



# MERCI!

## J'aime travailler ici

**Exprimer sa reconnaissance, c'est bon pour tout le monde! Ça favorise les liens et le mieux-être au travail. Cochez ce pour quoi vous éprouvez en ce moment de la reconnaissance au travail et donnez le carton à la personne concernée.**

Ma charge de travail est généralement adéquate.

Je sens que mon travail est apprécié à sa juste valeur par l'organisation.

Je me sens en sécurité au travail.

Je sens qu'on tient compte de moi dans les décisions.

Je sens que mon ou ma supérieur-e m'apprécie à ma juste valeur.

Je sens le soutien de mon ou ma supérieur-e.

Je reçois l'information qui m'est nécessaire.

Mon travail donne du sens à ma vie.

Je sens que mes collègues m'apprécient.

Je sens que mes collègues me soutiennent.

Je sens que j'ai une marge de manœuvre.

Nom:

Date:

Nous remercions:



Le ministère de la Santé et des Services sociaux

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# ATTENTION!

## À risque d'épuisement ou de démotivation!

Pour des pistes  
de solution:



**Le fait de s'exprimer et de chercher des solutions permet d'apaiser les tensions tout en favorisant les liens et le mieux-être au travail. Cochez ce qui vous préoccupe en ce moment et donnez le carton à la personne concernée.**

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Je trouve que ma charge de travail est trop lourde.                    | <input type="checkbox"/> Je sens que l'organisation n'apprécie pas mon travail à sa juste valeur. | <input type="checkbox"/> Je vis une situation difficile au travail (conflit, incivilité, harcèlement). | <input type="checkbox"/> Je sens qu'on ne tient pas compte de moi dans les décisions. |
| <input type="checkbox"/> Je sens que mon ou ma supérieur-e ne m'apprécie pas à ma juste valeur. | <input type="checkbox"/> Je sens que mon ou ma supérieure ne me donne pas le soutien nécessaire.  | <input type="checkbox"/> Trop peu d'informations nous sont transmises.                                 | <input type="checkbox"/> Mon travail n'a plus de sens pour moi.                       |
| <input type="checkbox"/> Je sens que je ne reçois pas de reconnaissance de mes collègues.       | <input type="checkbox"/> Je ne me sens pas soutenu-e par mes collègues.                           | <input type="checkbox"/> Je sens que je n'ai pas de marge de manœuvre.                                 | <input type="checkbox"/> Je traverse une période difficile sur le plan personnel.     |

Nom:

Date:

Nous  
remercions:



Le ministère de la Santé  
et des Services sociaux

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.