

L'espace que nous créons:

Pour établir le contact. Comment prioriser la santé mentale en milieu de travail.

Des clés pour ouvrir les réunions

Les messages «**L'espace que nous créons**» invitent à entamer les réunions en faisant preuve de bonne volonté, en voulant créer des liens et instaurer la santé et la sécurité psychologiques au sein de l'organisation.

L'espace pour apprendre

- Qu'est-ce qu'un-e membre de l'équipe vous a appris de nouveau dernièrement?
- Comment pouvons-nous soutenir la croissance des autres cette semaine?

L'espace pour l'empathie

- Quel-le membre de l'équipe vous a récemment témoigné de la gentillesse?
- Comment se passe votre journée?

L'espace pour changer

- Quelle est la chose que j'avais l'habitude de croire au travail et à laquelle je ne crois plus aujourd'hui?
- Qu'est-ce qu'on pourrait prendre pour acquis aujourd'hui?

L'espace pour la Santé et sécurité psychologiques

- Qu'est-ce qui vous permettrait de vous sentir en sécurité pendant cette réunion pour vous exprimer en toute honnêteté?
- Comment pouvons-nous encourager la curiosité plutôt que le jugement aujourd'hui?

'Clés d'accès' hebdomadaires

Des messages hebdomadaires que peuvent utiliser les gestionnaires lors de leurs visites ou des réunions d'équipe. Essayez-les pendant le Mois de la santé mentale et par la suite!

Semaine 1

Y a-t-il une chose que vous aimeriez exprimer tout haut aujourd'hui?

Semaine 2

Recevez-vous le soutien dont vous avez besoin cette semaine?

Semaine 3

Comment pouvons-nous donner plus de place aux gens qui prennent peu la parole en réunion?

Semaine 4

Quelle est une limite que vous souhaitez voir respectée cette semaine?

Trousse d'outils pour guider les conversations

- Que signifie pour vous un « espace sécuritaire » au travail?
- Quelle serait une façon simple pour essayer de soutenir les autres au travail?
- Quelle partie de vous-même cachez-vous au travail et pourquoi?
- À quoi ressemble le répit pour vous et comment pouvons-nous y contribuer?



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Changer
les mentalités

www.changerlesmentalites.org/lespace-que-nous-creons

Si vous êtes en état de détresse

Veuillez appeler ou texter le 9-8-8 (1-866-APPELLE au Québec) n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.