

Promouvoir la santé au travail: le sens du travail et le sens au travail

Conférence présentée par Estelle M. Morin, psychologue et professeur
titulaire, HEC Montréal,
préparée pour le Syndicat de professionnelles et de professionnels Laval
– Rive Nord (SPPLRN)
1 mai 2019

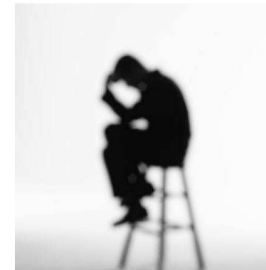


La santé

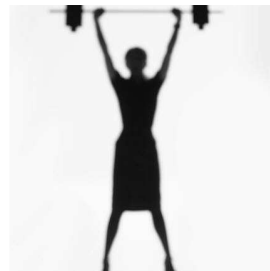


Physique,
mental et social

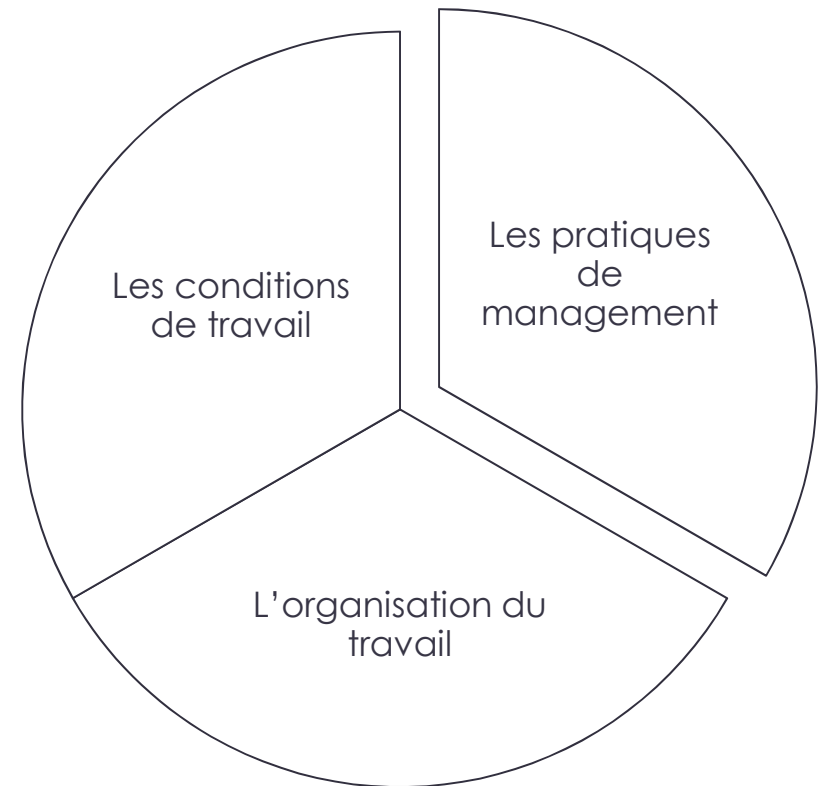
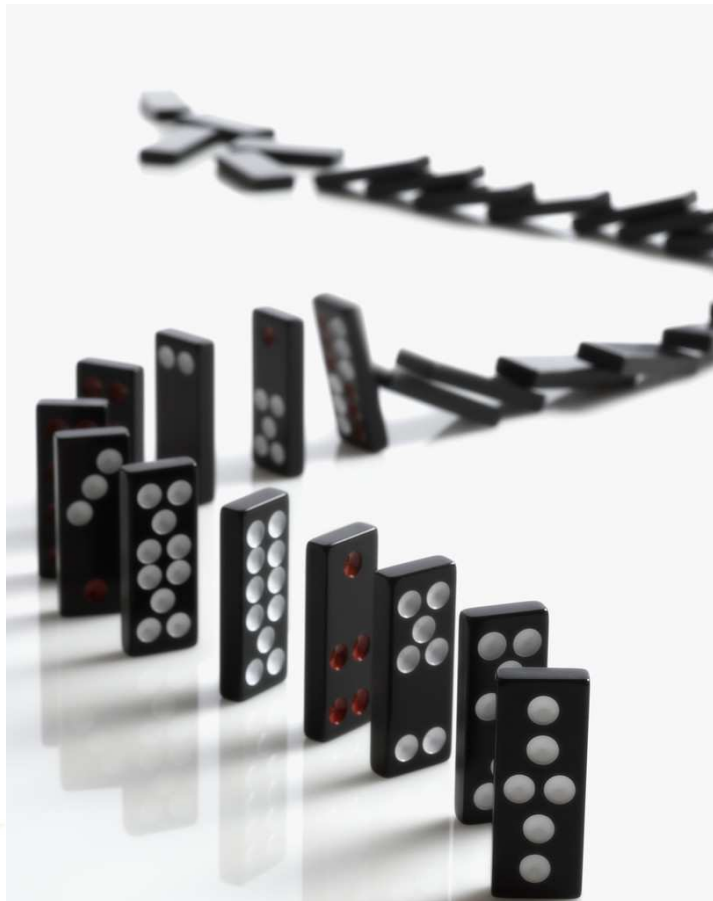
Détresse
psychologique



