



COMMUNIQUÉ

EN MODE SOLUTION POUR RETISSER LES LIENS SOCIAUX PRIMORDIAUX À LA SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL

MONTRÉAL, 24 janvier 2022 – Alors que la pandémie continue de mettre les milieux de travail à rude épreuve, il est de plus en plus important de mettre en place des initiatives simples pour favoriser la cohésion et la reconnaissance, des éléments clés pour favoriser la santé mentale positive des employé-es. Pour se faire, le Mouvement Santé mentale Québec invite les milieux de travail à prendre une résolution pour cette nouvelle année en mettant en place au moins une initiative visant à améliorer le moral des troupes. Cette initiative pourra ensuite être soulignée lors d'une Fête des voisins au travail.

Un contexte de travail lourdement affecté par la pandémie

Le contexte de pandémie de COVID-19 rend la santé mentale des travailleuses et travailleurs encore plus difficile. Selon un [sondage](#), près de la moitié d'entre eux, soit 50 %, des mères et 40 % des hommes ont déclaré avoir des niveaux de stress plus élevés en raison de la conciliation travail-famille pendant la pandémieⁱ. On y souligne aussi que les catégories professionnelles peuvent aussi influencer la santé mentale et que la dépression et l'épuisement professionnel sont plus fréquents chez les personnes qui occupent des emplois non qualifiés. Le manque d'estime de soi, d'autonomie et de reconnaissance semble mettre ce groupe plus à risque. [Les entrepreneur-es](#) sont aussi à risque, alors que 20 % présentent des symptômes dépressifs pouvant témoigner d'une condition dépressive significative et que près de la moitié témoignent d'une anxiété modérée à sévère. De plus 77 % affichent un niveau élevé à très élevé de surcharge de travail quantitative, un grand facteur de risque pouvant mener à l'apparition de symptômes associés aux troubles de santé mentaleⁱⁱ.

« Mettre en place des mécanismes pour favoriser la santé mentale positive au travail peut sembler une montagne pour plusieurs alors que les ressources manquent de partout, souligne Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. Mais améliorer le mieux-être au travail peut se faire une étape à la fois et à la hauteur des ressources disponibles. »

Mettre en place des idées simples, mais combien importantes

Le MSMQ propose cette année des [initiatives toutes simples](#) qu'il est possible de mettre en place pour aller plus loin autant dans les petites que les grandes organisations. Elles permettent de consulter les employé-es afin de choisir ce qui les interpelle le plus en leur demandant de choisir entre deux initiatives qui seront mises de l'avant durant l'année.

- **Reconnaître les forces et les bons coups** : Pourquoi la reconnaissance est importante ? Il a été démontré que la reconnaissance de l'employeuse ou l'employeur et des collègues contribue à développer et entretenir une bonne santé mentale (67 % des personnes qui disent recevoir peu de reconnaissance au travail vivent une détresse psychologique plus élevée que les autresⁱⁱⁱ). Le travail prend aussi tout son sens et devient plus motivant lorsqu'il est reconnu. Que peut-on reconnaître ? L'atteinte des objectifs, l'avancement des projets, l'esprit d'équipe, l'entraide, la bonne humeur, la rigueur, la créativité, la curiosité, l'adaptabilité, le professionnalisme, etc.
- **Le caillou dans le soulier** : En rencontre individuelle ou de groupe, interrogez le personnel sur les irritants, petits ou grands, qui marquent son quotidien et sur les solutions entrevues pour les corriger. Technologie défaillante, manque de ressources pour accomplir son travail, collègues bruyant-es, obligation d'être connecté 24/24 ou une température trop chaude ou trop froide dans le bureau sont des exemples de sources d'irritation au travail. Travailler ensemble à retirer les cailloux permet à tout le monde de se sentir mieux !

Le MSMQ met à la disposition des équipes un modèle de [sondage](#) facile à réaliser pour identifier l'initiative à mettre en place cette année. Partagez vos succès et vous pourriez vous mériter un prix dans la catégorie « santé psychologique » lors de la prochaine édition des [Prix Distinction](#) du Groupe entreprise en santé.

Faire la Fête entre collègues !

Lorsque l'on parle de santé mentale positive, il faut aussi souligner l'importance de tisser les liens au travail comme facteur de protection. Faire la Fête en temps de pandémie n'est pas toujours évident, mais elle devient un incontournable, car le soutien social se fait plus facilement lorsque l'on connaît l'autre.

Que la Fête soit grande ou petite et qu'elle se déroule en présence, en ligne ou en mode hybride, ces moments précieux choisis ensemble permettront de recréer ou même de créer des liens bénéfiques à tous. Pensez à toutes les personnes nouvellement embauchées qui n'ont jamais rencontré leurs collègues de travail physiquement ! Vous pourriez en profiter pour annoncer ou dévoiler les résultats l'initiative choisie. Voici quelques idées pour vous inspirer :

- *Mille possibilités* : Pour connaître quels sont les intérêts et les rêves de chacun, vous pouvez demander à chaque personne de décrire ce qu'elle ferait si elle gagnait un million de dollars à la loterie ou quelle serait sa priorité si elle devenait premier ministre ou encore de nommer trois choses qu'elle apporterait sur une île déserte.
- *Quiz thématique* : Trouvez ou inventez un jeu-questionnaire sur une thématique amusante qui permet d'en apprendre plus sur les collègues. Formez des équipes et c'est parti !
- *Chasse au trésor* : L'hôte de la vidéoconférence nomme des objets qui se retrouvent dans toutes les maisons et tout le monde doit quitter sa webcam et aller les chercher le plus vite possible pour marquer des points.

On peut célébrer en tout temps, lors d'un événement marquant pour l'organisation ou plus spécifiquement lors de la 8^e Fête des voisins au travail qui se tiendra en novembre prochain. Pour découvrir d'autres idées de fêtes, visitez [fetedesvoisinsautravail.ca](#). Vous pouvez aussi partager vos idées et vos photos de fête à communication@mouvementsmq.ca. Pour trouver d'autres trucs simples à partager ou à consulter pour favoriser le mieux-être au travail, visitez www.trousse7astuces.ca.

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres de partout au Québec sont des leaders incontournables en promotion de la santé mentale au Québec. Sa mission est de concerter et d'allier les forces vives à travers le Québec dans le but de travailler ensemble à créer, renforcer et développer la santé mentale des Québécoises et Québécois. Pour en savoir davantage, visitez mouvementsmq.ca ou suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuébec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue avec Renée Ouimet, veuillez communiquer avec Sophie Allard, au 514 808-9474 ou sa@ahcom.ca.

Références :

- i *Inégalités de qualité de vie au travail et santé mentale (observatoiredesinegalites.com)*
- ii *Redéfinir la place de la santé psychologique en entrepreneuriat - FABRIQUE_A (fabriqueagile.com)*
- iii *Brun et al. (2003)*