

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série
d'ateliers



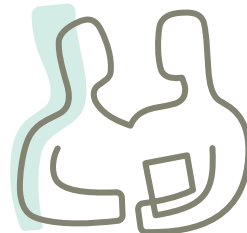
Document du participant

Au programme – Soutien psychologique et social :
Favoriser la sensibilisation



Processus

- **Examiner** les règles à suivre pour avoir des discussions psychologiquement sécuritaires
- **Définir** le concept de soutien psychologique et social
- **Comprendre** comment le soutien psychologique et social se traduit en milieu de travail
- **Trouver** des termes qui expriment positivement le concept de soutien psychologique et social
- **Choisir** des gestes qui favorisent le soutien psychologique et social
- **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

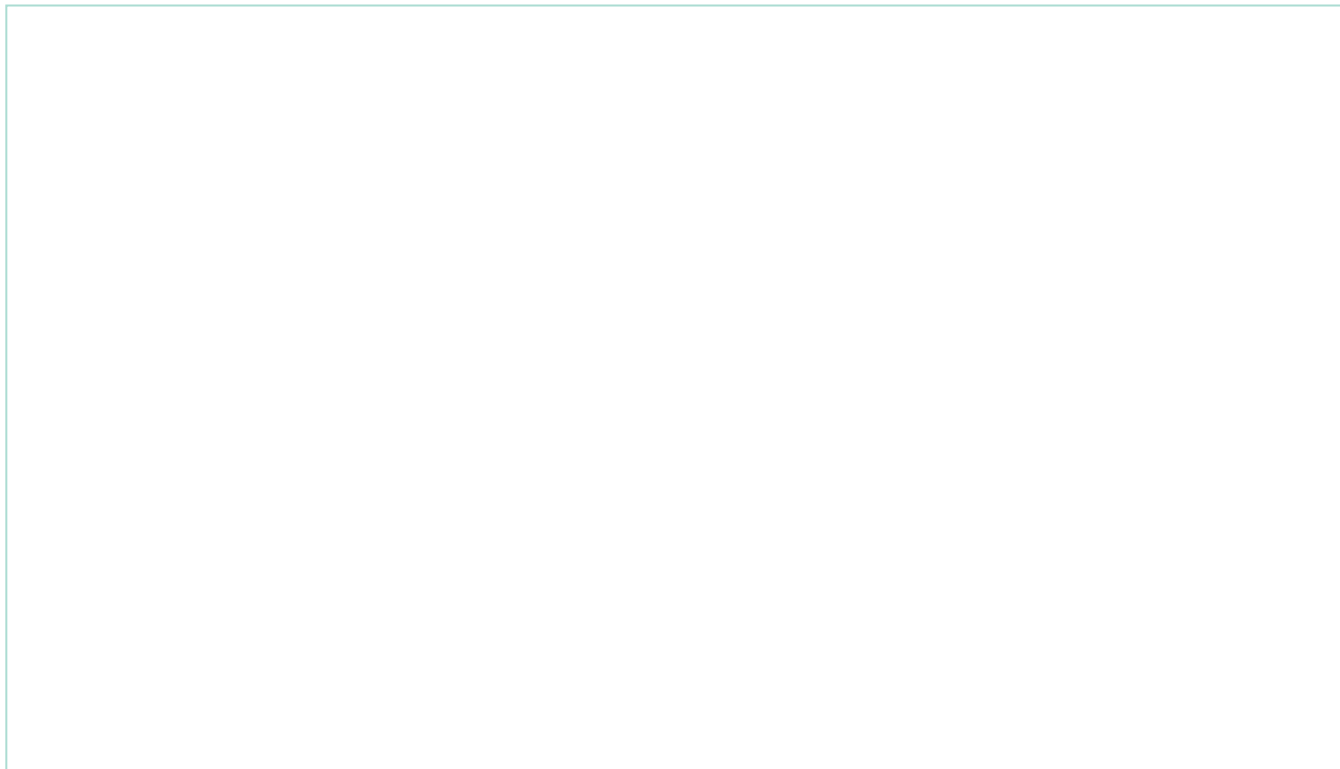
Description d'un milieu de travail où les employés bénéficient d'un soutien psychologique et social (inspirée de l'information figurant dans le site Web Protégeons la santé mentale au travail)

Un milieu de travail où les questions liées à la santé psychologique des employés sont prises au sérieux et où l'aide nécessaire est offerte.

