

PLAN DE MATCH POUR MON BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

Le secteur de l'économie sociale et de l'action communautaire (ÉSAC) présente des défis spécifiques pour les personnes qui y travaillent (ex. : charge de travail élevée, ressources limitées, implication émotionnelle importante), qui peuvent affecter leur santé psychologique.

Conçu par le laboratoire de recherche L'espace T, cet outil a été adapté au secteur avec la collaboration du CSMO-ÉSAC. Il vise à partager les meilleures pratiques pour vous aider à regagner un certain contrôle sur votre santé psychologique au travail.

Cet outil a été testé auprès de **119 personnes** travaillant dans le secteur de l'ÉSAC

La très grande majorité l'ont trouvé utile et le recommanderaient à leurs collègues!

3 étapes pour favoriser son bien-être psychologique au travail

- 1 Repérer les signes d'une difficulté
- 2 Identifier les stratégies qui font du bien
- 3 Mettre en place les stratégies choisies

Cet outil représente une des façons de prendre soin de votre bien-être au travail.

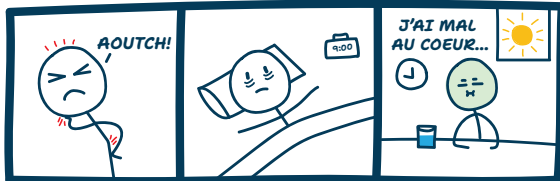
Le soutien de votre entourage (ex.: collègues, gestionnaire, proches), de votre organisation (ex.: programme d'aide) ou de votre communauté (ex.: ressources d'aide) est tout aussi important à prendre en considération. L'outil peut aussi être utilisé en équipe pour permettre d'entamer des discussions et favoriser le soutien entre collègues.

ÉTAPE 1 : REPÉRER LES SIGNES D'UNE DIFFICULTÉ

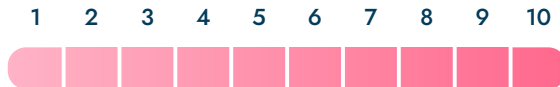
IL EST D'ABORD IMPORTANT DE PRENDRE RÉGULIÈREMENT LE POULS DE SON NIVEAU DE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL.

Évaluez à quel point ces signes précurseurs d'une difficulté sont présents pour vous actuellement :

CHANGEMENTS AU NIVEAU PHYSIQUE



Exemples : - Fatigue et difficultés de sommeil
- Maux de tête, maux de ventre
- Tensions, maux de dos



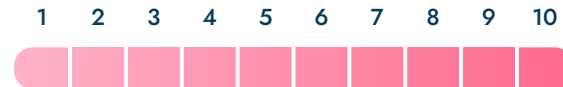
Pas du tout

Très présents

CHANGEMENTS AU NIVEAU DES COMPORTEMENTS AU TRAVAIL



Exemples : - Isolement des collègues
- Retard, absences fréquentes
- Difficultés de concentration
- Surinvestissement au travail



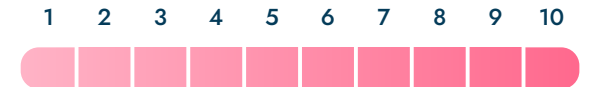
Pas du tout

Très présents

CHANGEMENTS AU NIVEAU DE L'HUMEUR



Exemples : - Irritabilité, colère
- Tristesse, baisse de l'estime de soi
- Stress ou anxiété élevé



Pas du tout

Très présents

Lorsque vous constatez la présence de ces signes, il est important de mettre en place des stratégies qui font du bien (voir étape 2). Plus vous repérez rapidement ces signes, plus il sera facile d'agir avant que ça dégingole!

ÉTAPE 2 : IDENTIFIER LES STRATÉGIES QUI FONT DU BIEN

PLUSIEURS STRATÉGIES PERMETTENT DE FAVORISER LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL. CHAQUE PERSONNE EST DIFFÉRENTE QUANT AUX STRATÉGIES QU'ELLE PRÉFÈRE ET QUI LUI FONT DU BIEN.