Bien-être
psychologique

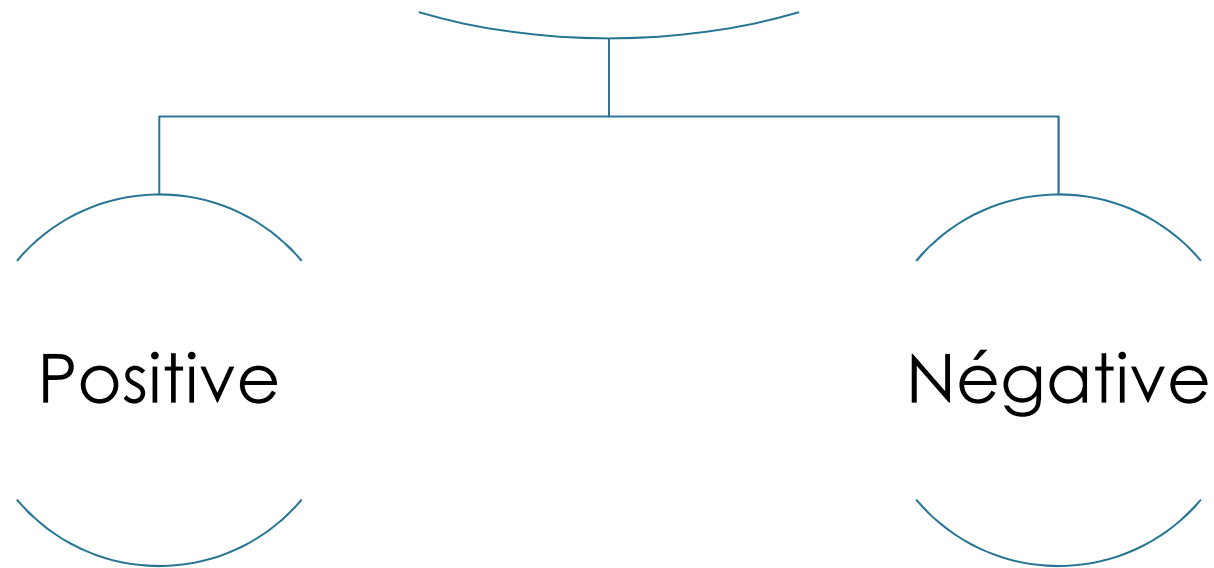


Les facteurs de risque

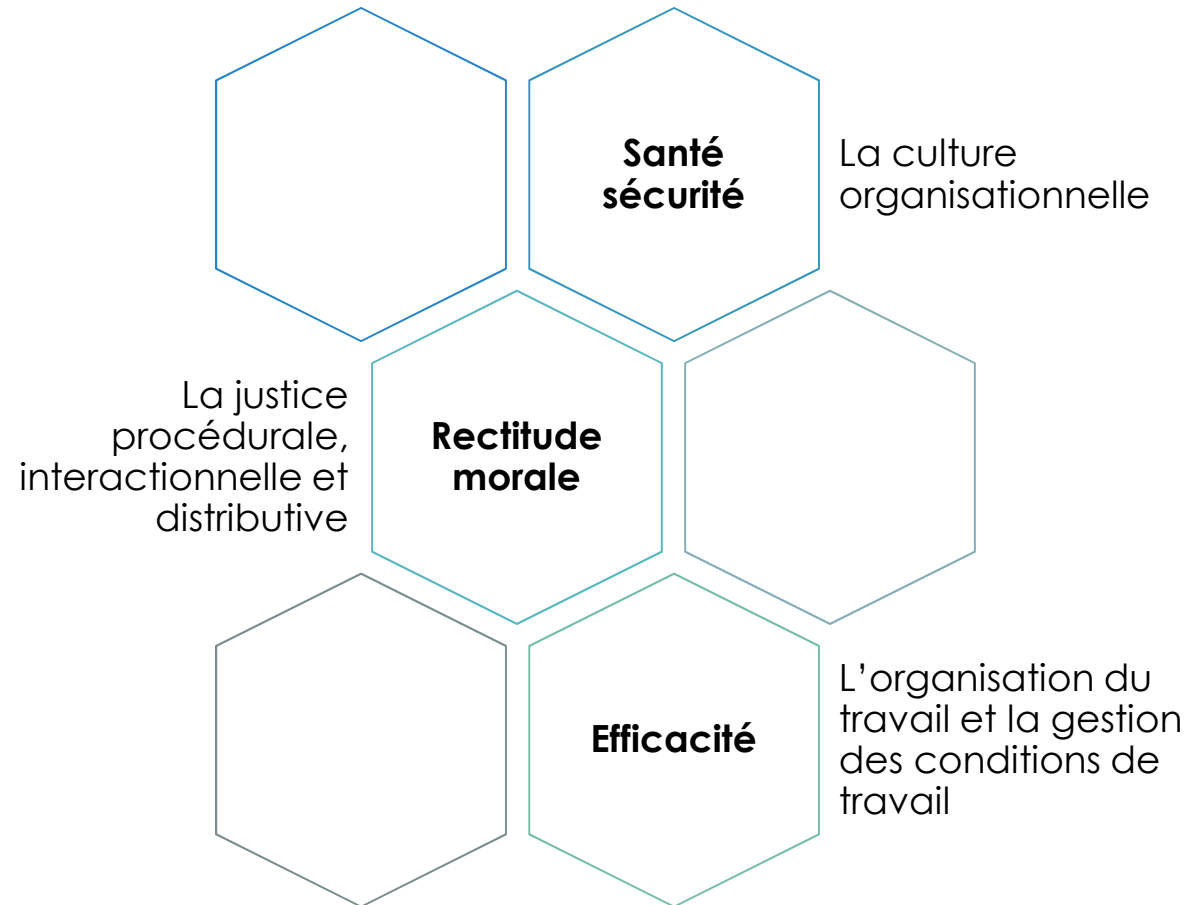


Les pratiques de management

