

ACTIVITÉ

« J'OUVRE LA DISCUSSION AVEC MON ÉQUIPE »

Cette activité est conçue pour aider les gestionnaires à initier une discussion bienveillante autour de la santé mentale au sein de leur équipe

Quand l'utiliser?

- Lors d'une rencontre d'équipe mensuelle
- En contexte de changement ou de stress accru
- Comme outil de prévention ou de bilan collectif

Comment l'utiliser?

Pour favoriser la mise en application, nous vous suggérons deux formats. Choisissez celui qui s'adapte le mieux à votre style de gestion ainsi qu'à la culture de l'entreprise.

OPTION 1

Discussion de groupe (en présence ou virtuel)

Chacun·e s'exprime à tour de rôle sur une ou deux questions choisies ensemble.

OPTION 2

Réflexion écrite + mise en commun

Chaque personne note ses réponses de façon confidentielle, puis on discute ensemble des tendances générales observées.

Exemples de questions d'ouverture

- Qu'est-ce qui vous aide à garder l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle ?
- Quels sont les irritants les plus présents dans notre quotidien actuellement ?
- Qu'aimeriez-vous qu'on ajuste dans notre façon de collaborer ?
- Quand vous sentez que ça va bien au travail, qu'est-ce qui est en place ?
- Comment pourrions-nous nous soutenir davantage les un·es les autres ?

Conditions à créer pour une discussion saine

- Fixer un cadre clair (durée, intention, confidentialité).
- Accueillir sans jugement ni obligation de parler.
- Écouter activement et ne pas chercher à « régler » immédiatement.
- Faire une synthèse collective à la fin, sans nommer les individus.
- Remercier sincèrement les personnes pour leur ouverture.

POUR ALLER PLUS LOIN : QUESTIONS LIÉES AUX FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Vous pouvez aussi choisir de creuser un ou plusieurs facteurs à l'aide de ces questions thématiques :

La charge de travail

- Vous sentez-vous parfois débordé·e ou sursollicité·e?
- Y a-t-il des tâches ou priorités qui pourraient être mieux partagées?

L'autonomie décisionnelle

- Avez-vous l'espace nécessaire pour organiser votre travail à votre façon?
- Est-ce qu'on pourrait ajuster certaines règles ou procédures trop rigides?

La reconnaissance

- Vous sentez-vous reconnu·e pour vos efforts et vos idées?
- À quoi ressemblerait une meilleure reconnaissance dans notre équipe?

Le soutien social

- Sur qui pouvez-vous compter quand ça ne va pas?
- Qu'est-ce qui pourrait renforcer notre esprit d'entraide?

Le harcèlement/climat de respect

- Se sent-on respecté·e dans notre équipe, peu importe le rôle ou la personnalité?
- Y a-t-il des comportements qui nuisent à un climat sain?

L'information et la communication

- Avez-vous l'information nécessaire pour bien faire votre travail?
- Quels canaux de communication sont les plus efficaces pour nous?