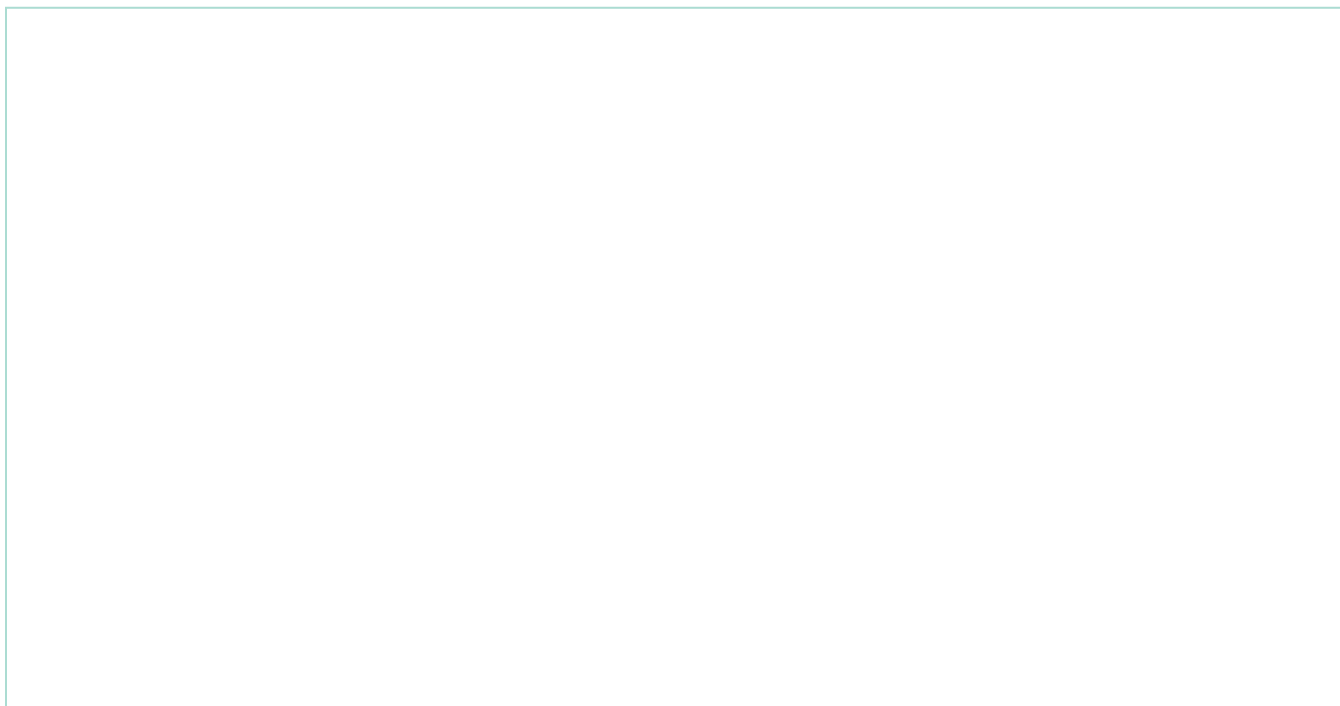
Les gens qui évoluent dans ce type d'environnement professionnel sont en mesure d'affirmer ce qui suit :

- Mon employeur offre des services ou des programmes de garanties qui soutiennent les employés.
- Mon employeur me soutiendrait si j'étais en détresse psychologique.
- Dans mon milieu de travail, les gens comprennent l'importance de la protection de la santé et de la sécurité psychologiques.
- Les personnes qui souffrent d'une incapacité reçoivent l'aide dont elles ont besoin pour travailler efficacement.
- Mon organisation aide les employés à gérer le stress en milieu de travail.

Termes qui expriment positivement le concept de soutien psychologique et social :



Gestes pouvant améliorer le niveau de soutien psychologique et social :

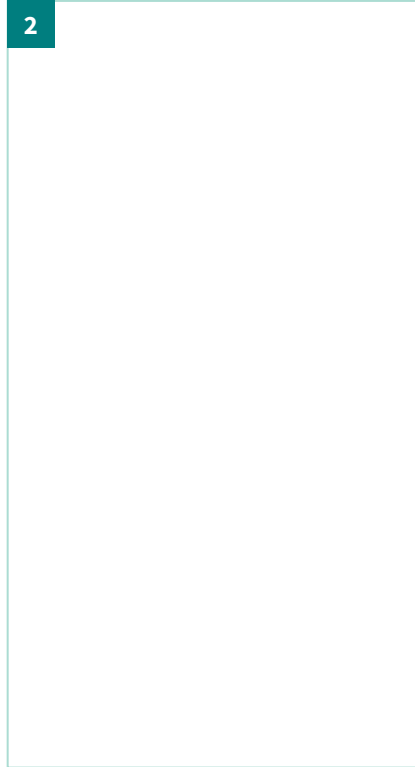


Les gestes qui me semblent les plus appropriés :

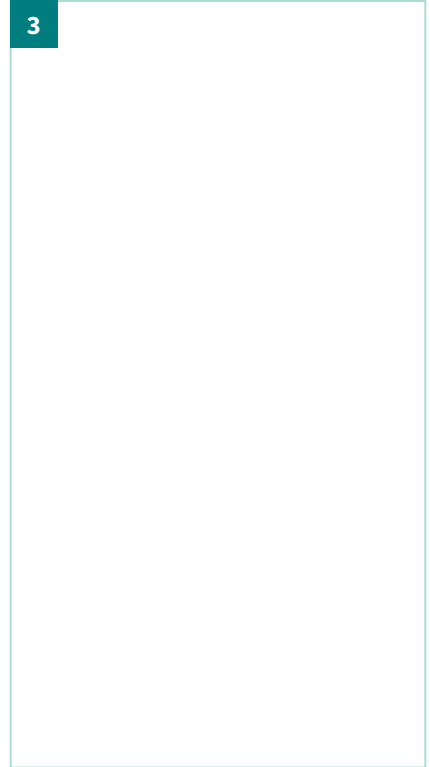
1



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 :

Mesures d'adaptation

Utilisez ces ressources pour gérer des problèmes d'ordre pratique, personnel ou organisationnel et ainsi venir en aide à un employé atteint d'une incapacité.

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.

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.

Aider des collègues en difficulté

Cet article indique comment les employés peuvent aider leurs collègues à composer avec des facteurs de stress, notamment des troubles de santé mentale, sans devenir eux-mêmes stressés.

Préjugés inconscients

Découvrez quelles sont les attitudes et les stéréotypes qui influencent positivement ou négativement nos actions, nos décisions et notre compréhension inconsciente à l'égard d'une personne ou d'un groupe en particulier.

Premiers soins en santé mentale

Les lignes directrices peuvent vous aider à réagir plus efficacement face à une personne qui souffre possiblement de symptômes de nature psychotique ou d'une perte de contact avec la réalité.

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.

Soutenir les nouveaux arrivants

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

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, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

