

merci:

OFFREZ CETTE CARTE
À UNE PERSONNE QUI
FAIT LA DIFFÉRENCE
DANS VOTRE VIE



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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 – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay | CAP Santé Outaouais | Comité Prévention
Suicide L-s-Q | PCSM | Le Traversier | RAIDDAT

Le Mouvement Santé mentale Québec est
un regroupement voué à créer, développer
et renforcer la santé mentale.

NOUS REMERCIONS :

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux



etrebiendanssatete.ca

CARACTÉRISTIQUES D'UN MILIEU DE TRAVAIL POSITIF

Axé sur une culture de soutien.

Exempt de harcèlement, d'intimidation
ou de conflit majeur.

Juste, intègre, sain et sécuritaire.

Qui offre des occasions d'apprentissage
et de développement.

Où l'on peut avoir une maîtrise
raisonnable de son travail.

Utile à la société.

Où le travail accompli est apprécié.

Qui offre des conditions de travail adéquates.

Qui propose des pistes de solution aux personnes
vivant une situation d'impuissance.

QUE PUIS-JE FAIRE?

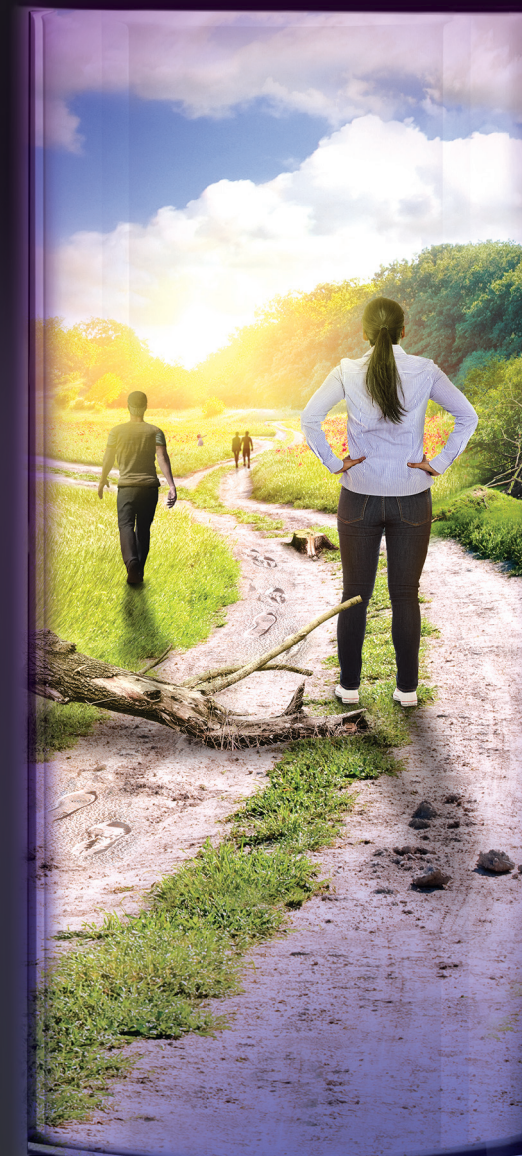
« Aujourd'hui,
je donne du sens
à mon travail en... »

« Aujourd'hui, j'ai de
la reconnaissance
pour... »

« Aujourd'hui,
j'ai le pouvoir
d'agir sur... »

PARTAGEZ !

AGIR POUR DONNER DU SENS



MILIEU DE TRAVAIL

« **Vouloir que ça change et continuer à faire la même chose n'a pas de sens.** »

— *Anonyme*

Voici TROIS ÉLÉMENTS qui contribuent au mieux-être au travail :

- Participer à la création de sens par nos attitudes et nos gestes;
- Agir sur ce qui est important;
- Reconnaître et accepter ce qui est positif.

DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE

Insérez le mot au bon endroit pour créer du sens.

