Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Outil de réflexion et de discussion sur la charge de travail

Cet outil permet d'explorer les préoccupations liées à la charge de travail et peut être utilisé de diverses manières :

- par tout employé de façon autonome, pour examiner sa charge de travail actuelle et les répercussions qu'elle peut avoir sur sa réussite et son bien-être
- par tout employé, pour se préparer à une discussion avec son leader sur la charge de travail ou le stress lié au travail
- pour une discussion collaborative entre un superviseur et un employé, afin de trouver des solutions au stress lié à la charge de travail

Réfléchir

Insérez vos réponses après chaque question.

Quels sont les facteurs de stress ou les préoccupations liés à ma charge de travail actuelle?

Quelles ont été les répercussions précises de la charge de travail sur moi, mon équipe, mon travail, mes clients?

Évaluer

Pour chacun des facteurs ci-dessous, évaluez le niveau de répercussions négatives de la charge de travail sur vous, votre équipe et vos « clients ».

(Échelle : 0 = aucune répercussion, 10 = répercussion importante, ou S. O. = sans objet)

Répercussions possibles	Ampleur des répercussions négatives actuelles		
	Moi	Équipe	Client(s)
Santé mentale/stress			
Énergie et concentration			
Santé physique			
Présence			
Vie familiale			
Exactitude du travail			
Qualité du travail			
Respect des échéances			
Réponse aux demandes de renseignements/demandes			
Relations en milieu de travail			
Autre			

Quelles sont les conséquences de continuer comme avant?

Ai-je essayé d'améliorer la situation? Dans l'affirmative, comment?

Quelles suggestions précises ai-je à faire pour améliorer la situation?

Quels renseignements ai-je sur les raisons pour lesquelles cette situation existe?

Quels autres renseignements sur la situation seraient utiles?

Qui d'autre pourrait aider à régler la situation?

Quelles ressources ou quels soutiens serait-il utile d'explorer?
(Possibilités d'apprentissage, formation/mentorat par les pairs, révision/redistribution du travail)

Préparer

Lorsque vous préparez une discussion avec votre leader, utilisez ces trois approches clés, dans cet ordre :

1. Énoncez vos préoccupations de manière objective.
2. Faites des suggestions d'amélioration.
3. Répondez aux questions de votre leader, et collaborez aux prochaines étapes.

Modèle pour une discussion sur la charge de travail :

Je m'inquiète des répercussions de _____ sur ma capacité à bien faire mon travail.

Je me sens _____ et je m'inquiète que _____.

J'ai essayé _____.

Je crois que cela aiderait si _____.

Je suggère que nous _____.

Posez la question suivante : Comment voyez-vous cette situation? (écoutez attentivement)

Je vous remercie d'avoir pris le temps d'examiner cela avec moi.

** Document adapté avec la permission de l'Université Dalhousie.*

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale sont accessibles à tous, gratuitement, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, consultez ssmcv.com.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.