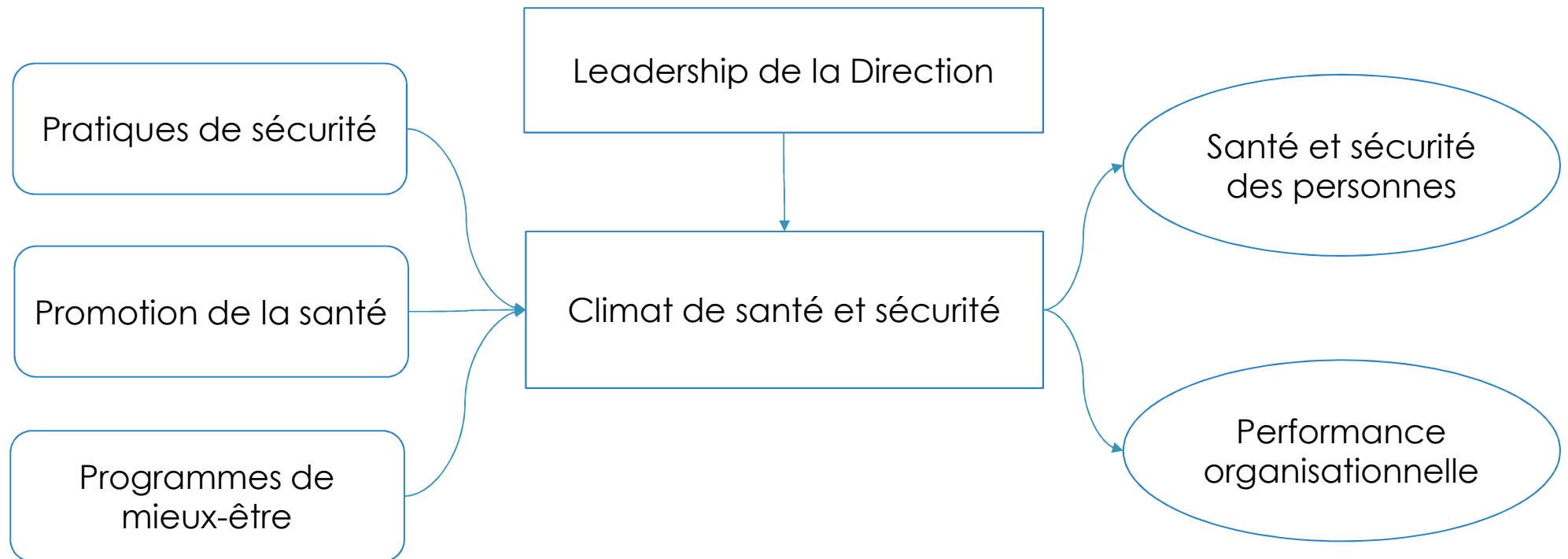
Les hypothèses des dirigeants et des cadres
sur la nature humaine et la conception de la
dignité humaine



