

CRÉER DES LIENS

et être bien entouré·es



Les liens sociaux au travail: un super pouvoir!

Le soutien social au travail est un facteur de protection qui y influence positivement le climat et la qualité de vie.

Comment offrir du soutien dans mon milieu de travail?

1 Soutien instrumental

- Je m'assure que les employé·es ou collègues ont tout l'équipement dont ils et elles ont besoin pour faire leur travail.
- Je viens en aide à un ou une collègue qui en a plein les bras.
- Etc.

2 Soutien informationnel

- Je transmets toute l'information pertinente et utile à la bonne compréhension et au traitement d'un dossier.
- J'explique avec clarté et ouverture les raisons qui ont mené à un changement.
- Etc.

3 Soutien émotionnel

- J'exprime mon appréciation de l'engagement, la qualité du travail ou l'apport à l'équipe.
- J'invite une nouvelle ou un nouveau membre du personnel à s'asseoir à ma table pour le repas.
- Je collabore à la mise en place d'un réseau d'entraide.
- Etc.



Le soutien social crée un effet protecteur et peut atténuer l'impact négatif des stressors au travail.

Nous remercions:

Capsana
Activez votre santé

+ GROUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ

Le ministère de la Santé
et des Services sociaux

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

LES LIENS SOCIAUX AU TRAVAIL, UN SUPER POUVOIR!

Les liens sociaux positifs produisent des émotions agréables et dynamisantes.

Selon le neuroscientifique Matthew Lieberman, les liens sociaux sont un super pouvoir qui rend « plus intelligent, plus heureux et plus productif ». Ces liens aident à la fois les individus et les organisations à grandir.

Lorsque nous vivons des sentiments positifs envers des collègues de travail, nous sommes plus susceptibles de donner le meilleur de nous-mêmes, de partager les informations nécessaires à une prise de décision optimale, de faire preuve d'empathie et de créativité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans les groupes, plus les buts à atteindre sont clairs et plus le sens commun est grand, plus on a de l'énergie pour passer à l'action.



POUR MAINTENIR LES LIENS EN SITUATION DE TÉLÉTRAVAIL

Participer à un groupe de messagerie instantanée

Pour donner lieu à des échanges plus légers, envoyer des blagues, des gif, des vidéos humoristiques, des photos personnelles ou partager un article qui a suscité votre intérêt.

Saluer vos collègues tous les jours

Pour manifester votre présence et votre disponibilité.

Laisser de la place aux discussions informelles

Pour cultiver la convivialité en échangeant sur d'autres questions que le travail.

Prendre des pauses entre collègues

Pour engager la conversation, décompresser, rire et mieux se connaître.

Faire la Fête des voisins au travail

Pour se connaître autrement, tisser des liens, s'amuser : fetedesvoisinsautravail.ca.

LE TRAVAIL EN SOLO

Le travail autonome, la production agricole et le camionnage sont autant d'exemples où l'on est appelé·es à travailler en solitaire. Quelles habitudes peut-on alors adopter pour partager et sentir qu'on est entouré·es?

Opter pour le virtuel

Communiquer avec des personnes alliées ou collaboratrices, des membres de la famille, des ami·es. Participer à une communauté de pratique.

S'occuper de son corps et son esprit

S'engager dans un projet avec une autre personne ou avec un groupe à l'extérieur du travail pour créer des liens, échanger sur le travail, les écueils, les changements en cours, renforcer sa motivation pour les jours où la solitude pèse.

Sortir

Aller travailler dans un café ou un espace de travail partagé, dîner au casse-croute du coin, prendre une pause chez le dépanneur ou avec quelqu'un·e du voisinage.



RECONNAITRE NOS ALLIÉ·ES

Qui sont vos alliés·es? Qui sont les personnes prêtes à vous aider à faire face aux situations difficiles par leur attitude, leur écoute et leurs bons conseils?

Inscrivez les noms de vos alliés·es.

Vos attitudes et vos comportements font-ils de vous une personne alliée?

Même si le développement des liens est une dimension importante du soutien social au travail, on ne peut pas l'imposer. On ne peut que le favoriser par des initiatives et des attitudes positives.



7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voué à créer, développer et renforcer la santé mentale. Il est présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organismes membres:

SMQ - Bas-Saint-Laurent · SMQ - Chaudière-Appalaches
SMQ - Côte-Nord · SMQ - Haut-Richelieu · SMQ - Lac-Saint-Jean
SMQ - Pierre-De Saurel · SMQ - Rive-Sud · ACSM - Filiale de Québec
ACSM - Filiale Saguenay · CAP Santé Outaouais · Centre Accalmie
L'Ensoleillée, ressource communautaire en santé mentale
PCSM · RAIDDAT

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebien danssatete.ca