

**Les liens sociaux  
au travail un  
super pouvoir!**

---



**CRÉER  
DES  
LIENS**  
et être bien entouré-es

# Le Mouvement Santé mentale Québec

---

Regroupement de **14 organismes communautaires** qui oeuvrent en **promotion** et **prévention** en santé mentale à travers le Québec.

## Notre objectif :

- **Créer, développer et renforcer** la santé mentale.

# Qu'est-ce que la santé mentale ?

“ Un **équilibre dynamique** entre les différentes sphères de la vie :

- Sociale
- Mentale
- Physique
- Spirituelle
- Économique
- Émotionnelle

Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté





# La santé mentale c'est bon !

Au travail:

Ça se crée

Ça se développe

Ça se renforce

# Qu'en pensez-vous?

**Tout travail sans ami.es est un ennemi**

- Proverbe espagnol

**« Le bonheur est dans nos relations interpersonnelles »**

- **Christophe André**, *psychiatre et auteur*



[https://www.youtube.com/watch?v=rF1jQyBebfU&list=PLBpeR-Eku\\_JX4UPfjraVdyV\\_fOQxzH7uB&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=rF1jQyBebfU&list=PLBpeR-Eku_JX4UPfjraVdyV_fOQxzH7uB&index=1)

# Pourquoi les liens sociaux au travail sont si importants?

# Affiliation est un besoin psychologique fondamental

- **Sentir que l'on fait partie d'un groupe, s'y sentir en confiance, s'y sentir respecté**





# Besoins dans les groupes de travail

## Intégration/interdépendance des individus

- Être accepté.e, apprécié.e ☐
- Chaleur humaine, camaraderie ☐
- Confiance, bénéfice du doute ☐
- Considération ☐
- Compassion, empathie ☐
- Compréhension ☐
- Harmonie ☐
- Inclusion ☐
- Respect ☐
- Soutien ☐
- Validation, reconnaissance de mes compétences ☐

# Liens et sécurité psychologique

C'est le moment où les individus se sentent assez en sécurité pour prendre des risques interpersonnels, comme:

- s'exprimer
- partager leurs idées
- poser des questions
- remettre en cause le statu quo
- faire des erreurs sans craindre de conséquences négatives

Référence: Amy Edmondson, professeur à Harvard

# Avantages des liens et de la sécurité psychologique au travail

- contribution au mieux-être
- meilleure qualité du travail
- plus de créativité et résolution des problèmes
- travail d'équipe plus efficace, partage de l'information
- plus grande satisfaction au travail
- réduction du taux de roulement du personnel
- goût de rester

# Enjeu actuel au travail

- **La reconnection**



# Tout caillou dans le soulier doit être enlevé rapidement

Parler

Agir

Écouter

Valider, ne pas interpréter

Recherche de solutions



# Les liens sociaux

- Réduisent les risques d'anxiété, de dépression, de troubles de santé mentale
- Brisent l'isolement social
- Aident à faire face aux difficultés

*Y mettez-vous  
le temps  
nécessaire?*

# Besoin d'être écouté.e



[https://www.youtube.com/watch?v=SusMupXstcU&list=PLBpeR-Eku\\_JU9Y1cMgU\\_41bgeuIuaUjs&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=SusMupXstcU&list=PLBpeR-Eku_JU9Y1cMgU_41bgeuIuaUjs&index=6)