Les pratiques de management



Le leadership de la direction envers la SST (Tetrick et Peiró 2016)



Les conditions de travail

Les pratiques de santé et de sécurité au travail

La gestion des horaires de travail et les temps de récupération

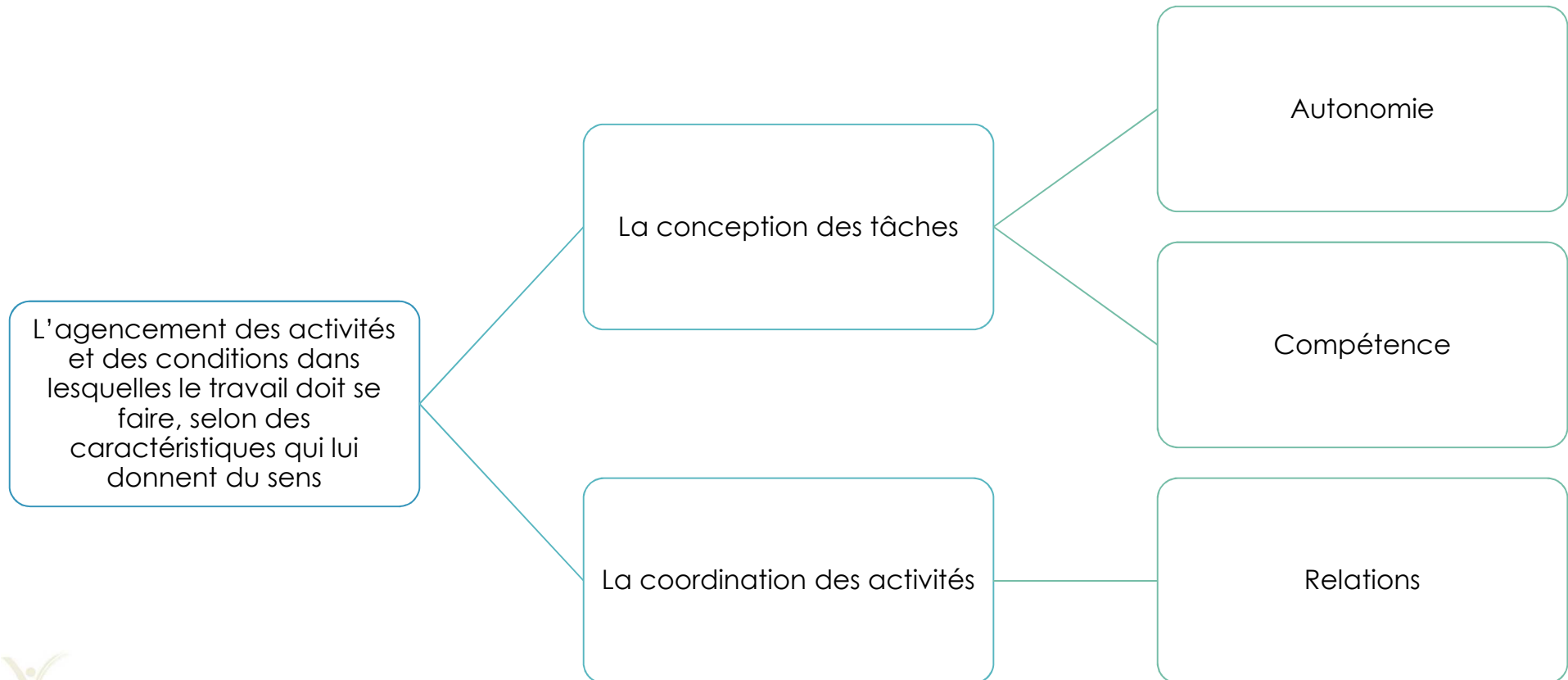
La gestion des espaces de travail et de l'environnement
physique