✓ COCHEZ LES STRATÉGIES QUI VOUS INTÉRESSENT!



RÉCUPÉRER SON ÉNERGIE

- ☐ 1. J'inclus des pauses dans ma journée pour me changer les idées et relaxer (ex. : sortir quelques minutes, faire des exercices de respiration ou d'étirements).
- ☐ 2. Entre les journées de travail, j'effectue des activités pour me changer les idées et me détendre (ex. : activités sociales, activités physiques, activités artistiques).
- ☐ 3. Je me valorise par autre chose que mon travail (ex. : nouveaux apprentissages dans ma vie personnelle, bénévolat).
- ☐ 4. J'adopte de saines habitudes de vie (ex. : sommeil suffisant, alimentation équilibrée, exercice physique). **45 %***



VOIR LES CHOSES PLUS POSITIVEMENT

- ☐ 5. J'identifie mes réussites. Je vois mes erreurs comme des occasions d'apprentissage.
- ☐ 6. Je fais preuve de gentillesse lorsque je me parle (discours intérieur). J'accepte que mon travail ne soit pas toujours parfait.
- ☐ 7. Je repense à des situations positives vécues au travail.
- ☐ 8. Je dédramatise les situations (ex. : lors de situations difficiles, je me dis que cela est temporaire).

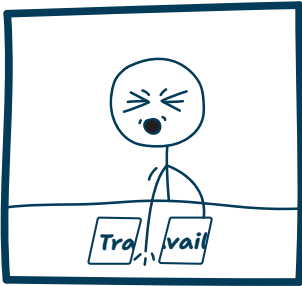


ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI

- ☐ 9. Je me concentre sur ce qui se passe dans le moment présent.
- ☐ 10. J'apprends à identifier et à nommer mes émotions.
- ☐ 11. Je porte attention à mes pensées négatives et tente de les modifier.
- ☐ 12. J'identifie les éléments que je ne contrôle pas afin de lâcher prise. **53 %***

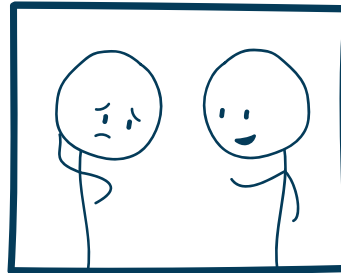
* % des personnes de l'ESAC ayant choisi cette stratégie.

ÉTAPE 2 : IDENTIFIER LES STRATÉGIES QUI FONT DU BIEN (SUITE...)



GÉRER SA CHARGE DE TRAVAIL

- ☐ 13. Je me fixe des objectifs de travail réalistes.
- ☐ 14. Je sépare mes tâches en plusieurs petites étapes.
- ☐ 15. J'apprends à dire non pour éviter d'être surchargé.e.
- ☐ 16. Je clarifie ce qui est attendu de moi auprès de mon ou ma gestionnaire ou de mes collègues.



CHERCHER LE SOUTIEN SOCIAL APPROPRIÉ

- ☐ 17. J'ose demander de l'aide pour réaliser certaines tâches.
- ☐ 18. Je valide ma perception auprès de collègues dignes de confiance lors de situations problématiques. **37 %***
- ☐ 19. J'échange avec des collègues ayant vécu des difficultés similaires aux miennes.
- ☐ 20. J'informe mes collègues ou mon ou ma gestionnaire lorsque je vis une journée plus difficile.



MES PROPRES STRATÉGIES

Toutes autres stratégies que vous trouvez pertinentes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Maintenant, passez à la page suivante (étape 3) pour établir votre plan de match et mettre les stratégies choisies en action!

* % des personnes de l'ESAC ayant choisi cette stratégie.

