

# épauler ALAIN TÉRIEUR

Un réseau comme le réseau,  
seul le réseau est sûr et solide.

LE RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE  
L'ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE



Concept inspiré d'un diplômé de l'Institut  
de la Nouvelle-Écosse www.innec.ca

garantie  
MEILLEURE  
SANTÉ MENTALE

etreblendanssatele.com

Pourquoi le sentiment de sécurité  
au travail est-il si important ?

Il permet une plus grande satisfaction  
à l'égard de son emploi et il favorise:

- un meilleur esprit d'équipe,
- un travail de qualité,
- une plus grande participation à la vie  
de l'organisation,
- une réduction des problèmes liés au stress,
- une diminution des griefs et des conflits.

Nous remercions :



**Desjardins**  
Sécurité financière

**Leger**  
MARKING

et le Ministère de la Santé et des Services sociaux  
pour leur contribution financière à notre page  
de position de la santé mentale 2012.

Présenté par : Le Dièse du Québec



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION  
DIVISION DU QUÉBEC

Tél : 514-848-3201

Courriel : info@asmq.ca

concept on image/agn ou / photo : il inc. - Dominique Milano



épauler ALAIN TÉRIEUR

20 ANS DE TRAVAIL pour garder en santé  
le sentiment de sécurité au travail

Santé mentale au travail

## Employeurs, employeuses et gestionnaires :

- Avoir une démarche stratégique en promotion de la santé psychologique au travail.
- Respecter les intérêts des employéEs.
- Répondre aux questions et informer de tout changement dans l'entreprise.
- Donner une rétroaction constructive.
- Offrir des perspectives de promotion et de développement.
- Assurer la sécurité d'emploi au maximum des possibilités.
- Favoriser la mise en place de réseaux d'entraide.
- Développer des activités de prévention contre la violence et le harcèlement.
- Permettre l'expression des inquiétudes et des situations difficiles de même que la participation à la recherche de solutions.
- Informer les employéEs des ressources et des services de soutien à leur disposition.

## EmployéEs :

- Poser des questions à son/sa supérieurE.
- Éviter l'isolement.
- Communiquer avec ses pairs et profiter de la présence d'un réseau de pairs aidants.
- Demander et donner de l'aide.
- Partager son expérience.
- Demander des réunions-bilans (débriefting ou débriefage) et y participer.
- S'informer de ce qui se passe au sein de l'organisation.

## Et n'oublions pas que...

*La sécurité psychologique doit s'inscrire dans la culture de l'organisation. Vouloir y développer le sentiment de sécurité implique :*

- la formation, sa mise en application et l'évaluation du travail effectué.
- des mesures de protection assurant la confidentialité.
- la civilité de tous et toutes au travail.