La sécurité des revenus

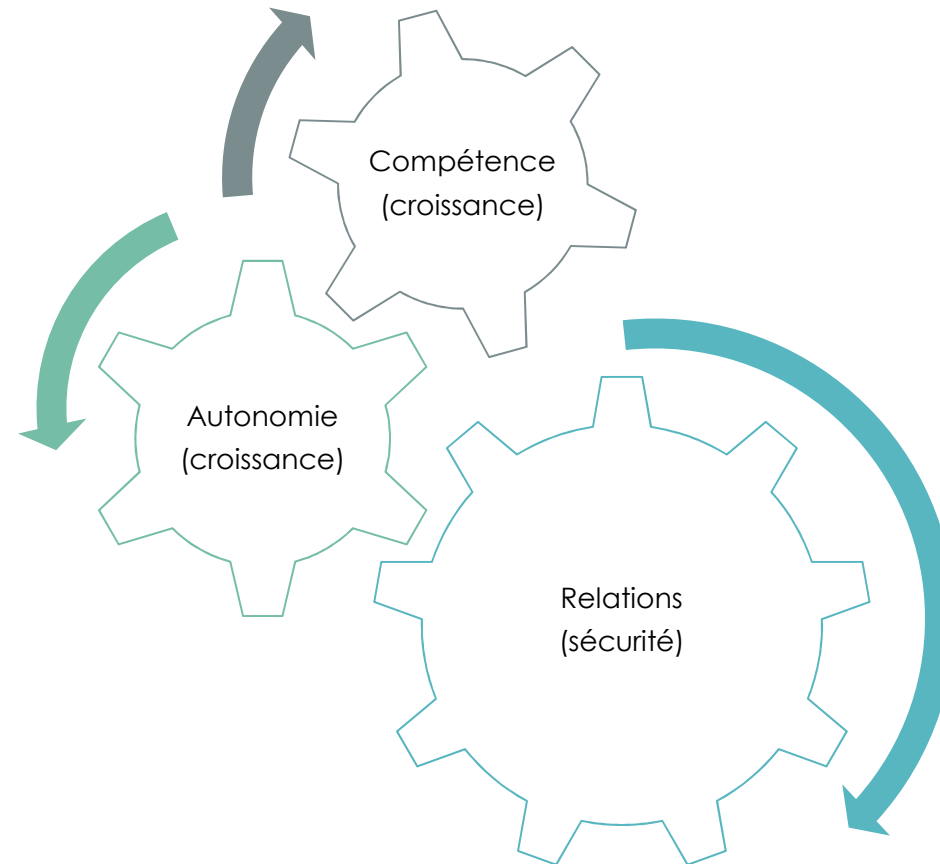
L'espérance d'un avenir désirable



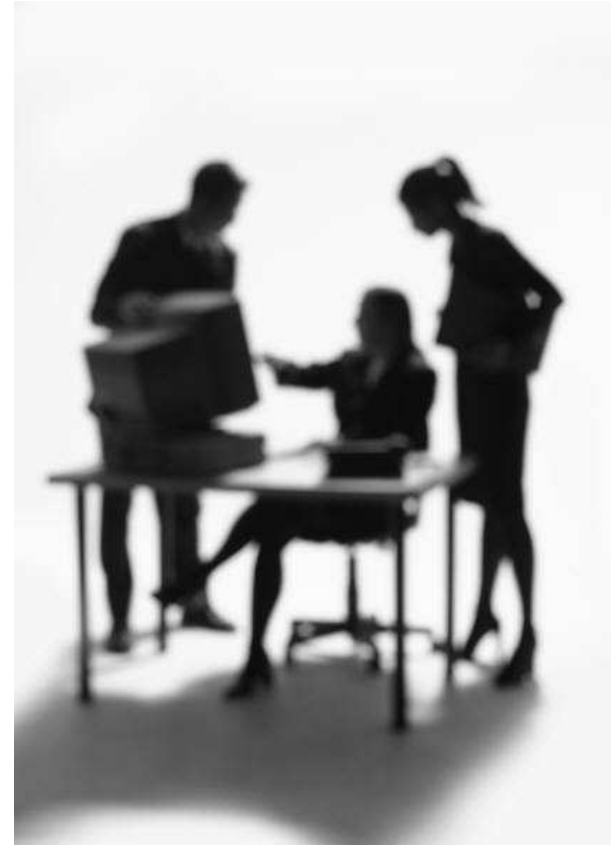
