

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série
d'ateliers



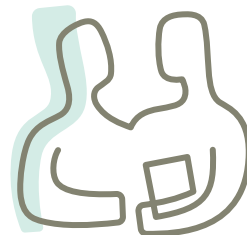
Document du participant

Au programme – Gestion de la charge de travail :
Favoriser la sensibilisation



Processus

- **Examiner** les règles à suivre pour avoir des discussions psychologiquement sécuritaires
- **Définir** le concept de gestion de la charge de travail
- **Comprendre** comment on peut gérer efficacement la charge de travail
- **Décrire** les sources de stress lié à la charge de travail
- **Choisir** des gestes qui favorisent une bonne gestion de la charge de travail
- **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 professionnel où il y a une bonne gestion de la charge de travail
(tirée du site Web Protégeons la santé mentale au travail)

« Un milieu de travail où les employés ont la possibilité de s'acquitter efficacement de leurs tâches et de leurs responsabilités dans les délais dont ils disposent. »

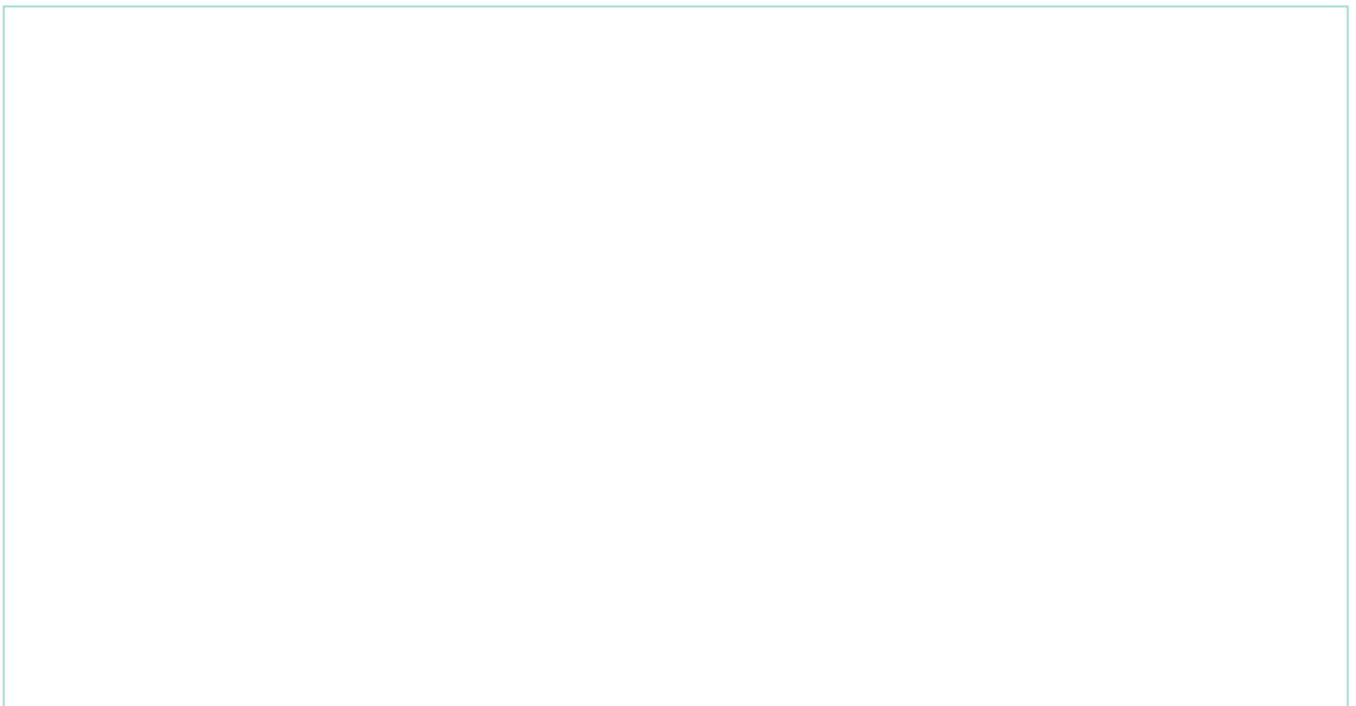
Les gens qui évoluent dans ce type d'environnement professionnel sont en mesure d'affirmer ce qui suit :

- La quantité de travail que je suis censé accomplir dans le cadre de mes fonctions est raisonnable.
- Je peux discuter de ma charge de travail avec mon superviseur.
- Je dispose du temps, du matériel et des ressources nécessaires pour bien faire mon travail.
- Pendant que je travaille, je ne suis pas interrompu ou dérangé inutilement.
- Je peux gérer l'ordre de priorité de mes tâches et responsabilités.