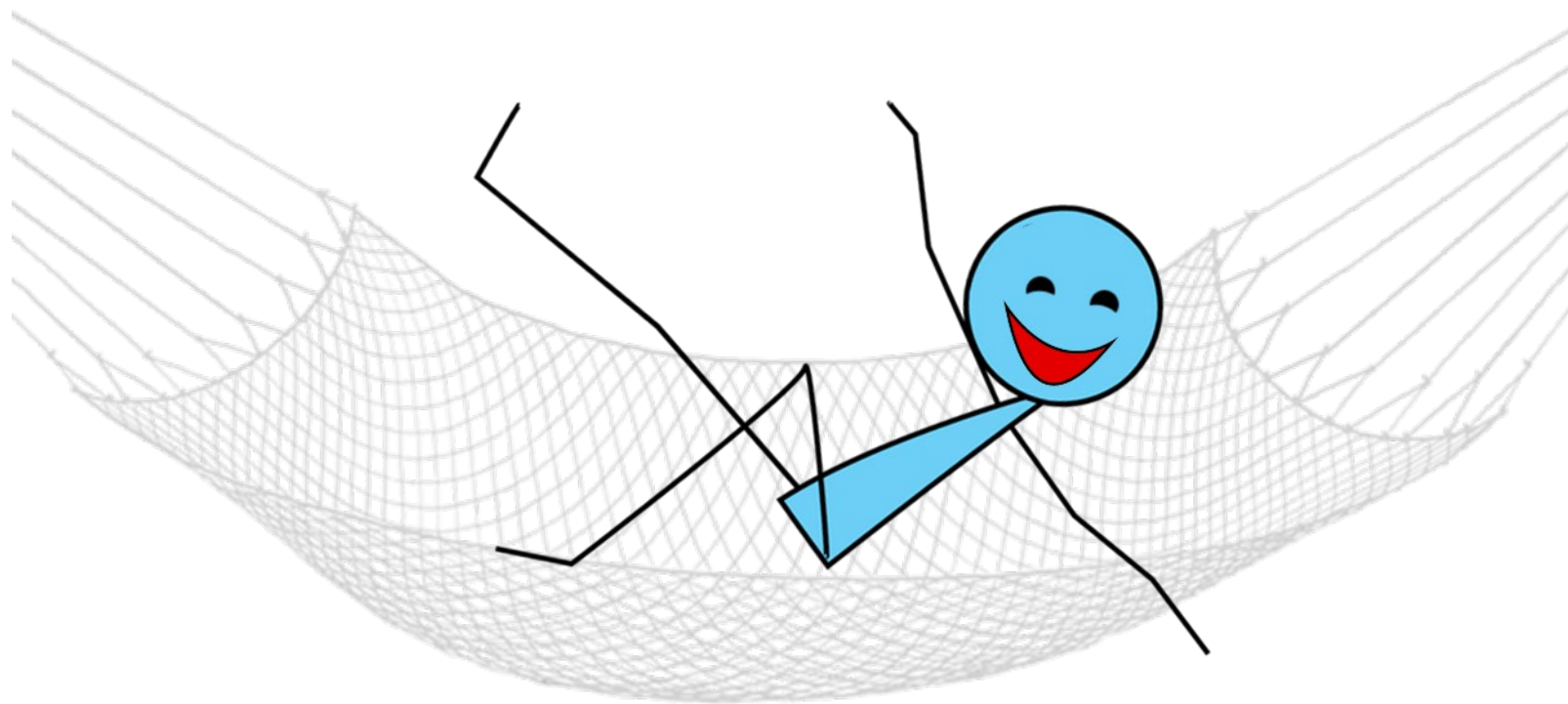
## Étude auprès des hommes à Harvard depuis 1938!

- **La satisfaction à l'égard de nos relations** est le facteur qui est **le plus fortement associé à l'espérance de vie et au bonheur**
- **Plus que:** la classe sociale, que l'argent, que la célébrité, que les habitudes de vie, que la génétique





# Les liens sociaux sont un filet de sécurité



# Comment créer, développer et renforcer les liens ?

# Le soutien social au travail

## 3 formes de soutien:

- instrumental
- informationnel
- émotionnel



# Le soutien instrumental



## Le soutien instrumental

- Avoir l'équipement nécessaire
- Avoir le temps pour faire son travail
- Travail d'équipe
- Discuter par rapport à la tâche et trouver des solutions

# Le soutien informationnel



## Le soutien **informationnel**

- Avoir l'information nécessaire
- Communiquer sur les dossiers
- Connaître mon rôle
- Connaître mes responsabilités
- Expliquer les changements

# Le soutien émotionnel



## Le soutien émotionnel

- Appréciation
- Reconnaissance
- Entraide
- L'écoute
- Lien de confiance
- Avoir du plaisir
- Confiance
- Sécurité

