MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

COMMUNIQUÉ

Santé psychologique au travail : Agir sur le travail, pas seulement sur les personnes

Montréal, 10 novembre 2026 – On demande aux employé·es de mieux gérer leur stress et de développer leur résilience. Mais que fait-on des conditions de travail qui contribuent à les fragiliser? Lancé aujourd'hui, le livre ***7 astuces pour renforcer la santé psychologique au travail*** invite les organisations à d'abord agir sur le travail.

Au Canada, 39 % des personnes salariées se déclarent en état d'épuisement professionnel[i] et 500 000 personnes s'absentent chaque semaine du travail pour des raisons de santé mentale[ii]. Derrière ces chiffres préoccupants se trouvent des réalités humaines et des conditions de travail sur lesquelles les organisations peuvent agir pour mieux prévenir les risques psychosociaux. C'est là que le contenu du livre vient à la rescousse des employeurs.

Écrit par Sylvain d'Auteuil-Robillard et Daisy Gauthier en collaboration avec le Mouvement Santé mentale Québec, préfacé par Mario Messier, directeur scientifique de Coesion SP, l'ouvrage est lancé dans le cadre du mois de la *Fête des voisins au travail*. Il rend accessibles des connaissances et des pistes d'action ancrées dans les réalités du travail. Il s'adresse aux directions, aux gestionnaires et à l'ensemble du personnel, avec une attention particulière aux petites organisations qui ne disposent pas toujours de ressources spécialisées. L'objectif est de permettre à chaque milieu de progresser, selon ses besoins et ses moyens, de la compréhension des enjeux à la mise en action.

Depuis le 1er octobre 2025, la prévention des risques psychosociaux liés au travail occupe une place plus explicite dans les obligations des organisations québécoises. Mais sur le terrain, les moyens ne suivent pas toujours les responsabilités. Près de la moitié des gestionnaires disent n'avoir reçu ni formation adéquate ni ressources pour répondre aux nouvelles exigences de la Loi[iii]. La volonté d'agir ne suffit pas lorsqu'on ne sait pas par où commencer. Le livre vulgarise le cadre légal applicable à la prévention des risques psychosociaux liés au travail.

Le livre sera accompagné de formations abordables ainsi que d'une tournée de conférences pour porter le message aux quatre coins du Québec. C'est une initiative portée par le Mouvement SMQ, réalisée grâce au soutien financier de la CNESST par son *Programme d'aide financière aux associations et aux organismes pour des projets de formation et d'information en santé et sécurité du travail* (PAOSST).

« *De nombreux gestionnaires ont leurs propres enjeux à gérer, comme une charge de travail trop grande ou la survie de leur entreprise dans un contexte économique mondial difficile*, explique Sylvain d'Auteuil-Robillard. *Nous avons voulu leur donner des façons concrètes d'identifier les enjeux et de mettre en place des stratégies pour les aider à préserver leur ressource la plus vitale : leur personnel.* »

/…2

Pendant des années, on a demandé aux membres de ce personnel de faire preuve de plus de résilience, de mieux gérer leur stress, de consulter. Les organisations ont offert des ressources, notamment par les programmes d'aide aux employé·es. Un progrès, certes — mais insuffisant. Quand le travail ne s'ajuste pas, ce sont les personnes qui absorbent les ajustements.

« *J'ai vu des situations préoccupantes devenir normales, jusqu'à ce que leurs conséquences soient impossibles à ignorer*, témoigne Daisy Gauthier. *J'ai aussi rencontré des personnes engagées dans leur travail, des gestionnaires qui voulaient bien faire et des organisations qui cherchaient par où commencer. On parle davantage de santé psychologique au travail, mais encore trop peu de l'influence des conditions de travail sur les personnes qui l'accomplissent. Le travail n'est jamais neutre. Il peut fragiliser, mais il peut aussi protéger.* »

Avec ce livre, l'objectif est de rendre la prévention accessible et d'aider chaque personne à reconnaître ses possibilités d'action, selon son rôle et ses responsabilités. Les *7 astuces* du Mouvement SMQ servent ici de leviers proactifs pour renforcer la santé psychologique au travail. Elles nous invitent à réfléchir à nos pratiques, à créer des liens, à faire des choix et à agir sur ce qui peut nous faire grandir, individuellement et collectivement.

« *Elles permettent d'aborder des enjeux complexes avec des mots accessibles, sans perdre la rigueur de la promotion et la prévention*, souligne Renée Ouimet du Mouvement SMQ. *Les 7 astuces ne sont pas des recettes. Ce sont des leviers concrets pour transformer le travail réel: revoir une charge, clarifier une attente, ajuster une priorité, redonner une marge de manœuvre, structurer le soutien.* »

Un pas, un geste, un mouvement à la fois.

À propos des auteur.es

Sylvain d'Auteuil-Robillard, est expert-conseil, conférencier et formateur en santé mentale au travail. Son programme de formation en santé psychologique au travail a été conçu à la demande de l'Université Laval au cours de la pandémie. Il a aussi été journaliste d'affaires pour *La Presse* et *Les Affaires*. Auteur de trois romans et porte-parole de 3 organismes psychosociaux qu'il a dirigés au fil de ses 20 années dans le secteur, il possède l'expérience d'un communicateur hors pair qui a accordé des centaines d'entrevues aux médias.

Pour plus d'info sur l'auteur : Sylvain d'Auteuil-Robillard | LinkedIn

Daisy Gauthier œuvre pour que la prévention dépasse les bonnes intentions et se traduise en actions concrètes. Forte de près de 20 ans d'expérience en santé et sécurité du travail, elle a été conseillère experte en prévention-inspection à la CNESST, spécialisée en santé psychologique et en violence au travail. Fondatrice de Désia Prévention, conférencière, formatrice et conseillère stratégique, elle porte l'ambition de démocratiser la prévention des risques psychosociaux et de rendre les connaissances accessibles aux organisations de toutes tailles.

Pour plus d'info sur l'auteure : Daisy Gauthier | LinkedIn

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec (Mouvement SMQ) est un regroupement d'organismes communautaires voués à créer, développer et renforcer la santé mentale. Il a développé les 7 astuces, ces facteurs de protection reconnus en santé mentale. Il est présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organisations membres, d'ambassadeurs et de milliers de relayeurs. Pour en savoir davantage sur le livre visitez mouvementsmq.ca/livre-7-astuces-travail, sur le Mouvement SMQ mouvementsmq.ca ou suivez-nous sur les réseaux sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc),Twitter(@mouvementsmq),YouTube(@MouvementSantémentaleQuébec), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santémentale #UnpasUngeste #MSMQ

– 30 —

Les auteur·es et la porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec sont disponibles pour entrevues.

Pour planifier une entrevue ou obtenir plus d'informations, communiquez avec Sophie Allard au 514 808-9474 ou sa@ahcom.ca.

---

[i] *Recherche en santé mentale Canada / MHRC, 2025*
[ii] *Commission de la santé mentale du Canada, 2024*
[iii] *Carrefour RH / Telus Santé, 2024-2025*