



S'INFORMER – TRANSFORMER – PERFORMER

# CAMP

INNOVATION EN FORMATION

Avec la participation financière de :



**La santé psychologique au travail,  
c'est l'affaire de tous!**



## Qu'entendons-nous par la santé psychologique au travail?

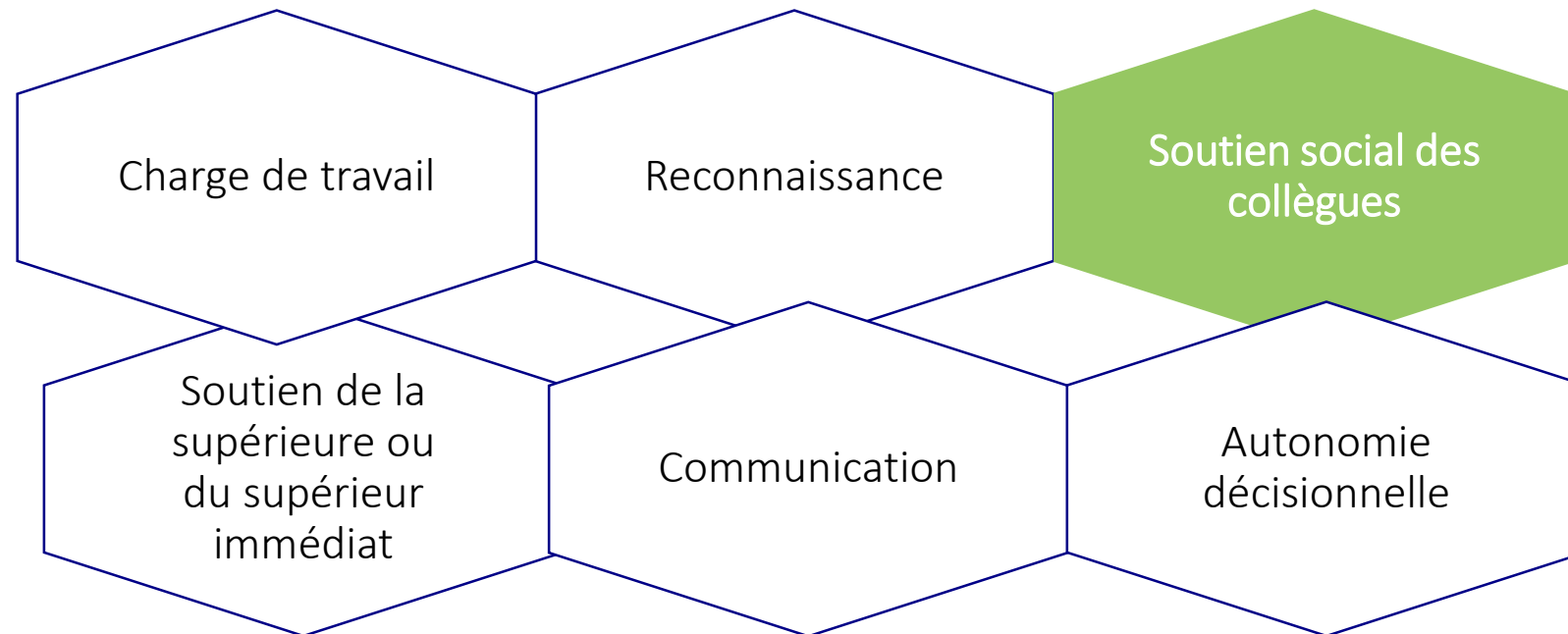
Environnement de travail favorisant le bien-être psychologique des employés et contribuant activement à prévenir les préjudices portés à la santé psychologique des travailleurs par négligence, par insouciance ou de façon délibérée et favorise leur bien-être psychologique (Association canadienne de normalisation).

## Pourquoi s'intéresser à la santé psychologique en milieu de travail?

- Une personne canadienne sur cinq souffrira de problèmes de santé psychologique ou d'une maladie psychologique au cours d'une année.
- Au Canada, les problèmes de santé psychologique et les maladies psychologiques sont la principale cause d'invalidité.
- Les problèmes de santé psychologique coûtent à l'économie canadienne environ 51 milliards de dollars par année. De cette somme, 20 milliards de dollars sont associés à des problèmes psychologiques liés au milieu de travail.
- 47 % des travailleuses et travailleurs canadiens estiment que leur emploi est l'élément le plus stressant de leur quotidien.
- Les problèmes de santé psychologique touchent surtout les travailleurs et travailleuses en milieu de carrière, ce qui réduit la productivité de la main-d'œuvre canadienne.

## Comment favoriser la santé psychologique en milieu de travail?

- L'INSPQ propose de réduire les risques psychosociaux relatifs au travail en agissant sur ces derniers.



