

# SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL: COMPRENDRE LES QUATRE SPHÈRES



## Saines habitudes de vie

Les pratiques favorisant l'adoption ou le maintien de saines habitudes de vie, notamment en lien avec la gestion du stress, l'alimentation, l'activité physique et le sommeil.



## Conciliation travail / vie personnelle

Les mesures et les politiques qui visent à soutenir les travailleurs dans leur recherche d'un équilibre entre les exigences de la vie professionnelle et celles de la vie personnelle.

## Santé globale

Santé physique, mentale, sociale, financière et spirituelle (sens au travail).



## Pratiques de gestion

Les pratiques de gestion des ressources humaines d'une entreprise pouvant avoir un impact majeur sur la santé psychologique et globale des employés ainsi que sur la rétention du personnel, la mobilisation des équipes et la rentabilité de l'organisation.



## Environnement de travail

Les pratiques visant à maintenir un milieu de travail sécuritaire et agréable, touchant, entre autres, l'ergonomie des postes de travail, la salubrité des lieux, la qualité de l'environnement sonore ainsi que l'accès adéquat à des équipements de protection (si nécessaire).

Agir en milieu de travail sur les 4 sphères, c'est avoir un impact positif sur la **santé psychologique** du personnel.

# EXEMPLES D'INTERVENTIONS PAR SPHÈRE



## Saines habitudes de vie

- Ateliers / formations pour la gestion du stress (yoga, méditation, etc.)
- Remboursement des inscriptions pour les activités physiques ou sportives
- Temps sur les heures de travail pour effectuer de l'activité physique
- Visite d'une nutritionniste / cours de cuisine



## Conciliation travail / vie personnelle

- Flexibilité des horaires et des modalités de travail (télétravail / présentiel)
- Géo-flexibilité (ex. offrir la possibilité de travailler d'un autre pays)
- Achat de vacances / autofinancement des congés
- Élaboration d'une politique de déconnexion



## Pratiques de gestion

- Intégration des employés dans les comités de gestion du changement
- Formation des gestionnaires sur la rétroaction
- Évènement / prix de reconnaissance des employés
- Évaluation régulière de la charge de travail



## Environnement de travail

- Interventions en ergonomie sur les lieux de travail
- Remboursement des frais pour l'achat d'équipement ergonomique pour le télétravail
- Amélioration de la luminosité et du niveau de bruit dans les bureaux
- Mise en place d'une salle d'activités / relaxation / repos

Pour d'autres exemples, devenez membre du groupe [ici!](#)