



SPPLRN



**Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222**

Chronique Santé et Sécurité au travail!

Bonjour!

Merci de votre participation au sondage envoyé à l'automne 2015 concernant l'analyse des besoins en lien avec la santé mentale au travail. Il a été rempli par 94 personnes. Selon les résultats, tous les facteurs sans exception vous intéressent ou vous préoccupent. Il y avait tout de même un ordre d'importance selon les professionnels (plus intéressant/préoccupant à moins intéressant/préoccupant) :

- 1- Charge de travail;**
- 2- Stress au travail;**
- 3- Climat de travail et relations interpersonnelles au travail;**
- 4- Clarté des rôles et des responsabilités;**
- 5- Reconnaissance au travail;**
- 6- Conciliation travail-vie familiale;**
- 7- Respect au travail;**
- 8- Adaptation aux changements;**
- 9- Communication interpersonnelle;**
- 10- Soutien social au travail;**
- 11- Mobilisation des équipes de travail;**
- 12- Mieux comprendre la santé psychologique;**
- 13- Démystifier les préjugés en santé psychologique;**
- 14- Retour au travail suite à un problème;**
- 15- Présentéisme.**

L'ensemble des résultats sera transmis aux coordonnateurs des professionnels pour entamer/poursuivre une réflexion à ce sujet et des capsules vous seront transmises durant les prochains mois.

Bonne lecture!

**Geneviève Cartier, membre collaboratrice
Ergothérapeute à la Commission scolaire de Laval**



Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

Le 8 février 2015

Qu'est-ce que la bonne santé mentale?

« État de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté »

La santé mentale suit un continuum :

Bonne santé mentale -> irritabilité, stress, détresse psychologique, épuisement professionnel -> maladies mentales

Qu'est-ce qui peut favoriser la santé psychologique au travail?

Pour prévenir, il est de la responsabilité de l'employé d'équilibrer sa vie de manière saine dans le but d'améliorer sa santé mentale. Il est de la responsabilité de l'employeur d'offrir un milieu de travail favorisant la santé mentale.

FACTEURS PERSONNELS
Type de personnalité
Âge et sexe
État de santé et habitudes de vie
Événements de vie
Environnement social et familial
Stratégies d'adaptation utilisées
Connaissance de soi

FACTEURS ORGANISATIONNELS
Charge de travail
Communication à tous les niveaux
Relations interpersonnelles
Reconnaissance et valorisation
Autonomie décisionnelle
Perception de justice organisationnelle
Gestion des changements organisationnels
Clarté des rôles et des responsabilités
Environnement et conditions de travail
Soutien social des supérieurs et des collègues
Conciliation travail et vie personnelle

Puisque le type de personnalité, l'âge et le sexe sont difficilement modifiables, ces facteurs ne seront pas abordés dans les présentes chroniques. Heureusement, nous avons le contrôle sur plusieurs facteurs personnels. En ce début d'année où les résolutions sont à l'avant-plan, pourquoi ne pas prendre soin de soi en adaptant de saines habitudes de vie. :

- 1- Prendre des pauses pour se ressourcer : On peut graduer le temps passé pour s'arrêter en commençant avec des pauses de quelques minutes seulement. Des idées originales d'activités à faire en pause peuvent vous être envoyées une fois par semaine. Il suffit de s'abonner à l'adresse suivante :

<https://www.strategiesdesantementale.com/newsletter/Healthy-Break-Activities>



- 2- Gérer son anxiété : Le stress est un puissant outil qui peut être utile au travail. Toutefois, quand le corps produit une trop grande quantité de cortisol, l'hormone du stress, en plus de diminuer la productivité, nous sommes plus à risque de développer des maladies. Sonia Lupien, spécialiste en neuroscience et en stress humain, propose pour gérer son anxiété de rire, de pratiquer une activité physique, d'aider les autres et de chanter (ou faire des respirations profondes). L'écoute de musique calme permet au cœur de se synchroniser au rythme des chansons. Nicole Bordeleau a plusieurs séances gratuites de méditation en ligne qui permettent de vivre le moment présent et d'entrer dans un état de détente profonde :

<https://www.youtube.com/watch?v=SKtRNXBgqQA>

- 3- Favoriser son sentiment de compétence en se remémorant souvent ses bons coups au travail (et dans sa vie personnelle).



- 4- Bien dormir : Les personnes souffrant d'insomnie ont dix fois plus de chances de souffrir de dépression selon la Fondation américaine du sommeil. Des séances de relaxations en ligne sont disponibles pour faciliter l'endormissement.



- 5- Bien s'alimenter : Une alimentation saine et équilibrée aide à gérer son niveau d'énergie quotidiennement et à favoriser une bonne santé mentale.



- 6- Participer à des activités physiques agréables régulièrement : Vous connaissez sûrement vos intérêts, l'important est de bouger dans le plaisir! Ainsi, vous aurez envie de reproduire l'expérience encore et encore!



- 7- Agir en amont quand on sent les signes précurseurs : Reprendre vos heures supplémentaires, utiliser les services du programme d'aide aux employés 1-800-361-2433 ou le soutien syndical par le biais des délégués sociaux au 450-434-2006. En se connaissant bien, il devient plus facile de prévenir la maladie!

Sources :

- OUELLET, Marc, GRATTON, Pierre, DROUIN, Annie et al. *La santé psychologique au travail*. 2013, Association paritaire pour la santé et sécurité du travail, secteur « Administration provinciale », 33 p.
- Informations tirées de la conférence de Sonia Lupien, www.stresshumain.ca

Je vous mets au défi de
prendre au moins une
pause de quelques
minutes par jour!



Geneviève Cartier, membre collaboratrice
Ergothérapeute à la Commission scolaire de Laval