

MESSAGES CLÉS

La santé mentale, ça regarde tout le monde dans l'entreprise.

Chaque employé prend les moyens pour préserver son équilibre et en cas de besoin, aller chercher de l'aide.

Chaque gestionnaire est vigilant quant à la capacité de ses employés à faire face aux exigences des emplois et objectifs selon leur rôle et responsabilités. Il s'assure de préserver des rapports harmonieux dans l'équipe.

L'entreprise communique au personnel les ressources et services disponibles pour les individus éprouvant des difficultés (ex: assurance, PAE, atelier, formation).

L'entreprise favorise le respect, l'implication des employés, la collaboration, souligne les efforts, encourage le dialogue sur les façons de bien faire le travail

LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Ça dépend de qui et de quoi ?

Chacun cherche à maintenir un équilibre lorsque des événements surviennent et bouleversent nos vies.

La maladie mentale peut survenir à tout moment et auprès de tout individu. De multiples facteurs peuvent expliquer l'apparition d'une maladie mentale, dont notre hérédité, des caractéristiques personnelles comme des événements de la vie, des changements biologiques et aussi, les milieux de vie - dont le milieu de travail.

Q : Est-ce que le travail est bon pour notre santé mentale ?

R : **Oui.** En permettant aux individus de gagner un revenu, d'appartenir à un réseau social, de se réaliser et ainsi développer leur estime de soi, leur satisfaction. Le travail permet de contribuer aux besoins de leur famille.

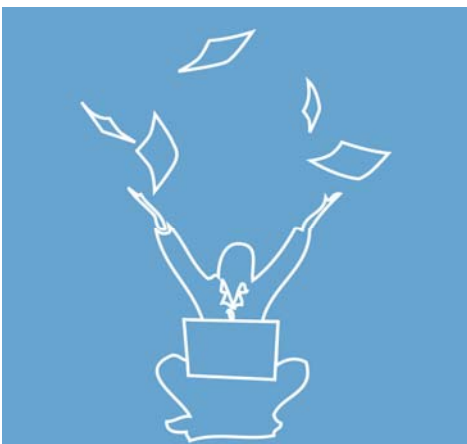
Q : Est-ce que le travail peut être nuisible à notre santé mentale ?

R : **Oui.** Certaines formes d'organisation du travail (ex: harcèlement, surcharge de travail, faible influence dans le travail, peu de soutien ou de reconnaissance) peuvent être nuisibles à la santé des travailleurs. L'insécurité liée à l'emploi s'ajoute comme contexte défavorable à la santé de même que l'impossibilité de faire un travail de qualité.

Que faire dans le milieu de travail pour préserver les rapports sociaux et une organisation du travail favorables à la santé ?

MESURES DE PROTECTION À LA SANTÉ MENTALE

- Absence de harcèlement, de violence, de discrimination, de favoritisme ;
- Stabilité des équipes, soutien des collègues et du supérieur dans le travail ;
- Possibilité d'influencer, d'être consulté, impliqué dans les décisions ;
- Charge de travail respectant les capacités et avoir les moyens de la réaliser ;
- Reconnaissance des efforts, de la qualité et de l'utilité du travail ;
- Information et transparence de la part de la direction ;
- Mesures de conciliation travail et vie familiale ;
- Mesures d'accommodement lors d'un retour au travail.





Site web / Commission des normes du travail

DES RESSOURCES

Votre **Programme d'aide aux employés**

Votre **CLSC**

RÉFÉRENCES

Norme Entreprise en santé

<http://www.groupeentreprisesensante.com/fr/>

Commission des normes du travail - harcèlement

<http://www.cnt.gouv.qc.ca/>

Nous contacter :

Samson Groupe Conseil inc.

275 boul. des Braves

Bureau 310

450 492-9812

1 877 492-9812

www.samsongroupeconseil.com