

## Pratiques de gestion favorisant la santé mentale au travail











COMMENT FAVORISER L'ENTRAIDE ET LA COOPÉRATION ENTRE LES COLLÈGUES?

AVRIL 2022

Le soutien social des collègues fait référence à l'esprit d'équipe, au degré de cohésion dans le groupe, de même qu'à l'assistance et à la collaboration de la part des collègues dans l'accomplissement des tâches.

Un soutien social entre collègues élevé peut s'avérer un facteur de protection important pour la santé des travailleurs. C'est ce qui permet à une personne de se sentir l'objet d'attentions particulières et de développer un sentiment d'appartenance à son milieu de travail. Un fort soutien social entre collègues est généralement favorable à l'intégration des nouveaux employés et à la rétention du personnel.

Pistes d'action	Pratiques concrètes	Objectifs ou idées d'autres pratiques
 <p><b>1. Prioriser le respect</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je suis un exemple de respect pour l'équipe</li> <li><input type="checkbox"/> J'observe les interactions entre les membres de l'équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Je ne tolère aucun manque de respect et j'interviens rapidement</li> <li><input type="checkbox"/> J'invite les employés à nommer leur inconfort ou leur insatisfaction à l'égard d'un manque de respect</li> <li><input type="checkbox"/> Je fais en sorte que les différences interpersonnelles sont respectées et valorisées</li> <li><input type="checkbox"/> Je veille à ce qu'il n'y ait pas d'exclusion sociale au sein de l'équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Je m'informe sur les outils et formations disponibles pour favoriser la civilité et le respect</li> </ul>	
 <p><b>2. Faciliter les échanges sur le travail</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je prévois des rencontres d'équipe réservées exclusivement aux échanges à propos du travail</li> <li><input type="checkbox"/> Je sollicite à l'avance les employés à propos des sujets qu'ils souhaitent aborder aux rencontres</li> <li><input type="checkbox"/> Je nomme une personne pour animer les discussions</li> <li><input type="checkbox"/> Je m'assure que chacun est libre de s'exprimer</li> <li><input type="checkbox"/> Je suscite des discussions sur le climat ou l'atmosphère de travail au sein de l'équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Je laisse les membres de l'équipe entre eux à certains moments</li> </ul>	

Pistes d'action	Pratiques concrètes	Objectifs ou idées d'autres pratiques
 <p><b>3. Instaurer le codéveloppement des compétences</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> J'inscris des membres de l'équipe à une même formation lorsque le contexte le permet</li> <li><input type="checkbox"/> J'organise des formations destinées exclusivement à votre équipe lorsque le contexte le permet</li> <li><input type="checkbox"/> Je fais préparer des études de cas qui seront travaillées en équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Je jumèle les employés en fonction de leurs compétences ou de leur expérience</li> </ul>	✍
 <p><b>4. Intégrer les nouveaux employés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je prépare l'arrivée d'un nouvel employé au sein de l'équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Je prends le temps d'accueillir le nouvel employé à son arrivée</li> <li><input type="checkbox"/> Je présente le nouvel employé à chacun des membres de l'équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Je lui fais visiter les lieux de travail</li> <li><input type="checkbox"/> Je le jumèle avec un collègue plus expérimenté pour favoriser son apprentissage et son intégration</li> <li><input type="checkbox"/> J'organise une activité sociale pour souhaiter la bienvenue du nouveau membre de l'équipe</li> </ul>	✍
 <p><b>5. Entretenir la convivialité</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> J'accorde des instants de détente et d'humour durant le travail dans des lieux et des moments appropriés</li> <li><input type="checkbox"/> Je demeure ouvert à certaines formes d'humour qui ont leur utilité pour faire face à la souffrance</li> <li><input type="checkbox"/> J'aménage un local de détente et de repas, à l'écart de la clientèle, lorsque le contexte le permet</li> <li><input type="checkbox"/> J'organise des activités sociales à participation volontaire</li> </ul>	✍
 <p><b>6. Encourager la sollicitude</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je fais preuve de sollicitude en me souciant du bien-être de chacun des membres de mon équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Je valorise les comportements d'entraide entre collègues dont je suis témoin</li> <li><input type="checkbox"/> J'invite les employés à faire preuve d'empathie les uns envers les autres</li> <li><input type="checkbox"/> Je forme des employés à la reconnaissance des signes de détresse chez un collègue</li> <li><input type="checkbox"/> Je mets en place un programme de type « sentinelle »</li> </ul>	✍

**AUTEURS :**

Mariève Pelletier, Ph. D.

Chercheure et conseillère scientifique spécialisée

Marie-Michèle Mantha-Bélisle, MBA

Conseillère scientifique

Michel Vézina, M.D., MPH, FRCPC

Médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive et responsable scientifique

Nathalie Jauvin, Ph. D.

Chercheure et conseillère scientifique spécialisée

Direction des risques biologiques et de la santé au travail