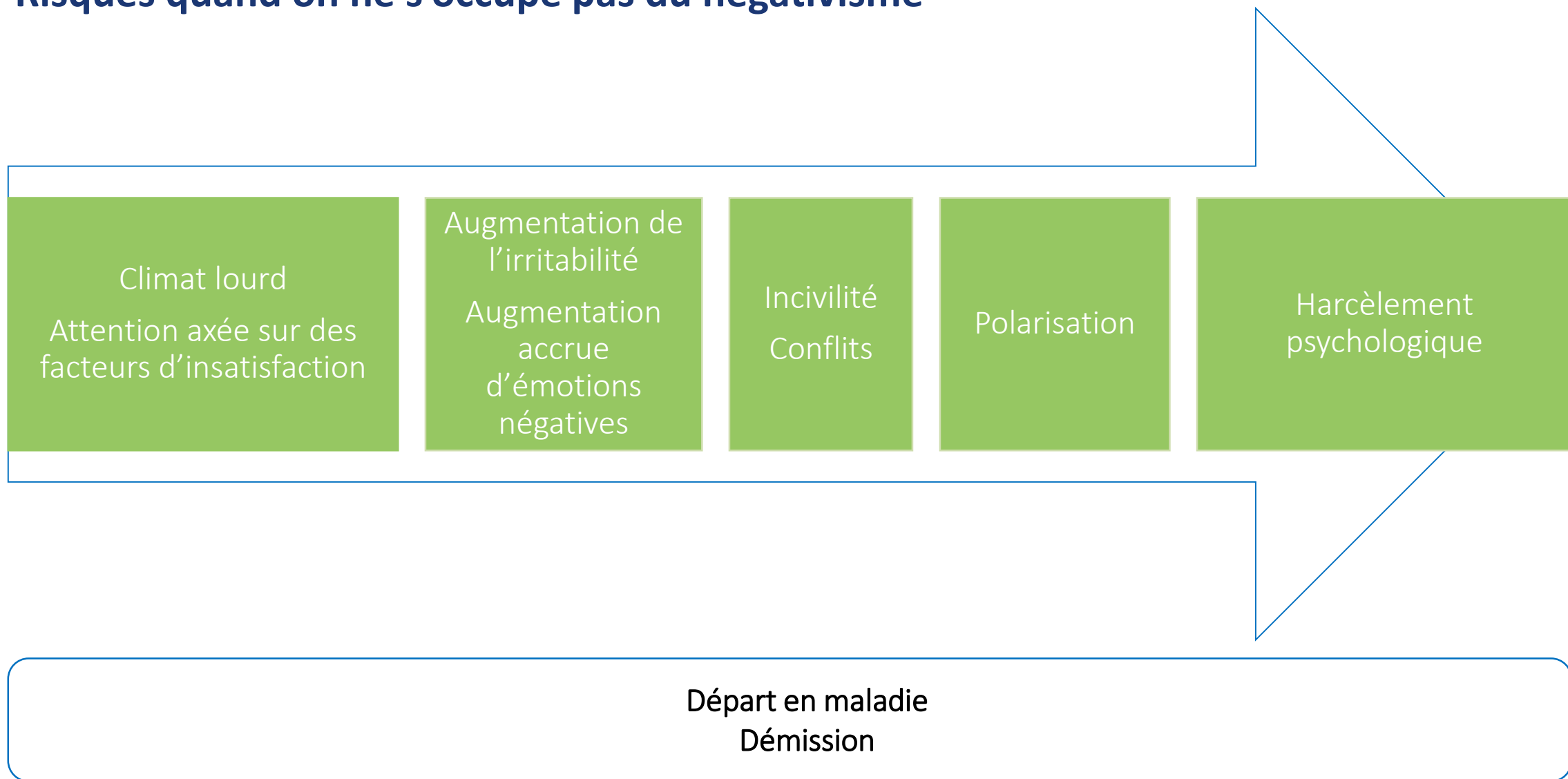
## Qu'entendons-nous par soutien social?

- Perception d'une réalité commune partagée (même succès, même douleur, etc.)
- Perception d'appui au travail (sentiment de protection, partage des opinions et de la même attitude au travail)
- Présence de liens d'amitié (intimité et partage des émotions, partage d'activités autres que le travail)
- Comble le sentiment d'appartenance à un groupe (besoin humain)

Objectif : Se faire du bien entre nous!

*La question : Se font-ils vraiment du bien?*

## Risques quand on ne s'occupe pas du négativisme



# Faire en sorte que le soutien social fasse du bien

## Culture d'entreprise

- Faites la promotion de la bienveillance au travail.
- Établissez un énoncé de politique qui soutient la santé psychologique en milieu de travail et les initiatives connexes.

## Approches individuelles avec le personnel employé

- Nommez à la personne employée votre intention : faites de la prévention afin de favoriser un milieu de travail sain et bienveillant.
- Faites voir à la personne employée l'impact sur ses collègues et les conséquences possibles à long terme d'un comportement négatif.
- Vérifiez sa compréhension et sa volonté à changer.

## Approches collectives avec l'équipe

- Sensibilisez les personnes employées sur leurs coresponsabilités face au climat de travail.
- Proposer à l'équipe de réaliser un code de conduite en équipe.

*D'autres propositions : Santé psychologique en milieu de travail - Canada.ca*



**Merci de votre  
participation!**

