

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment créer un milieu de travail psychologiquement sain

De nos jours, les employeurs disposent d'environnements physiques sécuritaires, car ils ont accordé une grande attention et une grande priorité à ceux-ci pour s'assurer qu'ils ne mettent pas les employés en danger.

Comme le fardeau émotionnel et financier associé à la maladie mentale suscite un intérêt croissant chez les employeurs, il est important de créer et de favoriser un milieu de travail psychologiquement sain.

Étapes à suivre pour créer un milieu de travail psychologiquement sain

Soyez attentif. Surveiller la charge de travail des membres de votre équipe et les signes de stress. Vous semblent-ils surchargés? Avez-vous remarqué un changement dans leur personnalité? Prenez le temps de vous asseoir avec eux et essayez de rajuster leur charge de travail si elle semble déraisonnable.

Soyez flexible. Les responsabilités au travail et les difficultés dans la vie personnelle d'un employé peuvent s'entrechoquer et créer une véritable tempête. Toutefois, les horaires flexibles, le télétravail et les politiques de la semaine de travail comprimée peuvent être des moyens efficaces pour stimuler la satisfaction et la productivité au travail des employés tout en réduisant le stress.

Habilitez et incitez. Donnez à vos employés l'autorité appropriée pour effectuer leur travail et prendre des décisions qui sont logiquement dans leur champ de compétences. Offrez-leur des tâches stimulantes et enrichissantes qui leur permettront de se perfectionner et d'acquérir d'autres compétences professionnelles, tout en assurant leur satisfaction au travail.

Sachez reconnaître le bon travail. Prenez le temps de reconnaître le travail bien fait dès que possible. Autrement dit, prenez les employés sur le fait, quand ils font un bon travail. Lorsque les employés sentent que leur travail est reconnu et apprécié, cela peut faire une grande différence dans leur état d'esprit au travail.

Mettez tout en place pour que les membres de l'équipe réussissent. Veillez à ce que les membres de votre équipe aient ce qu'il faut pour réussir, que ce soit l'accès à de l'information, davantage de formation ou de l'aide ou de l'encadrement de votre part.

Soyez équitable. Souvenez-vous qu'à titre de gestionnaire, vous devez faire preuve d'équité dans tous les aspects de votre leadership. Le traitement préférentiel, la répartition inéquitable du travail et des attentes incompatibles peuvent provoquer du ressentiment et du stress au sein de l'équipe.

Faites la promotion du respect en milieu de travail. Instaurez une politique de tolérance zéro (ou faites la promotion de la politique de l'entreprise, s'il y en a une) en ce qui concerne l'intimidation, les commérages et le sabotage. Chaque employé a droit au respect et devrait se sentir respecté au travail.

Démontrez votre soutien. Un employé est-il venu vous parler des difficultés qu'il éprouve au travail? Ou êtes-vous au courant qu'un employé souffre d'un problème de santé mentale? Si c'est le cas, soyez réceptif et appuyez-le. En outre, assurez-vous que vos employés connaissent les ressources dont ils disposent, comme le programme d'aide aux employés et à la famille.

Évaluez. Examinez attentivement et objectivement la culture de votre entreprise et de votre service : est-elle propice à une bonne santé mentale, ou des problèmes nécessitant d'être abordées sont-ils facilement identifiables? Soyez proactif et prenez les mesures nécessaires pour créer un environnement de travail positif et sain qui soit bénéfique pour tous.

La protection de la santé mentale des employés est une caractéristique fondamentale d'un employeur responsable; c'est bon pour les employés et bon pour les affaires. Pour en savoir davantage sur la création et la promotion de la santé mentale au travail, veuillez communiquer avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.