



Isabelle Demers
Avocate et conseillère en SST

L'heure est au bilan... pour mieux rebondir!

En janvier dernier se tenait à Davos le Forum économique mondial, où se réunissent chaque année les leaders des milieux des affaires, politiques et culturels. PDG d'entreprises privées et publiques, représentants des milieux universitaires et d'organismes à but non lucratif ont réfléchi au futur de notre planète et à l'après-pandémie. Leur thème, « La grande réinitialisation » (The Great Reset), est porteur de grandes ambitions environnementales, économiques et sociales. Personne n'est contre une meilleure justice sociale, un avenir plus vert et une prospérité économique mais, au moment d'écrire ces lignes, nous sommes toujours en pandémie et l'heure est au bilan... pour mieux rebondir!

Permettez-moi de vous faire part d'un article paru en février 2021 dans la revue *L'Actualité* et ayant pour titre « Patrons, la santé mentale doit devenir votre priorité ! », signé par Olivier Schmouker. Ce dernier réfère au Forum de Davos de 2021. L'auteur nous fait part du message transmis par les conférenciers pour l'occasion : « Pour que les entreprises se relèvent de la crise, elles doivent absolument aider leurs employés à aller mieux¹. »

C'est la troisième fois que je vous entretiens de l'importance de sonder les membres de vos organisations et d'avoir l'œil ouvert sur ceux qui semblent aller moins bien². Je vous ai même proposé d'élaborer une grille des facteurs de risque en lien avec le harcèlement psychologique. Aujourd'hui, je vous suggère d'aller un peu plus loin et de considérer les facteurs de risque liés aux problèmes de santé mentale. Pour l'Organisation mondiale de la santé, « une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté³ ».

Le stress, l'anxiété, la solitude, l'isolement social, les changements qui ne sont pas pris en charge, les conflits familiaux et la COVID-19 font obstacle à notre bien-être, incluant notre bien-être au travail. Mais comment muscler la santé mentale de nos équipes? C'est la question que s'est posée le Mouvement santé mentale Québec, en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux. Ils ont développé de concert la Trousse COVID pour aller mieux⁴. Cette trousse propose **sept astuces**⁵ pour recharger nos batteries mentales. Elle s'adresse aux gestionnaires et aux employés, tant à l'échelle organisationnelle qu'individuelle. Les voici, ci-après, présentées de façon très succincte.

- 1- AGIR pour le sens de la réalisation, l'estime de soi et la confiance en soi.
- 2- RESENTIR les émotions pour être empathique, à l'écoute de soi et de l'autre.
- 3- S'ACCEPTER avec nos forces et nos faiblesses.
- 4- SE RESSOURCER pour se faire du bien.
- 5- DÉCOUVRIR et faire preuve d'ouverture.
- 6- CHOISIR et revoir ses priorités et ses besoins.
- 7- CRÉER DES LIENS positifs et agréables.

Ces sept astuces agissent comme facteurs de protection et favorisent la bonne santé mentale. Chacune de ces actions fait l'objet d'une fiche explicative et propose un exercice individuel et une animation de groupe. Voilà un outil qui permet, à tout le moins, d'ouvrir le dialogue sur un sujet encore tabou.

Qu'allons-nous retenir de cette crise sanitaire dans nos milieux de travail? Ferions-nous les choses différemment? Quels sont nos bons coups et les moins bons? Est-ce déjà le temps de penser à demain? Dit autrement, devrions-nous avoir un plan pour le grand retour? J'ose répondre par l'affirmative, sachant que dans nos organisations, plusieurs l'ont vécu difficilement et sont fragilisés. J'avance l'idée que vous fassiez votre propre bilan, collectivement, et que vous communiquiez votre souhait d'être plus ouvert au partage des états d'âme pour ainsi rendre notre milieu de travail bienveillant.

Je suis privilégiée d'échanger avec vous, chers lecteurs et membres du Centre patronal SST, sur vos préoccupations en matière de santé et sécurité du travail et vos défis quotidiens pour garder la tête hors de l'eau. Votre souci d'assurer la santé et la sécurité de tous vos travailleurs a été remarquable et nous sommes fiers de vous. Maintenant, nous avons le souci de vous accompagner pour mieux rebondir!

RÉFÉRENCES

1. SCHMOUKER, Olivier, « Patrons, la santé mentale doit devenir votre priorité! », *L'Actualité*, [En ligne], 1^{er} février 2021, [<https://lactualite.com/lactualite-affaires/patrons-la-sante-mentale-doit-devenir-votre-priorite/>].
3. OMS. *Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020*, 42 p., [En ligne], [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89969/9789242506020_fre.pdf;jsessionid=CF6685EA95BCA7933226496033AD74ED].
4. MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC. *Trousse COVID-19 pour aller mieux au travail*, [En ligne], s. d. [https://mouvementsmq.ca/trousse_covid/].
5. MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC. *Coffres à outils*, [En ligne], s. d. [<https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces/outils>].

NOTE

2. Vous trouverez les deux précédents articles sur le site du Centre patronal SST en suivant ces liens : www.centrepatronalsst.qc.ca/media/2222/p-17_conv_hiver_20-21.pdf, www.centrepatronalsst.qc.ca/media/2183/p-17-18_conv_octobre_20.pdf.