



La santé mentale au travail : *Une responsabilité partagée*



Responsabilités de l'employeur

L'employeur est chargé d'assurer un lieu de travail sécuritaire et sain.



Attentes claires

Formuler des attentes claires et cohérentes afin que vos collègues et vous sachiez ce que vous devez faire au quotidien



Milieu de travail respectueux

Assurer un milieu de travail respectueux où il est clair que l'intimidation et le harcèlement ne seront pas tolérés



Climat de confiance

Favoriser un milieu de travail où règne un climat de confiance, où vos collègues et vous vous sentez en sécurité sur les plans physique et affectif



Formation et équipement

Offrir la formation, l'équipement et tout ce dont vous avez besoin pour accomplir votre travail en toute sécurité

Prendre soin de la santé mentale des travailleurs fait partie du travail de l'employeur!

Si votre employeur néglige souvent ses responsabilités susmentionnées :

Communiquez avec votre superviseur ou une personne de confiance au travail

Faites part de vos préoccupations à votre superviseur et demandez que vos droits soient respectés. Si votre superviseur fait partie du problème, parlez à un agent des Ressources humaines, à un représentant syndical, à un mentor ou à un collègue de confiance. Demandez à quelqu'un de vous accompagner lorsque vous soulèverez vos préoccupations.

Vos responsabilités

Vous devez être prêt à travailler sur les plans physique, mental et social.



Physiquement prêt

Arrivez-vous au travail à l'heure, reposé et prêt à accomplir vos tâches?



Mentalement prêt

Arrivez-vous à vous concentrer et à accomplir vos tâches, même si la situation est difficile au travail ou à la maison? Savez-vous à qui vous adresser pour obtenir de l'aide, ou si vous ne comprenez pas quelque chose?



Socialement prêt

Faites-vous preuve de politesse et de respect dans vos interactions sociales au travail? Sentez-vous que vous faites partie de l'équipe?



Si vous constatez un changement dans votre capacité à vous acquitter des responsabilités ci-dessus :

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance

Vous pouvez également utiliser ces ressources :



Espace mieux-être Canada
<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>



Jeunesse, j'écoute
textez PARLER au 686866 pour parler à quelqu'un



Votre professionnel de la santé peut vous indiquer quoi faire



Demandez à votre employeur s'il y a un programme d'aide aux employés

Si vous avez besoin d'un soutien immédiat en santé mentale, COMPOSEZ le 911