

# Solutions

Volume 10, 2023

## Risques pour la santé mentale au travail

Il existe autant de risques physiques que de risques psychologiques sur le lieu de travail. Tous les facteurs de stress, d'anxiété, de dépression ou d'autres problèmes de santé mentale peuvent être considérés comme des « risques pour la sécurité ». Les risques pour la sécurité comprennent les conflits non résolus, l'isolement, la surcharge de travail, le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Même un rôle professionnel peu clair peut être considéré comme un risque. Tous les risques n'ont pas de résolutions faciles, mais la plupart en ont. Votre PAE est prêt à vous aider en collaborant avec vous pour trouver la bonne stratégie d'intervention. Les Nations unies, qui s'intéressent de près à la santé mentale sur le lieu de travail, ont dressé une liste des risques pour la santé mentale au travail, laquelle repose sur des recherches. Et adressez-vous à votre PAE pour obtenir de l'aide en vue d'intervenir sur les risques qui vous affectent.

[www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work)

## Mois de la prévention contre le harcèlement : conseils en matière de documentation

Le harcèlement moral sur le lieu de travail reste un problème grave, et les enquêtes montrent qu'il s'est peut-être aggravé depuis l'avènement de la main-d'œuvre hybride. Il est essentiel d'intervenir rapidement, et la façon dont le harcèlement est documenté est déterminante. Les comportements de harcèlement peuvent être obscurs et vagues, c'est pourquoi il convient de suivre ces conseils :

- 1) Ne tardez pas à documenter un incident. Au fil du temps, le souvenir des détails peut devenir flou.
- 2) Consignez la date, l'heure, le lieu de l'incident, les personnes impliquées et les témoins.
- 3) Documentez les détails de ce qui s'est passé, de ce qui a été dit ou fait, du ton de la voix des protagonistes et des actions. Évitez les opinions, analyses ou interprétations du comportement de l'intimidateur. (Exemple : « Il/elle est jaloux·se de moi. ») Notez ce que vous avez ressenti : peur, intimidation, isolement, etc.
- 4) Consignez l'effet du harcèlement sur la productivité, la santé personnelle (maux de tête, troubles gastro-intestinaux, etc.), le bien-être à la maison, la concentration, la quantité ou la qualité du travail, etc.
- 5) Conservez des preuves, telles que des notes autocollantes, des e-mails ou des messages textuels liés au comportement d'intimidation.
- 6) Suivez la politique de votre responsable ou de votre organisation ou les instructions des professionnels des ressources humaines en matière de signalement.
- 7) Le harcèlement moral est souvent récurrent. Il convient donc de documenter chaque incident de la même manière. Cela permet de dégager une tendance.
- 8) Restez professionnel dans votre documentation. N'y exprimez pas d'émotions. Concentrez-vous sur quoi, quand, qui, où, comment et sur l'effet ou le résultat du comportement d'intimidation.
- 9) Le PAE de votre entreprise est une ressource incontournable en matière de soutien émotionnel. Utilisez-le pour vous sentir écouté et gagner en autonomie afin de pouvoir traiter le problème de harcèlement avec plus d'efficacité via les canaux appropriés.

<https://workplacebullying.org/wp-content/uploads/2021/04/2021-Full-Report.pdf>

## Débrancher et se connecter à ce qui compte

Les appareils technologiques peuvent nuire à la qualité du temps passé en famille. Une « zone sans appareil » (ou deux) pourrait-elle être bénéfique à votre famille ? Le but est de faire comprendre à vos proches, en particulier aux enfants, qu'il est important d'avoir des interactions en face à face, car elles sont essentielles au bien-être émotionnel. Si vous souhaitez appliquer ce concept, voici quelques conseils : instaurer cette tradition le plus tôt possible afin de maximiser son impact sur les jeunes enfants et son intérêt pour leur développement psychologique à mesure qu'elle prend de l'ampleur. Assurez-vous également que les membres du foyer acceptent et s'engagent à respecter les règles établies dans la ou les zones sans appareil.