ÉTAPE 3 : [METTRE] EN PLACE LES STRATÉGIES CHOISIES

LE PLAN DE MATCH

Sélectionnez, à l'aide des menus déroulants, un maximum de 3 stratégies que vous aimeriez mettre en place dans les prochaines semaines.



N'hésitez pas à imprimer cette page afin de garder un rappel des stratégies choisies

Stratégies d'autogestion choisies	Comment vais-je faire pour y penser? Pour l'intégrer dans mon quotidien?
1	
2	
3	



Pour approfondir votre plan de match pour chaque stratégie, retrouvez le [guide complet ici](#).



Consultez [cette page](#) pour des ressources pouvant vous aider à mettre en place les stratégies choisies

ÉTAPE 3 : [METTRE] EN PLACE LES STRATÉGIES CHOISIES (SUITE...)

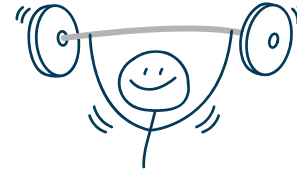


MON ÉQUIPE

Les membres de votre entourage peuvent vous aider à mettre en place vos stratégies en vous accompagnant dans certaines activités, en vous encourageant ou en vous donnant des conseils.

Qui pourrait m'aider à mettre mes stratégies en place?

De quelle façon ces personnes pourront m'aider?



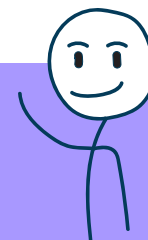
LES SOLUTIONS FACE AUX OBSTACLES

Certains obstacles pourraient vous freiner dans l'adoption de vos stratégies. Prenez de l'avance en identifiant tout de suite des solutions!

Qu'est-ce qui pourrait faire en sorte que je n'utilise pas mes stratégies? (ex. : manque de temps)

Solutions aux obstacles identifiés (ex. : inscrire la stratégie à mon agenda)

Votre plan de match est maintenant complété. À vous de jouer! N'hésitez pas à le réviser régulièrement pour mettre de côté certaines stratégies moins efficaces et en adopter de nouvelles!



COMITÉ AVISEUR GLOBAL-WATCH DÉVELOPPEMENT DE L'OUTIL

Marie-Pier Banville, Cégep Édouard-Montpetit
Lucille Blais, Ville de Lévis
Justine Blaise Richards, UQAM
Selena Ferland, Desjardins
Lucie Geoffrion, Cégep Édouard-Montpetit
Isabelle Lipari, Global-Watch
Sophie Meunier, UQAM
Marie-Claude Pelletier, Global-Watch
Marie-Claude Poliquin, BDC
Camille Roberge, UQAM

ÉQUIPE DE RECHERCHE- VALIDATION DE L'OUTIL

Annie Beaudin, Relief
Justine Blaise-Richards, UQAM
Simon Coulombe, Université Laval
Marjolaine Gascon-Dépatie, CIUSS de l'Estrie
Marie-Hélène Gilbert, Université Laval
Janie Houle, UQAM
Marie-Michèle Mantha-Belisle, Global-Watch
Sophie Meunier, UQAM
Marie-Claude Pelletier, Global-Watch
Camille Roberge, UQAM
Christine Sauvé, Relief

CONTENU DÉVELOPPÉ PAR

L'esPace T

Laboratoire de recherche en santé psychologique au travail

AVEC LE SOUTIEN DE



Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

UQAM | **Faculté des sciences humaines**

ADAPTÉ À L'ÉSAC GRÂCE AU

**CSMO
ÉSAC**

Comité sectoriel
de main-d'œuvre
Économie sociale
Action communautaire

AVEC LE SOUTIEN DE



Fondation Lucie
et André Chagnon

Québec



Pour aller plus loin, découvrez la
série d'outils visant à approfondir
les stratégies individuelles
suggérées aux pages 3 et 4, ainsi
que la trousse de prévention
des facteurs de risques
psychosociaux au travail
destinée aux gestionnaires
d'OBNL et de coopératives.