

L'espace
que
nous
créons:

Un guide pour parler du stress au travail

Si le stress est un signal, les milieux de travail jouent un rôle important dans la façon dont ce signal est entendu et pris en compte. En parlant du stress ouvertement, nous pouvons mieux comprendre ce qui fonctionne, ce qui fonctionne moins bien et déplacer l'attention des stratégies d'adaptation individuelles vers la manière dont le travail est conçu et soutenu.

Repenser le stress

Un changement de perspective utile:

De: « Comment gères-tu le stress? »

À: « Qu'est-ce que le travail, en ce moment, peut influencer le stress? »

Ce changement normalise la conversation et soutient la santé mentale en s'attaquant aux causes profondes, au-delà de l'adaptation individuelle.

Des questions pour ouvrir la porte

- « Qu'est-ce qui te semble le plus exigeant ces temps-ci? »
- « Y a-t-il des moments dans ta semaine où les choses ont tendance à s'accumuler? »
- « Qu'est-ce qui t'aide à te recentrer quand tout s'accélère? »
- « Y a-t-il des éléments de ta charge de travail qui te semblent flous ou plus difficiles qu'ils ne devraient l'être? »

Créer un espace pour parler du stress au travail fait partie intégrante de la création d'équipes psychologiquement saines et sécuritaires.

Comment écouter

Lorsqu'une personne se confie:

- Écoutez sans chercher immédiatement à résoudre le problème
- Reformulez ce que vous entendez pour confirmer votre compréhension
- Remerciez-la pour sa confiance et son ouverture

De la conversation à l'action

Parfois, la solution consiste à ajuster l'environnement. De petites actions peuvent faire une grande différence, par exemple:

- Clarifier les priorités ou les attentes
- Ajuster la charge de travail pendant les périodes plus exigeantes
- Revoir les échéanciers, les réunions ou les processus
- Faire un suivi pour partager ce que vous avez entendu et ce qui pourrait changer

Même lorsque les changements ne sont pas immédiats, la transparence contribue à bâtir la confiance.



**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

Si vous êtes en état de détresse

Si vous êtes en situation de détresse ou que vous soutenez une personne en détresse, vous pouvez appeler ou texter le 9-8-8 en tout temps. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.