

Mesures possibles pour appuyer la santé, avec un accent sur la santé mentale

Engagement organisationnel pour 2017-18 : Promouvoir un milieu de travail sain

Les hauts dirigeants sont appelés à démontrer leur engagement à bâtir et à maintenir un milieu de travail sain à l'appui de la [Stratégie pour la fonction publique fédérale sur la santé mentale en milieu de travail](#). On s'attend à ce qu'ils fassent preuve de leadership au chapitre de la réponse aux objectifs propres aux organisations de la stratégie ainsi que de la mobilisation de tous les employés dans la promotion de pratiques saines au travail.

Il ne s'agit pas ici d'une liste des seules mesures susceptibles d'être prises pour respecter l'engagement ministériel de promouvoir un milieu de travail sain, mais plutôt d'idées pour inspirer des mesures pouvant être pertinentes et appropriées dans votre contexte.

1. Faites connaître les moyens de réduire la stigmatisation associée à la santé mentale et de créer un milieu de travail psychologiquement sain et sécuritaire en incluant la santé mentale à l'ordre du jour des réunions du personnel. Une série de ressources - [vidéos](#), [présentations de diapositives et guides de l'animateur](#) - est disponible. Prévoyez du temps avec votre équipe pour discuter et explorer les enjeux.
2. Organisez une réunion spéciale ou invitez un conférencier du [Bureau des conférenciers fédéraux sur la santé mentale](#) à une réunion d'équipe pour parler des enjeux de santé mentale.
3. Suivez une formation en santé mentale pour vous aider à apprendre à reconnaître et à gérer efficacement les problèmes de santé mentale en milieu de travail.
4. Incluez la formation Premiers soins en santé mentale ou d'autres [possibilités d'apprentissage / formation](#) aux plans d'apprentissage pour les gestionnaires qui relèvent de vous. Donnez-leur le temps de suivre la formation.
5. Élaborez votre propre [plan d'action sur les stratégies sur le stress](#) en utilisant un outil disponible sur le site Web [Stratégies sur le stress](#).
6. Apprenez à comprendre ce qui constitue du [harcèlement](#) et partagez ces connaissances avec votre équipe et vos collègues.
7. Donnez l'exemple et engagez-vous à prendre une activité [Prenez votre pause](#) par semaine. Encouragez les membres de l'équipe à également s'engager, peut-être en partageant un défi hebdomadaire.
8. Lancez ou joignez un club de marche - marchez 30 minutes par jour. Mettez votre équipe au défi pour qu'elle s'engage avec vous.

9. Lancez un Défi bien-être au travail et invitez les employés à participer à des activités amusantes et saines qui favorisent des modes de vie plus sains.
10. Dans la mesure du possible, planifiez des « réunions en marchant » pour réduire le temps passé assis chaque jour. Viser une « réunion en marchant » par semaine.
11. Planifiez une réunion d'équipe qui porte sur l'identification des [facteurs de risque psychosociaux](#) dans votre milieu de travail et les mesures pour y remédier.
12. Si votre organisation a effectué un sondage sur la santé au travail, encouragez les membres de votre équipe à y participer et à prendre des mesures en fonction des résultats.

Inspiré des ressources ci-dessous :

- Site du [gouvernement du Canada sur la santé mentale et le bien-être](#)
- [Commission de la santé mentale du Canada](#)
- [Ressources pour les gestionnaires en matière de santé mentale en milieu de travail](#)
- Mois national de la santé au travail : [Idées d'activités](#)
- [Santé mentale au travail](#)
- [Protégeons la santé mentale au travail](#)
- [eSantéMentale.ca](#) (services, aide et soutien de la communauté)
- [Promotion de la réussite du personnel - Outil de planification des accommodements](#)

août 2017