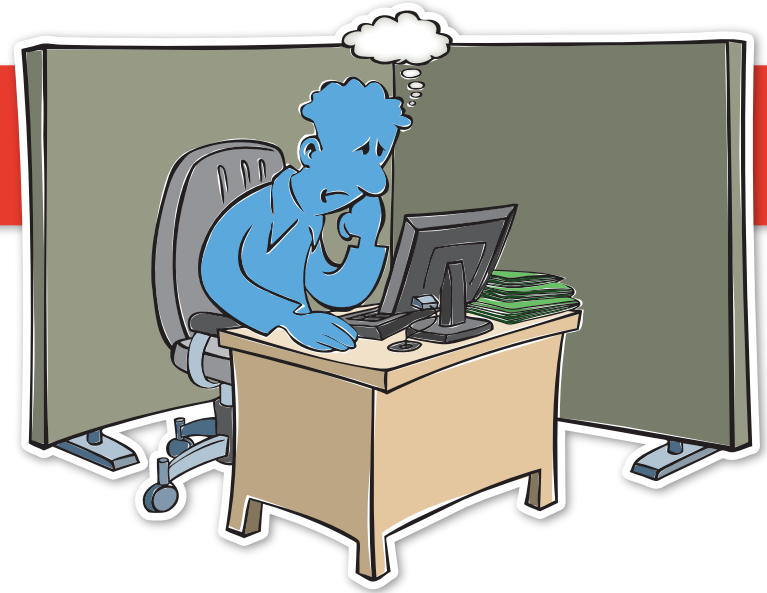


SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Bien qu'il permette à plusieurs de se réaliser, le travail peut représenter une source de stress pour de nombreuses personnes. Les réactions au stress peuvent prendre diverses formes : troubles du sommeil, anxiété, irritabilité, problèmes de concentration, isolement, dépression, etc.



RISQUES ET CONSÉQUENCES

- ✓ Être confronté à des ambiguïtés ou des conflits de rôle au sein de l'organisation.
- ✓ Subir une surcharge quantitative ou qualitative de travail (complexité des tâches).
- ✓ Vivre un manque de reconnaissance pour le travail accompli.
- ✓ Être confronté à une contradiction entre les orientations transmises et la mise en pratique.

PISTES DE SOLUTIONS

- ✓ Favorisez une communication interpersonnelle respectueuse.
- ✓ Assistez aux réunions de groupe ou d'équipe afin d'échanger sur les contraintes rencontrées dans l'exécution du travail.
- ✓ Parlez à vos collègues et gestionnaires des irritants au travail et tentez de trouver des solutions acceptables pour tous.
- ✓ Développez un réseau d'entraide pour favoriser l'écoute et le soutien en période difficile.
- ✓ Utilisez le programme d'aide aux employés qui peut vous fournir de l'information, une évaluation des besoins ou une aide à court terme.
- ✓ Établissez une liste de vos priorités afin d'améliorer la gestion de votre temps.
- ✓ Accordez-vous des moments de loisir.
- ✓ Apprenez à identifier ce qui fait augmenter votre niveau de stress. En agissant sur les sources de votre stress, vous pourrez mieux le contrôler.
- ✓ Adoptez de bonnes habitudes de vie (alimentation saine, arrêt du tabagisme, exercice physique, etc.).