

épauler ALAIN TÉRIEUR

Un réseau comme le réseau,
seul le réseau est sûr et solide.

LE RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE



Concept inspiré d'un diplôme d'études
de l'Université de Montréal www.umontreal.ca

garantie
MEILLEURE
SANTÉ MENTALE

etreble dans sa tête.com

Pourquoi le sentiment de sécurité
au travail est-il si important ?

Il permet une plus grande satisfaction
à l'égard de son emploi et il favorise:

- un meilleur esprit d'équipe,
- un travail de qualité,
- une plus grande participation à la vie
de l'organisation,
- une réduction des problèmes liés au stress,
- une diminution des griefs et des conflits.

Nous remercions :



Desjardins
Sécurité financière

Leger
MARKETING

et l'ambassade de la Santé et des Services sociaux
pour leur contribution financière à notre page
de position de la santé mentale 2012.

Présenté par : Le Dièse du Québec



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
DIVISION DU QUÉBEC

Tél : 514-848-3201
Courriel : info@asmq.ca

concept on image/agn ou / photo : il film : Dominique Milano



épauler ALAIN TÉRIEUR

20 ANS DE TRAVAIL pour garder en main un sentiment
de sécurité au travail et être en tête

Santé mentale au travail

Employeurs, employeuses et gestionnaires :

- Avoir une démarche stratégique en promotion de la santé psychologique au travail.
- Respecter les intérêts des employéEs.
- Répondre aux questions et informer de tout changement dans l'entreprise.
- Donner une rétroaction constructive.
- Offrir des perspectives de promotion et de développement.
- Assurer la sécurité d'emploi au maximum des possibilités.
- Favoriser la mise en place de réseaux d'entraide.
- Développer des activités de prévention contre la violence et le harcèlement.
- Permettre l'expression des inquiétudes et des situations difficiles de même que la participation à la recherche de solutions.
- Informer les employéEs des ressources et des services de soutien à leur disposition.

EmployéEs :

- Poser des questions à son/sa supérieurE.
- Éviter l'isolement.
- Communiquer avec ses pairs et profiter de la présence d'un réseau de pairs aidants.
- Demander et donner de l'aide.
- Partager son expérience.
- Demander des réunions-bilans (débriefting ou débriefage) et y participer.
- S'informer de ce qui se passe au sein de l'organisation.

Et n'oublions pas que...

La sécurité psychologique doit s'inscrire dans la culture de l'organisation. Vouloir y développer le sentiment de sécurité implique :

- la formation, sa mise en application et l'évaluation du travail effectué.
- des mesures de protection assurant la confidentialité.
- la civilité de tous et toutes au travail.