

Au-delà de l'évaluation : conversations et changement

Série de webinaires sur la santé mentale au travail

Vous sentez-vous à l'aise de lever la main au travail et de dire :

- Je ne comprends pas...
- Je suis préoccupé par...
- J'ai une idée ou une opinion différente
- J'ai fait une erreur
- Des aspects de ma vie personnelle ont une incidence sur mon travail
- J'ai besoin d'aide

Ces choses peuvent être difficiles à dire, et on pourrait avoir l'impression qu'elles représentent un risque considérable. Toutefois, dans un environnement psychologiquement sain et sécuritaire, il est possible d'être courageux et de prendre ces risques, en sachant que nos dirigeants et nos collègues réagiront de façon raisonnable et nous soutiendront dans la mesure du possible. Un leader est responsable de s'assurer que les travailleurs se sentent en sécurité lorsqu'ils signalent les dangers et qu'ils font part de leurs préoccupations.

Il est essentiel d'avoir des conversations courageuses sur ces sujets pour renforcer de nombreux facteurs psychosociaux, y compris un leadership et des attentes claires, la gestion de la charge de travail, le soutien psychologique et social, ainsi que la participation et l'influence. Plus nous estimons que nous pouvons avoir ces conversations, plus nous sommes susceptibles de nous exprimer lorsque :

- nous sommes témoins d'intimidation et de harcèlement;
- nous avons besoin de soutien;
- nous avons besoin de plus de clarté pour bien accomplir nos tâches;
- nous avons besoin d'aide pour prioriser des projets concomitants;
- nous avons une nouvelle idée

La création et le maintien d'un tel environnement reposent sur des efforts soutenus visant à favoriser la confiance et à tisser des liens. Utilisez les outils et les ressources ci-dessous pour vous aider à amorcer la conversation.

Références

Outils pour aider les dirigeants et les travailleurs à amorcer la conversation:

Santé mentale - Avoir une conversation délicate

https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mh/mentalhealth_conversations.html

Talking Toolkit: Preventing work-related stress (en anglais seulement)

<https://www.hse.gov.uk/stress/assets/docs/stress-talking-toolkit.pdf>

An evidence-informed guide to supporting people with depression in the workplace (this guide can be applied to support everyone) (en anglais seulement)

https://www.iwh.on.ca/sites/iwh/files/iwh/tools/managing_depression_guide_2018.pdf

Bibliothèque de conversations de soutien

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/bibliotheque-de-conversations-de-soutien>

L'intelligence émotionnelle des leaders

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/intelligence-emotionnelle-des-leaders>

Good work design (en anglais seulement)

<https://www.comcare.gov.au/safe-healthy-work/healthy-workplace/good-work-design>

Faire face aux conflits – pour les leaders

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/faire-face-aux-conflits-pour-les-leaders>

Être un employé consciencieux : Orientation en santé et sécurité psychologiques en milieu de travail

https://www.cchst.ca/products/courses/mindful_employee/

Critiques constructives

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/critiques-constructives>

How to talk to someone you are worried about (en anglais seulement)

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/support-someone/how-to-talk-to-someone-you-re-worried-about>

Demander des mesures d'adaptation

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/demander-des-mesures-dadaptation>

Être en colère

<https://cmha.ca/fr/brochure/etre-en-colere/>

La santé mentale au travail : Une responsabilité partagée

<https://www.wscn.nt.ca/fr/node/5047>