



L'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec, est un organisme à but non lucratif voué principalement à la promotion de la santé mentale et à la prévention des problèmes de santé mentale. Elle compte dix filiales au Québec.

### L'énergie d'une association! La force d'un réseau!

Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord |  
Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec |  
Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/  
Tracy |



## Association canadienne pour la santé mentale Division du Québec

911, rue Jean-Talon Est, bureau 326  
Montréal (Québec) H2R 1V5

Tél. : 514 849-3291

Fax : 514 849-8372

Courriel : [info@acsm.qc.ca](mailto:info@acsm.qc.ca)

Site Web : [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

Merci aux commanditaires :



**Desjardins**  
Sécurité financière™



Santé  
et Services sociaux  
**Québec**



## Pourquoi les réseaux sociaux au travail sont-ils si importants?

Un climat de confiance qui fait en sorte que les individus se sentent soutenus par la direction et par leurs collègues est reconnu pour :

- diminuer les tensions;
- réduire le stress;
- favoriser la satisfaction et la motivation au travail.



## SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

### 20 ACTIONS pour créer des réseaux sociaux au travail et rester bien dans sa tête



Présenté par : **la Division du Québec**



**ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE**  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION

Concept inspiré d'un dépliant de l'Institut du Nouveau Monde  
[www.inm.qc.ca](http://www.inm.qc.ca)

## Employeurs, employeuses et gestionnaires

- Occasionner des rencontres pour permettre les échanges, la réflexion et le soutien.
- Diffuser une information de qualité sur les orientations et les activités de l'organisation.
- Prendre en considération les employéEs et leurs points de vue dans les décisions relatives aux changements dans l'organisation.
- Créer un contexte organisationnel propice à l'émergence du soutien social.
- Reconnaître les compétences, aptitudes et habiletés des employéEs; et encourager leur développement par des activités de formation.



- Être disponible pour donner aide et conseils et pour résoudre les problèmes.
- Développer un mode de gestion souple en vue d'accroître la cohésion et l'entraide.
- Préparer l'équipe à bien accueillir unE employéE :
  - au retour d'une absence prolongée;
  - pour faciliter l'intégration d'une ou d'un nouvel employé.
- Informer les employéEs des ressources qui sont à leur disposition.
- Faire preuve de confiance envers les employéEs.



## EmployéEs

- S'intéresser aux collègues et au travail qu'ils accomplissent et, lorsque nécessaire, leur donner un coup de main.
- Reconnaître les bons coups des collègues.
- Développer des relations harmonieuses, stimulantes et respectueuses inspirant la confiance.
- Inviter les collègues à participer aux activités sociales.
- Offrir de passer du temps avec des collègues s'ils ont besoin de parler.



## Et n'oublions pas de...

- Prendre des repas et des pauses avec les collègues.
- Nous assurer que chacun dispose d'un espace adéquat pour travailler.
- Souligner les anniversaires et les événements spéciaux.
- Se rendre auprès d'unE collègue pour échanger plutôt que lui envoyer un courriel.
- Planifier des activités dans votre organisation à l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale.

