

PLAN DE MATCH POUR MON BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

3

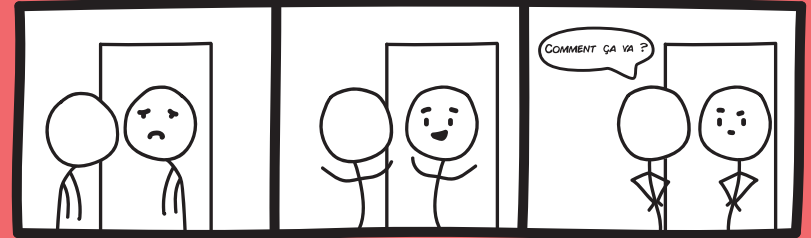
étapes pour favoriser son bien-être
psychologique au travail

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

Outil en cours de validation



ÉTAPE 1 : REPÉRER

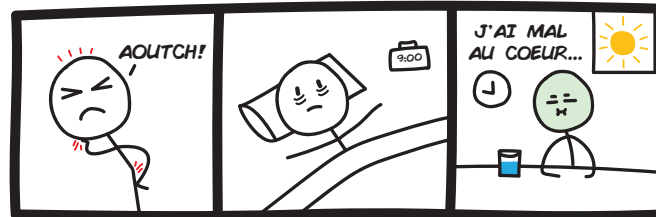


IL EST D'ABORD IMPORTANT DE PRENDRE RÉGULIÈREMENT LE POUFS DE SON NIVEAU DE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL.

Certains signes précurseurs peuvent nous mettre la puce à l'oreille quant à une difficulté potentielle:

Changements au niveau physique

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



Changements au niveau des comportements au travail

- Exemples :
- Isolement des collègues
 - Retard, absences fréquentes
 - Difficulté de concentration
 - Difficulté à réaliser les tâches habituelles



Changements au niveau de l'humeur

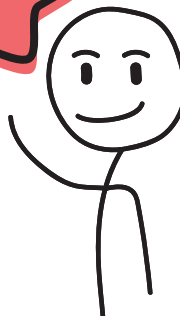
- Exemples :
- Irritabilité, colère
 - Tristesse, baisse de l'estime de soi
 - Stress ou anxiété élevé



PASSEZ À LA PAGE SUIVANTE POUR DÉCOUVRIR LES STRATÉGIES QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX!

Lorsque vous constatez certains de ces signes précurseurs, il est plus que jamais important de mettre en place différentes stratégies (étapes 2 et 3). Plus vous repérez rapidement ces signes, plus il sera facile d'agir avant que ça dégingole!

Outil en cours de validation

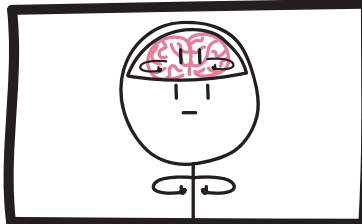


ÉTAPE 2 : IDENTIFIER LES STRATÉGIES QUI FONT DU BIEN

PLUSIEURS STRATÉGIES PERMETTENT DE FAVORISER LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL.

CHACQUE PERSONNE EST DIFFÉRENTE QUANT AUX STRATÉGIES QU'ELLE PRÉFÈRE ET QUI LUI FONT DU BIEN.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI



