

## [ Employeurs ]

### employeuses et gestionnaires

- Favoriser un travail en lien avec la mission de l'organisation et les valeurs des employéEs.
- Mettre à profit les forces et les intérêts des employéEs; souligner leurs compétences et leurs réalisations.
- Renforcer le sentiment d'appartenance et la cohésion au sein de l'organisation.
- Prendre en compte le point de vue des employéEs.
- Démontrer du respect, de la disponibilité, de l'écoute et de la considération envers les employéEs.
- Se préoccuper de l'état de ses employéEs, soutenir leurs efforts et leurs initiatives.
- Promouvoir la santé et la sécurité au travail, la justice et l'équité.
- Respecter le temps de travail et le bien-être des employéEs; allouer des temps libres.
- Encourager et permettre la formation.
- Intervenir rapidement dans les conflits.

## [ EmployéEs ]

- Respecter ses valeurs et les harmoniser avec celles du travail.
- Collaborer à la création d'un environnement de travail agréable.
- Réserver du temps pour réfléchir, planifier et rencontrer les collègues.
- Exprimer sa reconnaissance aux collègues et aux gestionnaires concernés.
- S'affirmer, souligner les non-sens tout en respectant les autres.
- Développer ses connaissances et ses compétences.
- Se relaxer dans les lieux de rencontre et de repos; prendre le temps de s'amuser pour réduire son stress.
- Participer à l'amélioration des conditions de travail.

## [ N'oublions pas ]

de...

- Nous assurer que la dignité humaine est respectée.
- Prendre soin de notre corps, notre cœur et notre tête.

# tu es formidable

le sais-tu?



## Pourquoi donner du sens au travail est-il si important?

### Parce que le sens...

- favorise le bien-être psychologique des individus dans l'organisation;
- contribue à réduire le stress, l'épuisement professionnel et les troubles de santé physique;
- renforce les attitudes et les conduites positives du personnel;
- démontre l'utilité du travail accompli, ce qui apporte satisfaction et estime de soi;
- aide à mieux accomplir son travail et à assumer des responsabilités;
- incite à s'engager;
- favorise la coopération et les relations professionnelles positives;
- favorise le développement des compétences, le perfectionnement, la créativité et l'épanouissement.

### le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

Montréal	Saguenay
Québec	Côte-Nord
Lac-Saint-Jean	Bas-du-Fleuve
Rive-Sud de Montréal	Chaudière-Appalaches
Haut-Richelieu	Sorel/Saint-Joseph/Tracy

Concept inspiré d'un dépliant de l'institut du Nouveau Monde : [www.inm.qc.ca](http://www.inm.qc.ca)

Nous remercions :



**Desjardins**  
Assurances



et le **ministère de la Santé et des Services sociaux** pour leur contribution financière à la campagne de promotion de la santé mentale 2013.

Présenté par : la Division du Québec



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Québec  
*La santé mentale pour tous*

Tél. : 514 849-3291  
Courriel : [info@acsm.qc.ca](mailto:info@acsm.qc.ca)

conception : [magnadesign.ca](http://magnadesign.ca)

# tu es formidable

le sais-tu?

[ 20 actions ]

**pour donner du sens au travail et rester bien dans sa tête**

SANTÉ MENTALE  
AU TRAVAIL