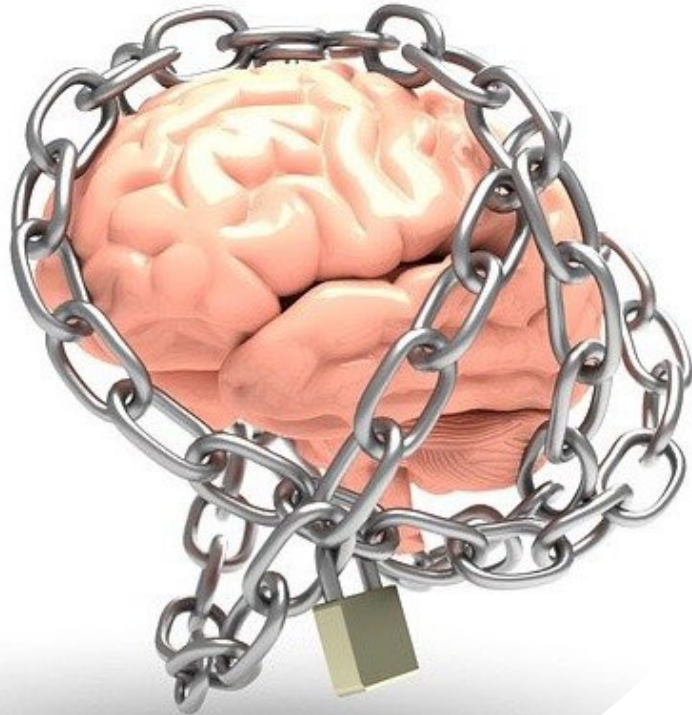


**Créer des  
liens ça...  
prend du temps**

# Difficile d'être ouvert.e aux autres quand:

on ne prend pas le temps, quand on ne  
prend pas de pauses  
on devient prisonniers de l'urgence...

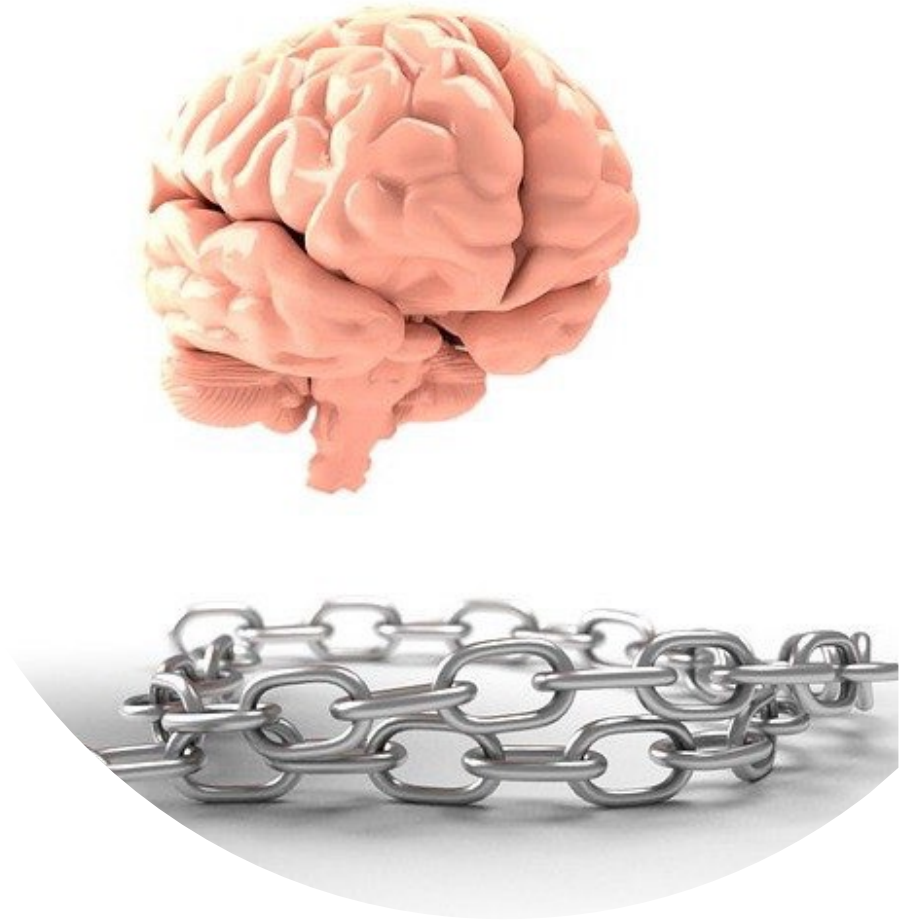
- Rigidité
- Impatience
- Jugement
- Tribalisme
- Stress