L'organisation du travail



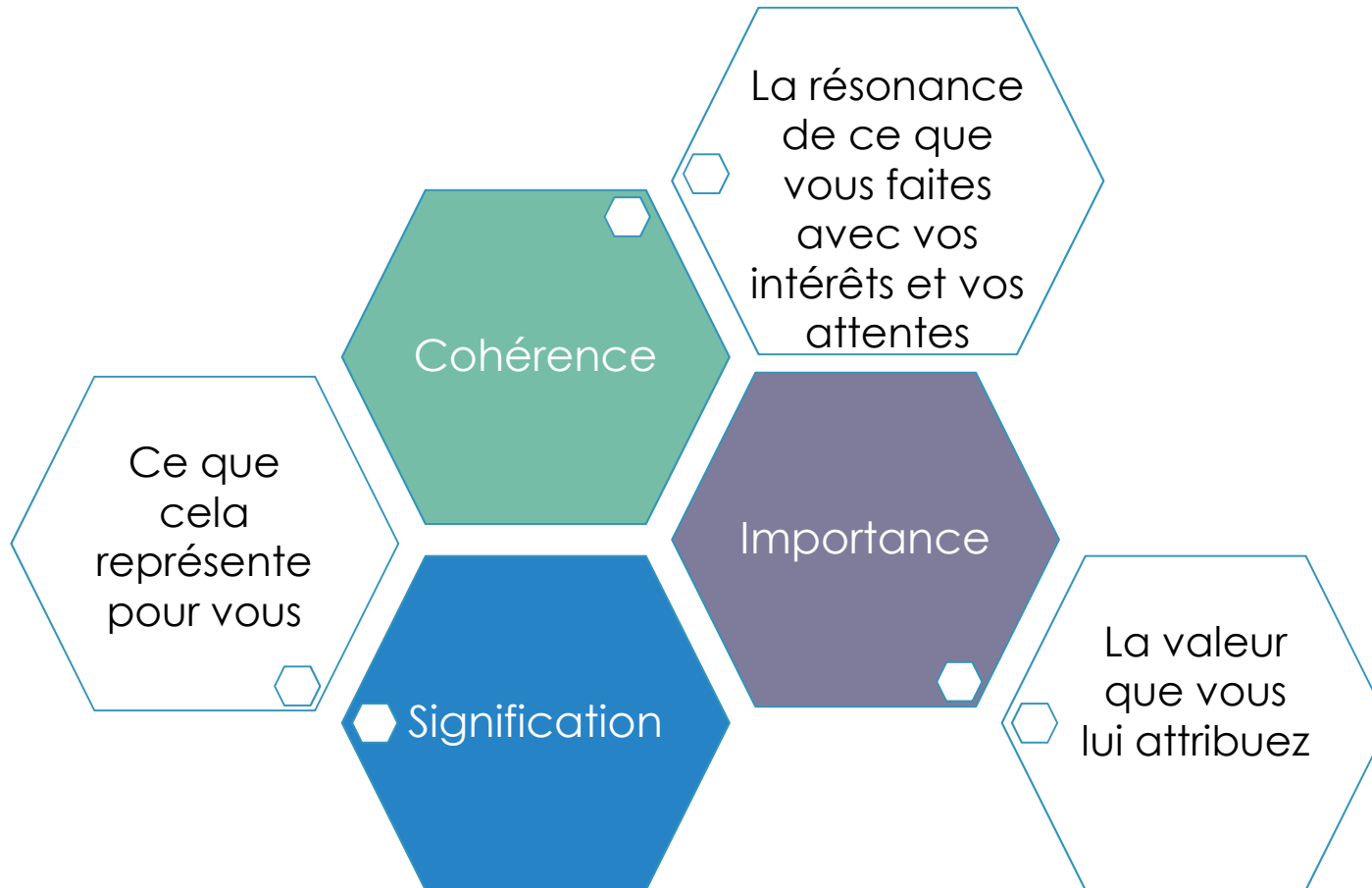
Besoins fondamentaux (Deci et Ryan, 1985)



