Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série d'ateliers



Document du participant

Au programme – Équilibre : **Favoriser la sensibilisation**



Processus

- **Examiner** les règles à suivre pour avoir des discussions psychologiquement sécuritaires
- **Définir** le concept d'équilibre
- **Comprendre** comment l'équilibre se traduit en milieu de travail
- **Trouver** des termes positifs liés au concept d'équilibre
- **Choisir** des gestes qui favorisent l'équilibre
- **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 le principe d'équilibre est respecté
(inspirée de l'information figurant dans le site Web Protégeons la santé mentale au travail)

Dans un milieu de travail où existe un équilibre positif, on soutient les employés pour qu'ils puissent assurer un équilibre entre les exigences liées au travail, à la famille et à la vie personnelle.

- Mon employeur m'encourage à prendre les pauses auxquelles j'ai droit.
- J'arrive à trouver un équilibre raisonnable entre les exigences de mon travail et ma vie personnelle.
- Mon employeur encourage l'équilibre entre le travail et la vie personnelle.
- Je peux parler à mon superviseur quand j'ai de la difficulté à concilier mon travail et ma vie personnelle.
- Je sens que mon milieu de travail m'appuie quand je vis des problèmes familiaux ou personnels.

Les employés dans ce type de milieu de travail ne diront peut-être **PAS** :

- Mon travail m'épuise.
- Ma vie familiale est affectée par mon travail.

Termes qui représentent l’équilibre au travail :

Gestes pouvant favoriser l’équilibre au travail :

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

Raisonnable – 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.

Équilibre travail-vie personnelle
Trouver l'équilibre entre le travail et la vie personnelle représente par moment un défi et une source de stress. Voici des conseils et des stratégies pour vous aider.

Faire face aux changements
Examinez comment vous pouvez composer avec les changements de manière à accepter ceux qui ne dépendent pas de vous et à vous y adapter.

Gérer le stress
Apprenez à gérer vos réactions face au stress et à préserver votre bien-être.

La santé mentale au travail
Des renseignements, des outils et des stratégies que vous pouvez utiliser lorsque vous faites face à des problèmes de santé mentale au travail.

L'intelligence émotionnelle – pour les employés
Activités gratuites visant à accroître votre capacité de gérer vos réactions et de contrôler l'effet que vous avez sur autrui. Renforcer votre intelligence émotionnelle peut aider à réduire le stress.

Prévenir l'épuisement professionnel
Stratégies personnelles pour aider à identifier les risques et à prévenir l'épuisement professionnel.

Résilience
Outil pour vous aider à améliorer votre capacité à rebondir après une épreuve touchant votre vie personnelle ou professionnelle ou encore votre santé. Cette ressource vous aidera à trouver des stratégies d'adaptation saines pour affronter les aléas de la vie.

Résoudre les conflits personnels
Conseils et techniques à mettre en pratique lors de la résolution d'un conflit au travail. Stratégies visant à vous aider à résoudre des conflits vous-même.

Se préparer à une conversation difficile
Vous pouvez augmenter votre efficacité en prenant un moment pour réfléchir aux suppositions et aux intentions qui vous habitent avant de commencer une conversation difficile.

Vidéos sur la sensibilisation à la santé mentale
Entrevues vidéo dans lesquelles des personnes ayant souffert de troubles de santé mentale au travail révèlent ce qui les a aidées à se rétablir. Leurs conseils et stratégies offrent un soutien virtuel par des pairs et appuient les efforts de sensibilisation à la santé mentale.

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.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-00796 PH 10/22