*agir – équilibre dynamique – collectives –
jouir – contribution – physique – difficultés*

C'est un _____ entre les différentes sphères de la vie : sociale, _____, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d' _____, de réaliser notre potentiel, de faire face aux _____ normales de la vie et d'apporter une _____ à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs _____ dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Être en bonne santé mentale permet de _____ de la vie.

Participez à notre sondage en ligne sur :
www.mouvementsmq.ca

QU'EST-CE QUI FAIT QU'ON SE LÈVE POUR ALLER TRAVAILLER?

Les raisons diffèrent d'une personne à l'autre. Les savoir nous centre, nous amène à mieux nous connaître, nous procure un sentiment de satisfaction. Quelles sont vos raisons?

On peut travailler pour gagner sa vie et celle de ses proches, pour faire ce qu'on aime en dehors du travail, pour se sentir utile, pour apprendre. Le travail peut amener à développer un réseau social, à être reconnu, à participer à une réalisation. On peut même tenir à ce que ses valeurs rejoignent celles des employeurs et de l'organisation.

DES PAS EN QUÊTE DE SENS

- Mon travail me permet...
- Au travail, ce qui est important pour moi, c'est...
- Ce que j'aime au travail, c'est...
- Ce que j'apporte d'unique au travail, c'est...

LE MUR DES CONTRIBUTIONS

Laissez aller votre imagination pour créer avec vos collègues un mur des contributions dans votre milieu de travail.

Que ce soit dans un corridor, sur un chantier, dans un rang ou dans un groupe fermé sur Facebook, affichez-y votre contribution. Collez un *post-it*, une photo, une carte, dessinez un graffiti, gravez un morceau de bois ou autre.

Faites-nous parvenir une photo de votre mur à :
campagne@mouvementsmq.ca

QUI A DIT QU'ON ÉTAIT TROP PETIT POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE?

On dit que la souffrance est souvent liée à l'impuissance. Mais on n'est jamais trop petit pour agir avec les moyens dont on dispose, pour faire partie de la solution plutôt que du problème, pour attendre le bon moment, pour proposer ou effectuer un changement, pour choisir ses batailles.

Imaginez un maringouin dans une chambre.
Parlez-en à celui ou celle qui essaie de dormir !

DES PAS POUR AGIR

- Je demande de l'aide lorsque nécessaire.
- Je considère tous les angles d'un problème pour trouver des solutions.
- J'ose faire des propositions.
- Je passe à l'action.
- Je célèbre les réussites.

UNE BOÎTE À SUGGESTIONS

Une boîte à suggestion peut améliorer la qualité de vie au travail. Conjointement avec des questionnaires de votre organisation, installez-en une dans un endroit stratégique, choisissez quelques suggestions et appliquez-les.

COMMENT RECONNAÎTRE CE QU'IL Y A DE BON AU TRAVAIL SANS PERDRE SON SENS CRITIQUE?

Même si ce n'est pas toujours facile, on peut apprécier ce qu'il y a de bon au travail. Le reconnaître et l'accepter rend plus joyeux, optimiste, attentif, énergique, stimulé, déterminé, et pousse à apporter plus de soutien aux autres.

On peut remercier les personnes pour ce qu'elles apportent ou pour leur sourire, leurs résultats, leurs efforts, leurs pratiques de travail. On peut aimer les horaires ou le lieu, les possibilités de conciliation travail-vie personnelle, la gestion, le régime d'assurance collective...

DES PAS POUR DIRE MERCI

- Je trouve 5 éléments positifs au travail.
- J'installe un tableau des bons coups.
- Je manifeste ma satisfaction.
- J'ose faire un compliment.

DIRE MERCI

Donnez des « cartes Merci... » aux personnes autour de vous pour exprimer votre reconnaissance... sans oublier ce qui se fait dans l'ombre.

Pour commander des « cartes Merci... » :
biendansatete@mouvementsmq.ca

AGIR POUR DONNER DU SENS

merci

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC 
Promouvoir. Soutenir. Outiller.