Mes sources de stress lié à la charge de travail :

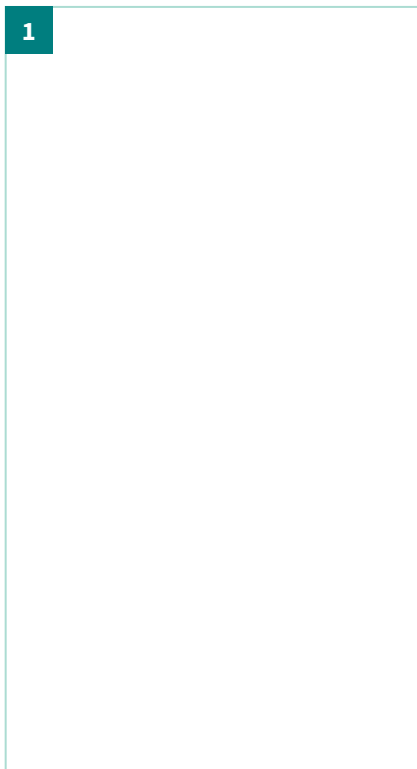
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to list their sources of stress related to their workload.

Gestes pouvant réduire le stress lié à la charge de travail :

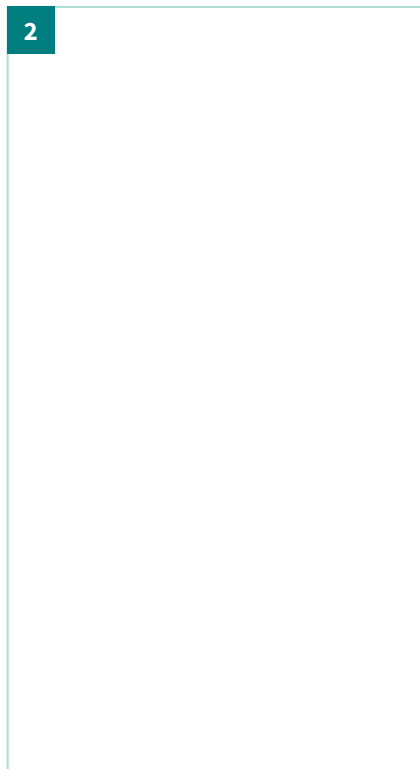
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to list gestures or actions that can help reduce stress related to their workload.

Les gestes qui me semblent les plus appropriés :

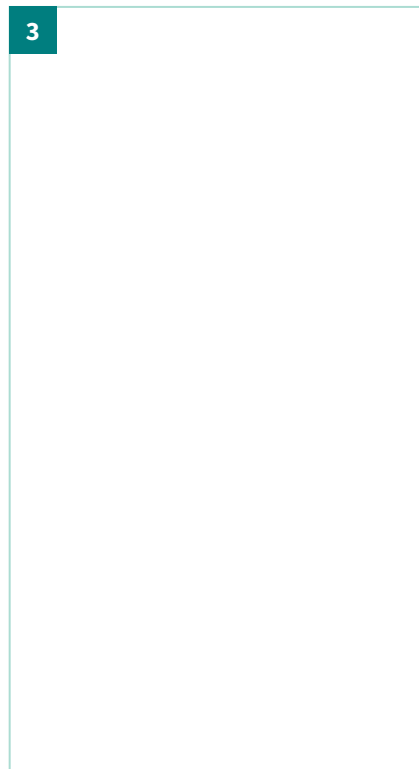
1



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 :

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.

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.

Élaborer un plan pour le milieu de travail

Découvrez comment l'employé et l'employeur peuvent élaborer un plan afin de trouver des solutions aux problèmes liés au travail. Un plan peut être utilisé pour gérer des problèmes de rendement, élaborer des mesures d'adaptation ou soutenir un retour au travail.

Mon patron me stresse

Les patrons peuvent aussi faire face à des facteurs de stress, y compris à des problèmes de santé mentale. Les idées suggérées peuvent vous aider à affronter un patron difficile et à réduire votre propre stress.

Gérer les problèmes

Ces lignes directrices pratiques et pragmatiques peuvent vous aider à régler des problèmes au travail, comme :

- Les conflits
- Le rendement
- Les mesures d'adaptation
- Les employés se présentant au travail avec des facultés affaiblies
- Le retour au travail
- La violence

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.

Pourquoi le blâme et l'humiliation sont inefficaces

Trouvez des façons d'éviter de blâmer ou d'humilier l'employé. Vous contribuerez ainsi à réduire les émotions négatives et les sources de conflits.

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](https://www.ssmcv.com).