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

✓ **COCHEZ LES STRATÉGIES QUI VOUS INTÉRESSENT!**

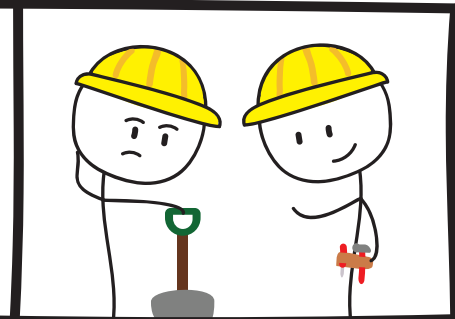
VOIR LES CHOSES PLUS POSITIVEMENT



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

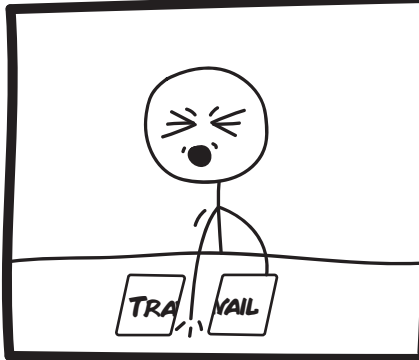
CHERCHER LE SOUTIEN SOCIAL APPROPRIÉ

- Je n'hésite pas à demander de l'aide pour réaliser certaines tâches.
- Je valide ma perception auprès de collègues dignes de confiance lors de situations problématiques.
- J'échange avec des collègues ayant vécu des difficultés similaires aux miennes.
- J'informe mes collègues ou mon supérieur lorsque je vis une journée plus difficile.



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

GÉRER SA CHARGE DE TRAVAIL



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

ADOPTER L'APPROCHE PAR PETITS PAS! IL EST PRÉFÉRABLE DE DÉBUTER AVEC UN PETIT NOMBRE DE STRATÉGIES ET D'EN AJOUTER PAR LA SUITE AU BESOIN.

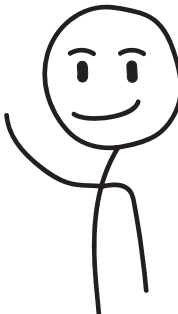
RÉCUPÉRER SON ÉNERGIE



- 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).
- Entre les journées de travail, j'effectue des activités pour me changer les idées et me détendre (ex. : activités sociales, activité physique, activités artistiques).
- Je me valorise par autre chose de mon travail (ex. : nouveaux apprentissages dans ma vie personnelle, bénévolat...).
- J'adopte de bonnes habitudes de vie (ex. : sommeil suffisant, alimentation équilibrée, exercice physique).

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

Outil en cours de validation



ÉTAPE 3 : [METTRE] EN PLACE LES STRATÉGIES CHOISIES

LE PLAN DE MATCH



Prioriser les 3 stratégies que vous désirez mettre en place dans les prochaines semaines et inscrivez les ci-dessous.

Stratégies d'autogestions choisies	A quel moment ou dans quel contexte vais-je utiliser cette stratégie? (ex. : à la maison après la journée de travail, durant mes pauses au travail, en continue...)

LES ALLIÉS

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. Identifiez qui pourrait vous soutenir pour chacune de vos stratégies.



Stratégies d'autogestions choisies	Qui pourrait m'aider à mettre cette stratégie en place?	De quelle façon cette personne pourra m'aider?

ÉTAPE 3 : [METTRE] EN PLACE LES STRATÉGIES CHOISIES

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!



Stratégies d'autogestions choisies	Qu'est-ce qui pourrait faire en sorte que je n'utilise pas cette stratégie? (ex. : manque de temps)	Solutions aux obstacles identifiés (ex. : inscrire la stratégie à mon agenda)

N'hésitez pas à réviser souvent votre plan de match pour mettre de côté certaines stratégies qui sont moins efficaces pour vous et en adopter de nouvelles!

Les stratégies que vous adoptez peuvent vous permettre d'optimiser votre bien-être au travail. Par ailleurs, le soutien de votre entourage (ex. : collègues, supérieur immédiat), de votre organisation (ex. : programme d'aide aux employé.e.s) ou votre communauté (ex. : ressources d'aide) est tout aussi important!

N'hésitez pas à consulter ces autres ressources en cas de besoin.

Outil en cours de validation

Le bien-être
psychologique
au travail est une
responsabilité
partagée!

OUTIL DÉVELOPPÉ

PAR LE LABORATOIRE DE RECHERCHE EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE
AU TRAVAIL, DIRIGÉ PAR SOPHIE MEUNIER, UQAM

L'esPace T

Laboratoire de recherche en santé psychologique au travail

UQÀM | Université du Québec
à Montréal

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

Grâce à un financement de la Faculté des sciences humaines de l'UQAM
et des Fonds de Recherche du Québec – Société et Culture

Fonds de recherche
Société et culture
Québec 

UQÀM | Faculté des sciences humaines

Outil en cours de validation