

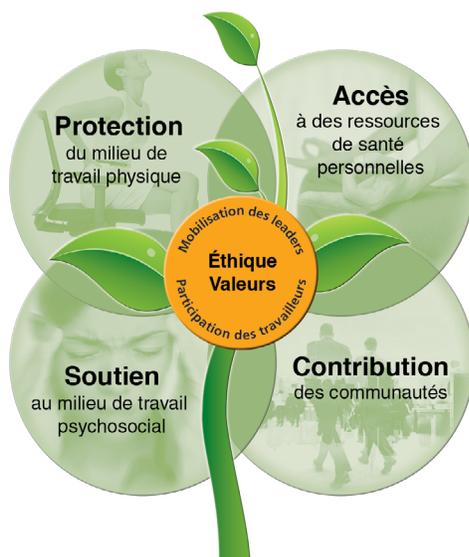
# Milieux de travail sains

## Qu'est-ce qu'un programme exhaustif de santé et de sécurité au travail?

Une façon d'établir un milieu psychologiquement sécuritaire est de créer et de mettre en œuvre un programme exhaustif de santé et de sécurité au travail (PESST). Le PESST constitue une stratégie coordonnée et comprend un ensemble d'activités, d'initiatives et de politiques connexes établies par l'employeur, en consultation avec les employés, en vue d'améliorer ou de maintenir de façon continue la qualité de vie au travail, la santé et le mieux-être des travailleurs.

Ces activités sont élaborées dans le cadre d'un processus d'amélioration continue visant à créer un meilleur environnement de travail (physique, psychosocial, organisationnel et économique) et à accroître l'autonomisation et la croissance personnelle.

Les quatre quadrants d'un programme exhaustif de santé et de sécurité au travail :



## Ressources du CCHST

Approfondissez vos connaissances sur ce qu'est un programme exhaustif de santé et de sécurité au travail grâce à cette fiche d'information :

### **Santé et mieux-être en milieu de travail - Programme exhaustif de santé et de sécurité au travail**

<https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/wh/mentalhealthwork.html>

Examinez de plus près ce qu'est un programme exhaustif de santé en milieu de travail grâce à ce guide (ressource payante) :

### **Santé et mieux-être en milieu de travail**

<https://www.cchst.ca/products/publications/wellness.html>

Explorez certains éléments d'un programme exhaustif de santé et sécurité grâce à cette fiche d'information :

### **Santé et mieux-être en milieu de travail - Exemples d'éléments d'un programme de santé et mieux-être en milieu de travail**

<https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/wh/sampleelements.html>

Approfondissez vos connaissances sur la façon de démarrer un programme de promotion de la santé et du mieux-être dans cette fiche d'information :

### **Santé et mieux-être en milieu de travail - Promotion de la santé et du mieux-être en milieu de travail - Point de départ**

<https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/wh/wellnessprogram.html>

## Comment créer un programme exhaustif de santé et de sécurité au travail qui favorise la santé mentale?

Les étapes à suivre dans le cas de votre lieu de travail peuvent comprendre ce qui suit :

1. Obtenir l'appui de la direction – afin d'entamer le processus de planification d'un milieu de travail sain. Ce concept doit être appuyé par tout le personnel, à tous les échelons de l'organisation.
2. Établir un comité de santé et de sécurité au travail – faire participer le personnel.
3. Effectuer une évaluation de la situation – aller au fond des problèmes.
4. Élaborer un plan visant à créer un milieu de travail sain – que faire avec les résultats de l'évaluation de la situation.
5. Élaborer le plan du programme (plan de travail détaillé) et le plan d'évaluation.
6. Confirmer l'appui de la direction – afin de mettre en œuvre le plan de promotion de la santé mentale au travail.
7. Mettre en œuvre le plan – mettre le programme proposé en pratique.
8. Évaluer les efforts investis dans le programme exhaustif de santé et de sécurité au travail (PESST).
9. Améliorer de façon continue votre PESST en fonction des résultats des évaluations.

