

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.

Les 10 caractéristiques d'un milieu de travail psychologiquement sain

Étant donné qu'un adulte passe en moyenne 1 900 heures par année au travail, il n'est pas étonnant que les conditions de travail et les gens avec qui l'on travaille puissent influer fortement sur la façon dont nous nous sentons. Des facteurs comme les échéances, la pression au travail, les relations professionnelles et nos interactions quotidiennes peuvent tous influer sur notre réponse psychologique au travail et nuire à notre santé mentale.

Les experts en santé mentale au travail ont identifié des caractéristiques qui peuvent avoir une influence sur notre santé psychologique lorsque nous travaillons. Ces caractéristiques sont notamment les suivantes :

1. **Soutien psychologique :** les entreprises qui sont favorables au soutien psychologique prennent des mesures pour protéger le bien-être psychologique des employés et fournir des ressources appropriées lorsque les employés ont besoin d'aide. Lorsque les employés sentent qu'ils obtiennent un soutien psychologique au travail, ils sont plus fidèles à l'entreprise, plus satisfaits de leur travail, plus efficaces dans ce qu'ils font et plus heureux d'aller travailler.

2. **Culture organisationnelle :** une culture d'entreprise saine se caractérise par un climat de confiance, d'honnêteté et de justice. Une culture positive peut avoir un effet spectaculaire sur le bien-être mental des employés et contribue grandement à leur satisfaction au travail.

3. **Clarté du leadership et des attentes :** un leadership efficace et des attentes clairement définies créent un environnement où les employés savent exactement ce qu'ils doivent faire pour réussir. Cela contribue également à hausser le moral des employés et la confiance à l'égard de l'organisation. Un manque de leadership et des attentes mal définies peuvent accroître la frustration et le stress.

4. **Courtoisie et respect :** un milieu de travail où les gens sont respectueux et attentionnés favorise un meilleur moral chez les employés, un faible taux d'absentéisme, un excellent travail d'équipe et une plus grande perception d'équité. Le résultat : une culture caractérisée par une attitude positive et la satisfaction au travail, à l'échelle de l'entreprise.

5. **Croissance et perfectionnement :** les employés à qui l'on donne la possibilité d'acquérir des connaissances professionnelles et interpersonnelles et de les perfectionner deviennent plus engagés et ont un meilleur rendement.

6. **Reconnaissance et récompense :** les entreprises qui reconnaissent et récompensent les efforts de leurs employés savent comment le faire de façon appropriée et en temps opportun. Les employés dont leur travail est reconnu et récompensé sont plus motivés, confiants et ont tendance à dépasser les attentes.

7. **Participation et influence :** les employés veulent savoir que leur opinion compte au travail. Lorsque les employés se sentent engagés et disposent de moyens pour agir efficacement, ils ont un meilleur moral, ils sont plus satisfaits au travail, et la culture d'entreprise est plus saine. Dans le cas contraire, lorsque les employés ont l'impression que leur opinion n'a pas d'importance ou

lorsqu'ils ne sont pas autorisés à prendre des décisions dans des domaines qui devraient logiquement être de leur ressort, cela devient une source de stress de plus en plus grande et la satisfaction au travail en souffre.

8. **Gestion de la charge de travail :** les milieux de travail où la charge de travail est toujours déraisonnable peuvent causer du stress aux employés et faire des ravages sur le plan émotionnel. Cependant, une charge de travail importante, mais réaliste entraîne la satisfaction au travail et renforce la confiance en soi.

9. **Équilibre :** les employeurs qui reconnaissent l'importance de l'équilibre travail-vie personnelle et mettent en place des politiques flexibles qui respectent les exigences de la vie personnelle de l'employé favorisent une culture d'entreprise plus heureuse, moins stressée et plus productive.

10. **Protection psychologique :** les employeurs qui font la promotion de la santé mentale au travail et prennent des mesures proactives pour prévenir les dommages psychologiques créent un climat d'ouverture et de confiance. Par conséquent, les employés savent qu'ils peuvent prendre la parole et exprimer leur opinion ou leurs préoccupations sans crainte de conséquences.

Un milieu de travail psychologiquement sain est bénéfique pour tous : il crée un environnement de travail productif et efficace que les gens apprécient et dont ils désirent faire partie.

© 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.