

## CONSEILS en matière de santé mentale n° 2

### Exemples de suggestions à l'intention des employeurs : Groupes et lieux de travail

Conseils de sensibilisation à la santé mentale pour mobiliser les employés sur le lieu de travail (ou dans des réunions de groupe) :

**Encouragez les membres du personnel à prendre soin de leur santé physique**, car le bien-être physique est lié à la santé mentale et émotionnelle

Eau, alimentation, exercice physique : Proposez des options de collations et de boissons saines sur le lieu de travail.

**Proposez des moments de pleine conscience et des micro-pauses** pour s'étirer et changer de position : ces moments de pleine conscience peuvent prendre la forme de micro-mouvements, d'une période de concentration sur la respiration, d'une méditation pour se recentrer, etc.

Les employés pourraient également participer à une séance animée en direct pendant 6 à 8 minutes.

**Donnez la parole aux membres de votre personnel** – offrez-leur la possibilité de faire part de leurs réflexions et de leurs commentaires sur ce qui fonctionne bien au sein de l'organisation ou sur les améliorations qu'ils aimeraient apporter.

Soyez prêt à collaborer et à accepter de mettre les suggestions à l'essai. Par exemple, quatre membres du personnel offrent une idée ou un commentaire – l'employeur est conscient qu'il peut aborder ou essayer au moins l'un de ces points et voir comment cela se passe.

Distribuez des questionnaires sur la satisfaction au travail qui comprennent des sections de rétroaction.

Distribuez des questionnaires sur des sujets relatifs à la santé mentale et au bien-être pour connaître les intérêts des membres du personnel afin d'orienter les prochains ateliers ou les ressources à partager.

**Offrez de la flexibilité** lorsque vous pouvez le faire – déterminez dans quels secteurs de votre entreprise ou de votre lieu de travail vous pouvez faire preuve de plus de souplesse et faites participer les employés pour mieux répondre à leurs besoins ou intégrer leurs idées.



**Offrez des incitations au bien-être :**

Un coin ressources sur le lieu de travail qui offre des ressources sur la santé mentale ou sur tout autre sujet lié à la santé, accessible à tous.

Offrez des avantages comme des abonnements à des centres de conditionnement physique (trois mois gratuits) ou 100 \$ tous les six mois à consacrer à un atelier/séminaire sur la santé mentale et le bien-être.

Quoi d'autre...



Tenez, une à deux fois par année, un événement social ou une activité qui permet aux employeurs et aux employés d'interagir et de renforcer leur esprit d'équipe.

Créez une politique de santé mentale qui permet de prendre un certain nombre de jours de congé pour prendre soin de sa santé mentale.

Offrez des mesures de soutien et des ressources externes/supplémentaires (adhésion gratuite à des services professionnels ou éducatifs concernant la santé mentale et le bien-être).