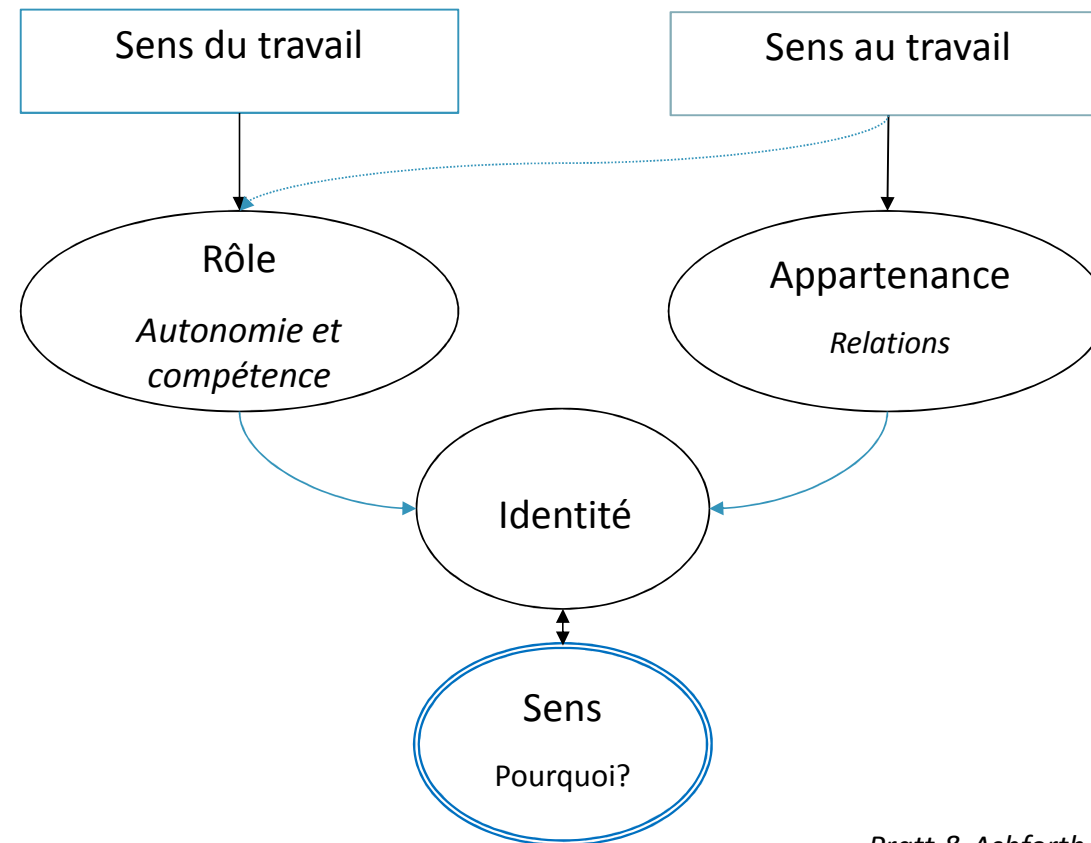
1. Est-ce que votre travail a du sens?
2. Qu'est-ce qui donne du sens à votre travail?



Le sens (Morin, 1995)



Le sens et l'identité



Pratt & Ashforth, 2003, p. 313



Modèle empirique (Morin et Aranha, 2008)

Le travail lui-même

Utilité
Autonomie
Occasions
d'apprentissage

Les relations

Rectitude morale
Relation avec ses
collègues
Relations avec ses
supérieurs

Différences individuelles

Sens DU travail

Sens AU travail

Santé et bien-être
psychologique

Maladie et détresse
psychologique

Charge de travail
Horaires de travail

Stratégies défensives

Présence
Engagement
Équilibre travail-
vie privée



Le sens du travail

L'utilité sociale

- Faire quelque chose qui est utile aux autres ou à la société, qui apporte une contribution à la société

L'autonomie

- Pouvoir exercer ses compétences et son jugement pour résoudre des problèmes et prendre des décisions qui concerne son travail

Les occasions d'apprentissage

- Faire un travail qui permet de développer ses compétences, de se perfectionner et de s'épanouir



Le sens au travail

La rectitude morale

- Travailler dans un milieu moralement acceptable, régi par des règles de bienséance et des devoirs moraux (équité, réciprocité et sollicitude)

La collaboration avec les collègues

- Travailler dans un esprit d'équipe avec les autres et pouvoir compter sur leur soutien

La qualité de la relation avec ses supérieurs

- Avoir une relation authentique avec son supérieur et pouvoir compter sur son soutien

Job design vs. Job crafting (Berg et al., 2013. p. 85)

Job design
(Descendant : **stratégies organisationnelles**)

Sens du travail

Job crafting
(Ascendant : **stratégies personnelles**
pour rendre le travail cohérent avec
ses intérêts et ses compétences)

Utilité du travail, **Autonomie**, Occasions
d'**apprentissage**
Rectitude morale, Relations avec les
collègues, Relations avec les **supérieurs**

Adapter ses **tâches**
Enrichir ou adapter ses **relations**
Adopter une **perspective** différente sur
son emploi

Fixed vs. Flexible Mindsets

Répondez pour vous-même



- Dans mon travail, j'essaie d'utiliser mes talents autant que possible.
- Je propose des projets à mes collègues qui stimulent nos intérêts.
- J'organise mon travail avec mes collègues afin de m'assurer que nous mobilisons nos talents.
- Je prends des initiatives pour rendre notre travail plus intéressant.

(Kooij et al., 2017, p. 975)



Exemples de ce qui est possible de faire (Tims et al., 2012; Demerouti et al., 2015; Hakanen et al., 2018)

Mieux gérer ses ressources



- Acquérir ou perfectionner des compétences utiles pour améliorer son efficacité
- Organiser des rencontres périodiques pour faire le point sur le travail, sur la coordination ou sur la santé - sécurité
- Instaurer un climat de confiance et de sécurité (bienveillance, soutien, loyauté)
- Soutenir le développement de l'autonomie (rationalité, importance et cohérence)

Se lancer des défis!



