

SANTÉ MENTALE OU PSYCHOLOGIQUE



Santé mentale :

Un état de bien-être permettant à une personne de réaliser son potentiel, affronter les difficultés normales de la vie, travailler de façon productive et contribuer à la vie de la communauté (Organisation mondiale de la santé).

Santé mentale positive :

Un état de bien-être qui nous permet de ressentir, penser et agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés (L'Agence de la santé publique du Canada).



Pour tous les employés



Ateliers / conférences sur divers sujets liés à la santé psychologique (ex. stress et anxiété en milieu de travail, prévention de l'épuisement professionnel, etc.)



Diffusion mensuelle d'infolettres ou de capsules vidéos sur la santé mentale



Mise en place d'un **programme d'aide aux employés** (PAE) et rappels réguliers des services offerts



Élaboration d'un guide d'utilisation du PAE



Organisation d'une semaine de la santé mentale une fois par année avec différentes activités (ex. conférences, ateliers, cours de yoga en équipe, etc.)



Sélection et formation des « ambassadeurs santé mentale » ou des pairs aidants dans l'organisation



Organisation de **pauses santé régulières** (surtout durant les périodes de l'année les plus achalandées)



Octroi de congés mobiles pour prendre soin de soi (prévention santé mentale, fatigue, etc.)



Soutien financier à l'achat d'un abonnement pour une application de gestion du stress / méditation



Création d'un mur d'**appréciations** où les employés et gestionnaires peuvent inscrire des notes pour remercier leurs collègues

Pour les leaders



Formation et sensibilisation des gestionnaires sur la santé psychologique en milieu de travail et leur rôle auprès des équipes



Formations continues pour renforcer les compétences en **leadership positif** des gestionnaires



Responsabilisation des membres de l'équipe dans la gestion de leur santé mentale et de leurs gestionnaires (ex. les faire participer à l'identification des facteurs de risques psychosociaux et des solutions à mettre en place)



Organisation d'activités sociales pour les leaders (ex. cercles de partage pour les leaders, retraite pour le leadership bienveillant, etc.)