**Il n'existe pas une seule « bonne façon » de créer un milieu de travail psychologiquement sain parce que chaque lieu de travail est différent :**

- qu'il s'agisse des personnes qui effectuent les tâches,
- des tâches à effectuer,
- des gestionnaires qui dirigent l'organisation,
- de la taille de l'organisation,
- de l'environnement externe qui influe sur la collectivité,
- ou des ressources externes que l'entreprise utilise.

Tous ces facteurs jouent un rôle en ce qui concerne la santé mentale des employés.

## Ressources

Nos fiches d'information du CCHST sur les conversations délicates et sur la reconnaissance de la stigmatisation au travail et la lutte contre celle-ci peuvent servir de point de départ à des séances d'apprentissage axées sur la discussion.

### Avoir une conversation délicate

[https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mh/mentalhealth\\_conversations.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mh/mentalhealth_conversations.html)

### Reconnaître la stigmatisation au travail et lutter contre celle-ci

[https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mh/mentalhealth\\_stigma.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mh/mentalhealth_stigma.html)

Nous proposons aussi de nombreuses fiches d'information qui peuvent aider à entamer le dialogue sur **la santé et la sécurité psychologiques, la promotion de la santé, ainsi que le mieux-être au travail :**

<https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/index.html>

Découvrez, dans un guide offert sur le site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale, les étapes qui aideront votre milieu de travail à faire ses premiers pas :

### Par où commencer en matière de santé et sécurité psychologiques ?

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/par-ou-commencer-en-matiere-de-sante-et-securite-psychologiques>

Explorez certaines des ressources et outils phares qui se trouvent dans notre site Web **Santé mentale au travail :**

<https://www.cchst.ca/healthyminds/>

Obtenez des conseils concrets sur la mise en œuvre de la *Norme nationale pour la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail* en suivant ce cours en ligne gratuit mis au point par la Commission de la santé mentale du Canada :

### Une étape à la fois - Trousse d'outils

[https://www.cchst.ca/products/courses/assembly\\_pieces/](https://www.cchst.ca/products/courses/assembly_pieces/)

Inspirez-vous de l'expérience d'autres organisations et des points qu'elles ont retenus de leur mise en œuvre de la *Norme nationale pour la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail* grâce à cette **trousse** créée par L'Association canadienne pour la santé mentale et la Commission de la santé mentale du Canada :

<https://cmha.ca/fr/ce-que-nous-faisons/programmes-nationaux/sante-mental-en-milieu-de-travail/trousse-de-acquis/>

## Ressources (suite)

Examinez les **risques psychosociaux et les stratégies qui sont propres à certains secteurs** dans le guide qui suit, proposé sur le site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale :

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/strategies-de-sante-et-securite-psychologiques-propres-a-certains-secteurs-dactivite>

Obtenez des renseignements sur les **politiques et programmes de santé mentale** dans le guide qui suit, proposé sur le site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale :

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/politiques-et-programmes-sur-la-sante-mentale>

Explorez **diverses recommandations sur l'intégration de la santé et de la sécurité psychologiques** dans les politiques de votre milieu de travail grâce au guide qui suit, proposé sur le site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale :

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/recommandations-politiques-en-matiere-de-sante-et-securite-psychologiques>

Renseignez-vous sur la santé mentale dans les petites entreprises grâce à cette **trousse** créée par le gouvernement australien (en anglais seulement) :

<https://aheadforbusiness.org.au/resources/small-business-guides-to-mentally-healthy-workplaces>

Faites découvrir à quelqu'un le concept de santé mentale au travail grâce à ce cours en ligne gratuitement offert par le CCHST :

**La sensibilisation à la santé et à la sécurité psychologiques**

<https://www.cchst.ca/products/courses/phs-awareness/>

Découvrez des façons de plaider en faveur d'investissements dans la santé en milieu de travail grâce à ce cours en ligne gratuitement offert par le CCHST :

**L'analyse de rentabilisation sur le mieux-être au travail**

<https://www.cchst.ca/products/courses/wellness/>