- Enrichir son travail en donnant plus d'attention aux tâches qui lui donnent un sens
- S'engager dans des activités qui représentent un défi pour soi
- Se tenir informé des nouveaux projets pour être prêt à se proposer si l'occasion se présente.

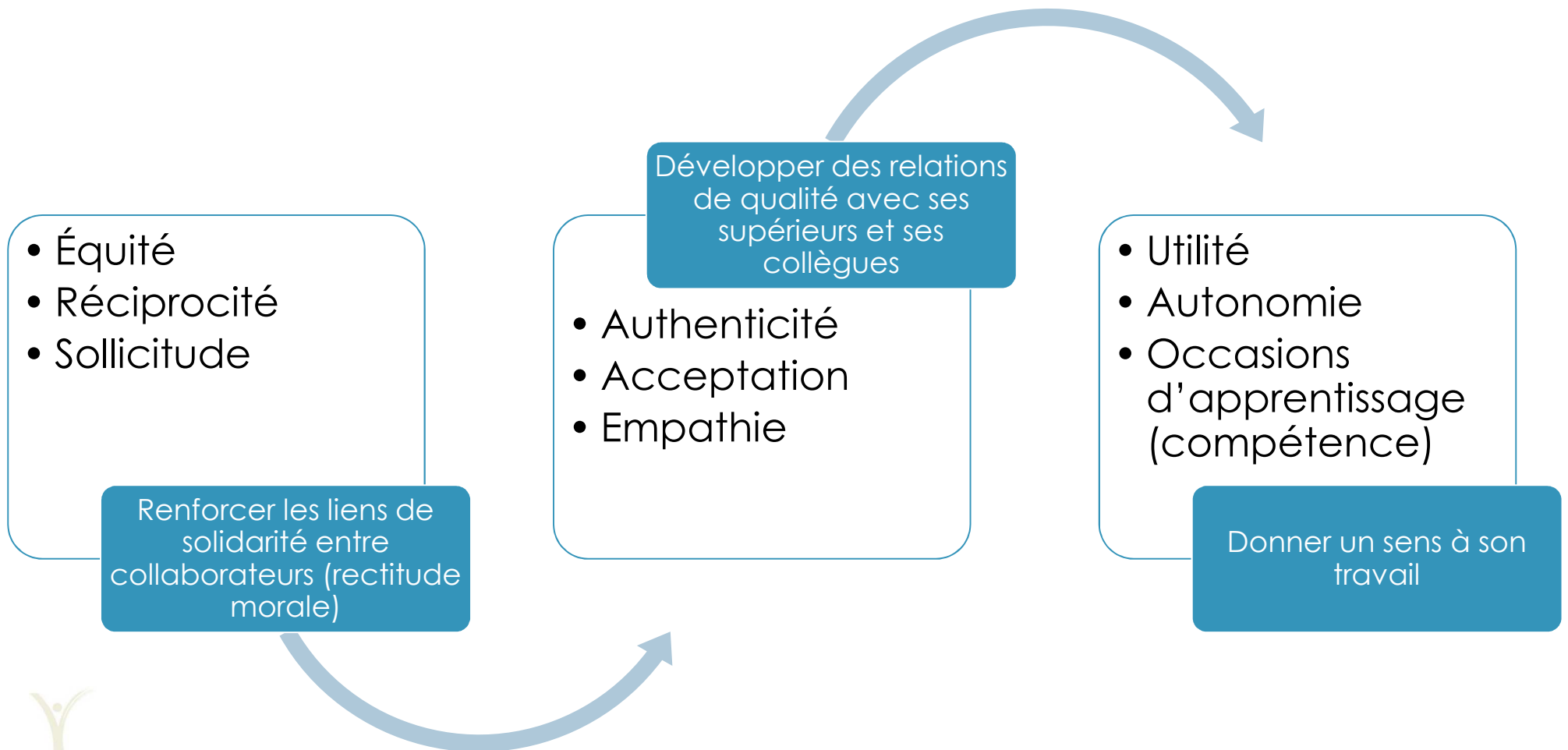
Réduire les tensions



- Réduire le temps d'exposition à des situations toxiques
- Ne plus participer à la propagation des rumeurs
- Prendre des pauses pour récupérer ses forces
- S'échanger du soutien pour calmer ses inquiétudes



Pour garder sa santé et renforcer son engagement



Références

Publication de Mme Estelle M. Morin :

<https://www.eyrolles.com/Accueil/Auteur/estelle-m-morin-73285/>

Publication de M. Serge Moscovici :

http://classiques.uqac.ca/contemporains/moscovici_serger/psycho_minorites_actives/psycho_minorites_actives.html



Merci de votre participation!

estelle.morin@hec.ca