## Lutter contre le stress grâce à une alimentation plus saine

Certains aliments peuvent jouer un rôle positif dans la gestion du stress. Les baies réduisent les inflammations et le stress oxydatif dans le corps. Les fruits à coque, notamment les amandes, noix et pistaches, contiennent des graisses saines et des fibres qui peuvent stabiliser la glycémie tout en apportant une énergie continue. Le chocolat noir dont la teneur en cacao est supérieure à 70 % peut réduire les hormones du stress et libérer des endorphines, qui sont des stimulants naturels de l'humeur. Le yaourt est un aliment riche en probiotiques qui favorise la santé intestinale, ce qui peut influencer positivement l'humeur et réduire le stress. Les légumes verts à feuilles, notamment les épinards, le chou frisé et la bette à carde, peuvent aider à réguler le cortisol, une hormone du stress, grâce à leur teneur en magnésium. De plus, leur teneur en folates peut aider à réguler l'humeur.

<https://health.clevelandclinic.org/eat-these-foods-to-reduce-stress-and-anxiety/>

## Le pouvoir de « l'authenticité » au travail

Les employés authentiques adoptent une approche honnête, transparente et sans artifice dans leurs interactions professionnelles. Si cela vous ressemble, les autres vous trouveront agréable à vivre en raison de votre authenticité, qui les rassure et les incite à adopter la même attitude. Les employés authentiques sont plus enclins à montrer leurs vraies émotions et à admettre leurs erreurs. Leur style de communication aide à éliminer les malentendus, les problèmes de communication et les intentions cachées créant des conflits au travail. Il est évident que l'authenticité se traduit par une plus grande satisfaction au travail, une diminution du stress et une plus grande camaraderie avec les collègues. C'est pourquoi les employés authentiques sont souvent présentés comme des modèles. L'authenticité peut être un peu risquée. Faire preuve d'honnêteté et de vulnérabilité peut vous exposer aux critiques de certains, mais les gains de productivité et la satisfaction du travailleur en valent la peine. En fin de compte, l'authenticité vous permet de vous démarquer, de vous valoriser et d'améliorer vos perspectives de carrière.



## Comprendre notre santé mentale et obtenir de l'aide au bon moment

Il nous arrive à tous d'être stressés, mais quand le stress devient trop important, que faire ? Reconnaître que notre santé mentale se dégrade constitue souvent la première étape pour prendre soin de nous-mêmes. Le fait d'être conscient des signes et symptômes spécifiques que vous présentez peut vous éviter d'avoir à vivre des épisodes envahissants et sérieux. Il arrive néanmoins que l'on remarque que sa santé mentale se dégrade, mais que l'on ne sache pas comment y remédier. La dégradation de la santé mentale peut être attribuée à de nombreux facteurs, mais elle est souvent liée à des circonstances difficiles qui semblent insolubles. Vous êtes peut-être aux prises avec un dysfonctionnement émotionnel, des relations difficiles, des crises financières, du stress lié au travail ou à l'emploi, des traumatismes de l'enfance, des problèmes de santé ou une insécurité permanente en ce qui concerne vos besoins personnels. Quelle que soit la situation à laquelle vous faites face, vous n'êtes pas obligé·e de l'affronter seul. Bien qu'il n'existe pas de ligne directrice définitive en plusieurs étapes, vous pouvez accéder à certains outils, comme les services de conseil, dont il est prouvé qu'ils vous soutiennent tout au long de votre parcours. Les services de conseil, également connus sous le nom de thérapie par la parole, peuvent ou non vous offrir le soutien dont vous avez besoin en ce moment même. Quoi qu'il en soit, vous pouvez toujours y avoir accès quand vous le souhaitez. Les services confidentiels du FSEAP offrent des conseils cliniques à court terme, accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, ainsi qu'un soutien dans plusieurs langues en cas de crise. Nous proposons des services de gestion de crise immédiate et de conseil personnel qui abordent un large éventail de questions telles que le deuil, la famille, l'anxiété, la dépression, les difficultés relationnelles, les transitions de vie, et bien plus encore. Contactez-nous dès aujourd'hui pour commencer.

