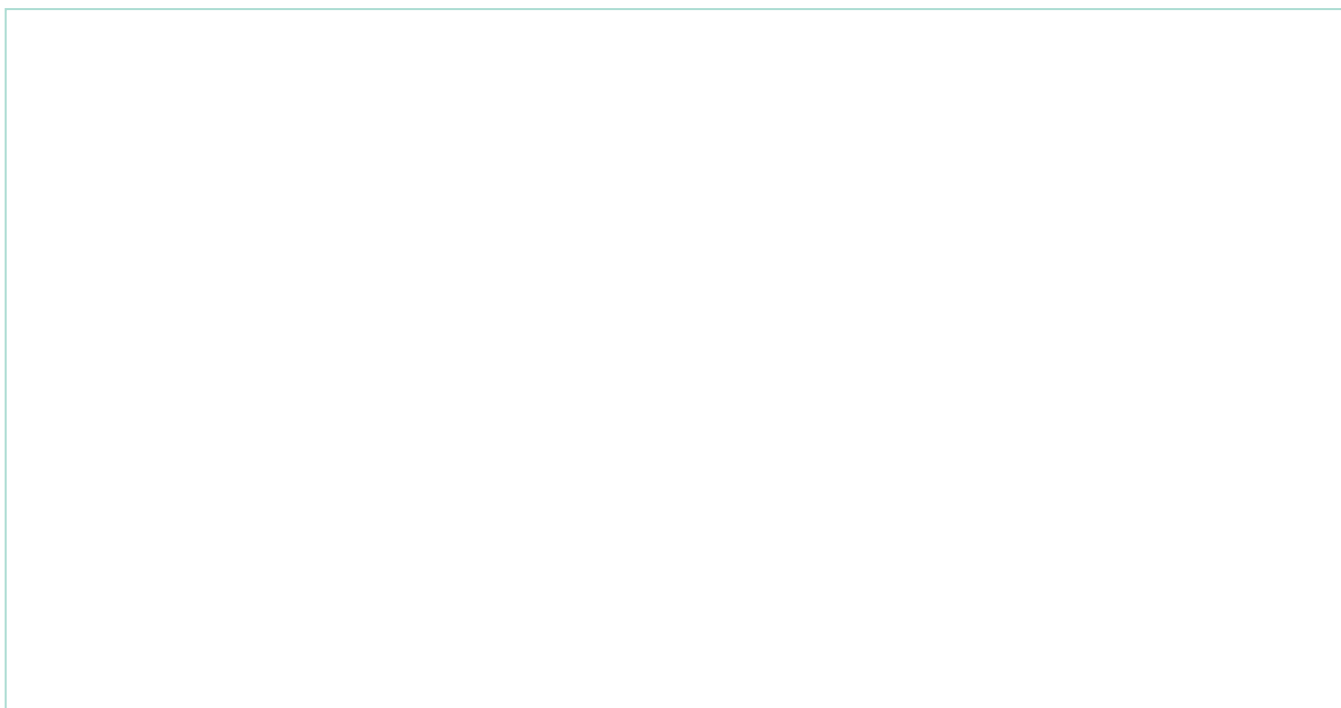
Les gens qui évoluent dans ce type d'environnement professionnel sont en mesure d'affirmer ce qui suit :

- Mon employeur prend les mesures nécessaires pour assurer ma sécurité physique au travail.
- Mon employeur renforce la protection de la sécurité physique au travail en offrant des formations adéquates (p. ex. préparation aux situations d'urgence, techniques sécuritaires pour soulever des charges, prévention de la violence).
- Lorsqu'un accident physique survient ou que des risques sont décelés, mon employeur réagit efficacement.
- Je dispose du matériel et des outils nécessaires (p. ex. vêtements de protection, éclairage adéquat, siège ergonomique) pour accomplir mon travail en toute sécurité.
- Mon employeur réagit de manière appropriée lorsque des travailleurs disent craindre pour leur sécurité physique.

Termes qui expriment positivement la protection de la sécurité physique :



Gestes favorisant la protection de la sécurité physique :



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.

Prévention du harcèlement et de l'intimidation

Contrez la violence en milieu de travail et réglez les conflits non résolus entre collègues avant qu'une crise n'éclate.

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.

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.

Soutien syndical

Collaborez efficacement avec les représentants syndicaux afin de favoriser un milieu de travail sécuritaire sur le plan psychologique et d'appuyer des mesures d'adaptation ou un retour au travail fructueux.

Évaluation du risque de violence

Utilisez ces questions modèles pour mieux évaluer le risque qu'une personne soit violente au travail.

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.

