



## LE SOUTIEN SOCIAL AU TRAVAIL : L'IMPORTANCE DE LUI DONNER UNE PLACE

Le soutien social est l'un des trois facteurs de protection en santé mentale, selon Jean-Pierre Brun, professeur au Département de management et titulaire de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations à l'Université Laval.

Le soutien social, c'est ce qui permet à une personne de sentir qu'elle fait l'objet d'attention et d'affection, et de développer un sentiment d'appartenance à son milieu de travail. C'est l'assistance dont elle peut bénéficier au sein de son groupe de travail et qui peut atténuer les effets négatifs d'événements ou de conditions de travail. C'est aussi une ressource essentielle à l'amélioration de la qualité de vie au travail<sup>1</sup>.

### LE SOUTIEN DES SUPÉRIEURS ET DES GESTIONNAIRES<sup>2</sup>

Si vous êtes gestionnaire, supérieur-e immédiat-e ou dirigeant-e d'entreprise, vous êtes des intervenants majeurs en matière de santé mentale. Votre rôle consiste, entre autres, à développer et à soutenir le sentiment d'appartenance. Il existe plusieurs façons de faire de la prévention et d'apporter du soutien aux employés.

#### Cochez les moyens que vous mettez en pratique dans votre entreprise et soulignez ceux que vous pourriez mettre en place :

- Prendre en considération les employés dans les décisions liées à l'entreprise.
- Créer un contexte organisationnel propice à l'émergence du soutien social.
- Véhiculer des valeurs d'entraide, de soutien et de partage à travers l'entreprise.
- Prendre le temps de faire des consultations lors des réorganisations.
- Diffuser une information de qualité sur les orientations et les activités de l'organisation.
- Faire connaître les buts et les valeurs de l'entreprise.
- Assurer une efficacité administrative dans l'entreprise.
- Avoir des attentes et des orientations claires pour éviter les malentendus, la confusion, les insatisfactions.
- Entretenir des relations harmonieuses basées sur la confiance mutuelle.
- Créer des espaces ou des occasions de parole pour permettre l'échange, l'entraide et le soutien.
- Attribuer aux employés des rôles et des responsabilités claires.
- Donner accès à des tâches ou à des responsabilités stimulantes correspondant aux compétences des employés.
- Savoir parfois faire des compromis pour préserver la qualité des relations et du climat de travail.
- S'assurer que les employés disposent du temps et des outils nécessaires pour effectuer leur travail.
- Avoir des comportements prévisibles favorisant les relations de confiance avec les membres du personnel.
- Reconnaître le travail accompli et donner régulièrement de la rétroaction sur le travail accompli.
- Faire connaître les ressources qui sont à la disposition des employés en cas de difficulté.
- Préparer l'équipe à bien accueillir un employé au retour d'une absence prolongée ou à bien intégrer un nouvel employé.

<sup>1</sup> Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale ». « Maximisons notre bien-être, misons sur un bon soutien social au travail », [en ligne]. [www.apssap.qc.ca] (site consulté le 5 décembre 2009)

<sup>2</sup> Exercice inspiré de « Maximisons notre bien-être, misons sur un bon soutien social au travail », *ibid.*