# Prendre une pause, prendre le temps

- Libère le cerveau...
- Permet d'être plus créatif, de réduire le stress, de déployer de nouvelles stratégies d'adaptation, d'être plus inclusifs.





# Créer des liens c'est faire preuve de...

- bienveillance
- empathie
- gentillesse
- ouverture
- sincérité

# C'est accueillir..

- mentorat
- parrainage
- échanges informels structurés



## Maintenir des liens c'est

---

- **Saluer** les collègues tous les jours
- Laisser de la place aux **discussions informelles**
- Prendre des **pauses** entre collègues
- Partager des **repas** et mettre les cellulaires de côté

# Et si vous disiez Merci ou attention!



**Exprimer sa reconnaissance, c'est bon pour tout le monde! Ça favorise les liens et le mieux-être au travail. Cochez ce pour quoi vous éprouvez en ce moment de la reconnaissance au travail et donnez le carton à la personne concernée.**

Ma charge de travail est généralement adéquate.

Je sens que mon ou ma supérieur-e m'apprécie à ma juste valeur.

Je sens que mes collègues m'apprécient.

Je sens que mon travail est apprécié à sa juste valeur par l'organisation.

Je sens le soutien de mon ou ma supérieur-e.

Je sens que mes collègues me soutiennent.

Je me sens en sécurité au travail.

Je reçois l'information qui m'est nécessaire.

Je sens que j'ai une marge de manœuvre.

Je sens qu'on tient compte de moi dans les décisions.

Mon travail donne du sens à ma vie.

Nom:

Date:

Nous remercions:



Le ministère de la Santé et des Services sociaux

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# Etre bien danssatete.ca



**ATTENTION!**  
À risque d'épuisement  
ou de démotivation!

Pour des pistes  
de solution:



**Le fait de s'exprimer et de chercher des solutions permet d'apaiser les tensions tout en favorisant les liens et le mieux-être au travail. Cochez ce qui vous préoccupe en ce moment et donnez le carton à la personne concernée.**

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Je trouve que ma charge de travail est trop lourde.                    | <input type="checkbox"/> Je sens que l'organisation n'apprécie pas mon travail à sa juste valeur. | <input type="checkbox"/> Je vis une situation difficile au travail (conflit, incivilité, harcèlement). | <input type="checkbox"/> Je sens qu'on ne tient pas compte de moi dans les décisions. |
| <input type="checkbox"/> Je sens que mon ou ma supérieur-e ne m'apprécie pas à ma juste valeur. | <input type="checkbox"/> Je sens que mon ou ma supérieure ne me donne pas le soutien nécessaire.  | <input type="checkbox"/> Trop peu d'informations nous sont transmises.                                 | <input type="checkbox"/> Mon travail n'a plus de sens pour moi.                       |
| <input type="checkbox"/> Je sens que je ne reçois pas de reconnaissance de mes collègues.       | <input type="checkbox"/> Je ne me sens pas soutenu-e par mes collègues.                           | <input type="checkbox"/> Je sens que je n'ai pas de marge de manœuvre.                                 | <input type="checkbox"/> Je traverse une période difficile sur le plan personnel.     |

Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Nous remercions:



