

Comment favoriser la santé mentale au travail ?

- La santé mentale, ça se construit aussi au travail.
- Pratiquer la gentillesse permet à tout le monde de se sentir accueilli, respecté et soutenu, peu importe son parcours ou ses défis.

Certaines caractéristiques ou facteurs psychosociaux du travail favorisent une bonne santé mentale (facteurs de protection) et d'autres peuvent la fragiliser (facteurs de risque).

Exemples de caractéristiques	Facteurs qui favorisent une bonne santé mentale	Facteurs qui fragilisent la santé mentale
Charge de travail (quantité, exigences)	Charge équilibrée, temps adéquat pour la tâche	Charge élevée, surcharge
Reconnaissance	Reconnaissance élevée, valorisation, respect	Reconnaissance faible, critiques rudes
Soutien de l'employeur ou des collègues	Soutien élevé, disponibilité, écoute	Soutien faible ou absent, manque d'outils pour la tâche
Autonomie décisionnelle	Autonomie élevée, participation aux décisions	Autonomie faible, peu de marge de manœuvre
Justice organisationnelle	Équité dans les décisions et les relations	Injustices, inégalités

La gentillesse en milieu de travail a plusieurs impacts positifs ! Elle :

- Crée un climat de travail agréable et positif
- Améliore la communication et la collaboration
- Renforce le sentiment d'appartenance et l'engagement
- Réduit le stress
- Réduit la résistance ou la peur du changement
- Favorise autant la performance de l'entreprise que le bien-être de l'ensemble du personnel

Des actions doivent être mises en place dans les milieux de travail pour prévenir et réduire les facteurs qui fragilisent la santé mentale et augmenter ceux qui la favorisent.

Cliquez ici pour en apprendre davantage sur comment pratiquer la gentillesse au travail.



CNESST. Facteurs de risques psychosociaux liés au travail. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/sante-psychologique/facteurs-risques-psychosociaux-lies-au-travail>
Technologia. La puissance de la gentillesse professionnelle. <https://www.technologia.com/blogue/articles/la-puissance-de-la-gentillesse-professionnelle>
Curry, O. S., San Miguel, C., & Tung, M. N. (2024). Kindness and happiness at work. Discover Psychology, 4(1), 167.

La gentillesse prédit le bonheur au travail !

Faire preuve de gentillesse c'est aussi ça prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres.



parce que c'est bon pour la santé mentale

