

CONSEILS en matière de santé mentale n° 5

S'approprier la santé mentale sur le lieu de travail

Nous avons tous une responsabilité en ce qui concerne notre propre santé mentale et notre bien-être, ainsi que la santé mentale et le bien-être des autres. Il peut être avantageux de bien comprendre ce que vous pouvez contrôler et ce que les autres peuvent contrôler, surtout lorsqu'il s'agit de favoriser une vie plus saine pour tous.

Employeur

Rôles

Définir clairement les rôles et les responsabilités des employés.

Participation

Encourager la participation active de tout le personnel.

Rétroaction

L'instauration d'un environnement où la rétroaction est accueillie et encouragée améliore la communication globale au sein de l'équipe.

Équilibre

La promotion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et l'adoption d'un tel comportement permettent au personnel d'éviter l'épuisement et la fatigue engendrés par les pressions et les délais.

Reconnaissance

En offrant une reconnaissance et des incitations à la participation, vous êtes susceptible de susciter une plus grande adhésion et d'encourager davantage de personnes à œuvrer intentionnellement en faveur du bien-être au travail.

Lieu de travail

Égalité

Considérer le bien-être mental au même titre que le bien-être physique.

Avantages

Veiller à ce que chacun connaisse les avantages sociaux dont il bénéficie.

Mesures de soutien

Veiller à ce que tous les employés connaissent les ressources et les mesures de soutien disponibles et encourager le comité de santé et de sécurité à être très présent auprès du personnel.

Environnement

Aménager les bureaux traditionnels pour qu'ils soient mieux éclairés, faire appel à des couleurs plus claires (afin de favoriser un bon équilibre de l'humeur) et ajouter des plantes ou des arbres sur le lieu de travail pour favoriser le calme et le contact avec la nature.

Ententes

Mettre en oeuvre des codes de conduite respectueux et sensibilisés en matière de comportement et de langage afin de promouvoir l'inclusion et la sensibilisation.

Employés

Santé

Maintenir une alimentation saine. Être actif et bouger, tant au travail qu'en dehors du lieu de travail. Adopter de bonnes habitudes de sommeil.

Loisirs

S'adonner à des loisirs sains qui favorisent la créativité et sollicitent d'autres parties du cerveau.

Mesures de soutien

Cerner les personnes de confiance dans notre vie qui peuvent nous offrir un soutien, des conseils et une oreille attentive. Avoir la volonté d'échanger et de créer des liens.

Pleine conscience

En pratiquant la pleine conscience ou la méditation, on s'autorise à ralentir et à réguler son corps et son esprit. On peut également s'adonner à des exercices de respiration pour aider à réguler le rythme cardiaque et à réduire le stress.

Réflexion

S'engager dans une réflexion et recadrer les pensées négatives pour favoriser la gentillesse et renforcer l'estime de soi.

EMPLOYEUR	LIEU DE TRAVAIL	EMPLOYÉ
Normaliser les répercussions des facteurs de stress et des problèmes de santé mentale dans la vie quotidienne.	Gérer les charges de travail en équilibrant les activités physiques et mentales pour favoriser la santé du cerveau, du corps et de l'esprit.	Rechercher la contribution d'un mentor ou d'un pair-mentor pour le perfectionnement personnel/professionnel.
Intégrer l'apprentissage de la sensibilisation à la santé mentale dans les réunions quotidiennes ou hebdomadaires afin d'assurer une continuité et de favoriser une déstigmatisation.	Mettre en place des pratiques de résolution des conflits.	Passer du temps dans des relations positives avec des personnes qui vous édifient et qui vous acceptent tel que vous êtes.
Sensibiliser le personnel aux sujets liés à la santé mentale et au bien-être dans le cadre de vérifications régulières sur le lieu de travail et dans l'ordre du jour des réunions.	Promouvoir l'apprentissage continu qui couvre tous les aspects de la vie, y compris les sujets liés au travail.	Remarquer les petites choses qui vous font sourire ou rire, qui vous soulagent ou vous réconfortent...
Soutenir la communication et le langage qui assurent la sécurité des conversations sur la santé mentale.	Proposer des options liées à la santé dans la salle de pause ou de dîner et lors des réunions du personnel.	Boire beaucoup d'eau.
Offrir aux employés la possibilité de participer aux décisions qui les concernent.	Fournir des installations ou des laissez-passer promotionnels pour des installations qui favorisent la vie active.	Passer du temps à l'extérieur, dans la nature ou avec des animaux domestiques.
	Mettre en œuvre des politiques en matière de discrimination, d'intimidation et de harcèlement.	Faire preuve de gratitude.
		Essayer de ne pas se juger ou de juger les autres; l'acceptation aide grandement.