Le ministère de la Santé  
et des Services sociaux

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

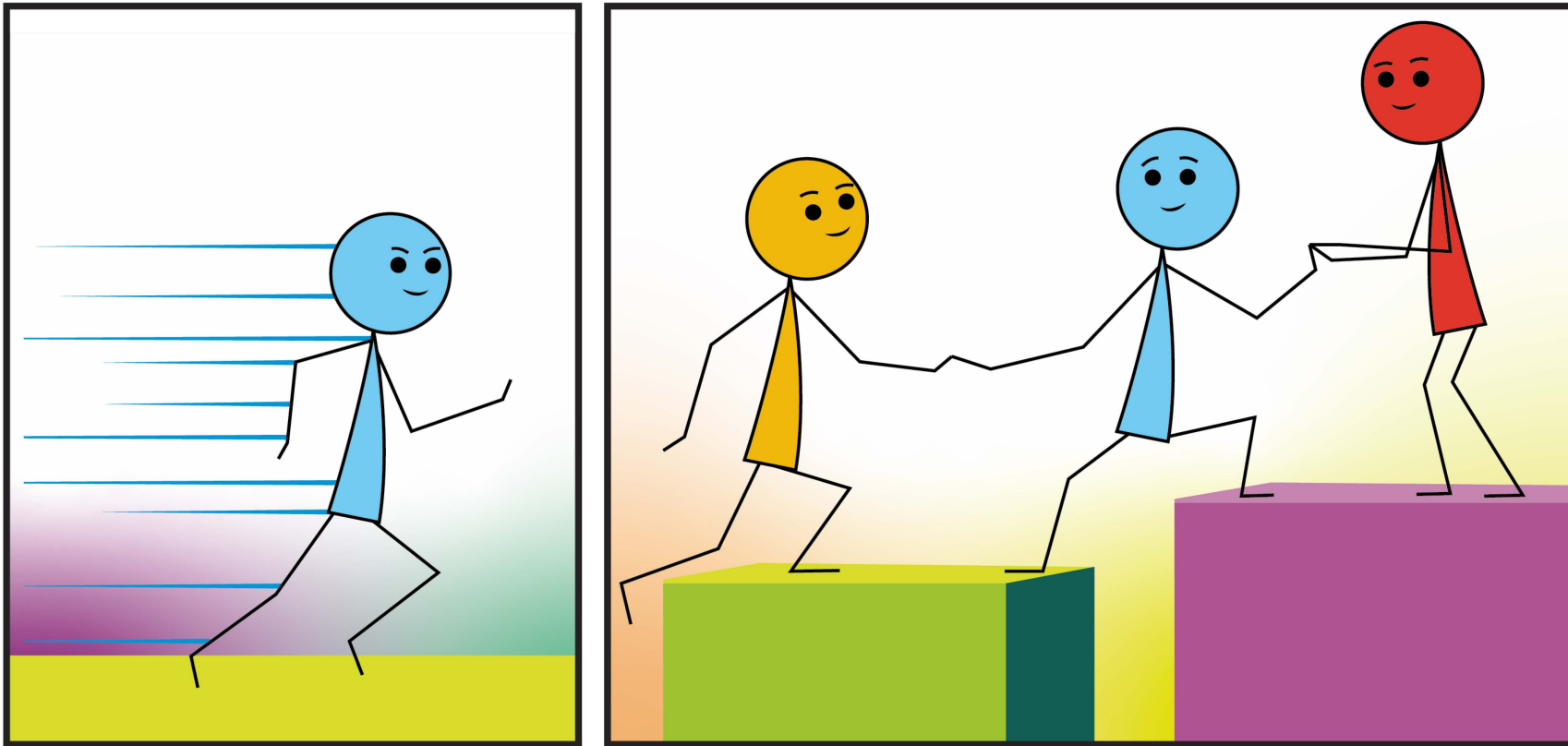
Inspiré de: <https://www.inspiq.qc.ca/risques-psychosociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/risques-psychosociaux-du-travail>

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !





**Quel pas allez  
vous faire pour  
maintenir ou  
créer des liens...**



---

**Est-ce que tout le monde a sa place?**





---

**Qui fait partie de  
votre communauté  
bienveillante?**

# Tous ensemble pour une bonne santé mentale !



[reneeouimet@mouvementsmq.ca](mailto:reneeouimet@mouvementsmq.ca)



[mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca) ou [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)



**Abonnez-vous à nos réseaux sociaux  
et à notre infolettre**