

▶▶ RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

À QUOI SERT CET OUTIL ?

Cet outil peut aider les comités de santé et de sécurité dans le choix et la réalisation d'activités de promotion, de sensibilisation et d'information en santé psychologique au travail. Nous avons recensé différents types de matériel disponible. Ils sont regroupés sous différentes catégories.

Veuillez noter que les sites Internet proposés dans ce répertoire ne sont pas à l'abri d'éventuels changements.

PROCÉDURE D'UTILISATION

- ① Déterminer quels sont vos objectifs en suivant la démarche proposée par l'APSSAP (*voir le guide La santé psychologique au travail*).
- ② Choisir une activité en fonction de ces objectifs et de vos ressources en vous inspirant de ce répertoire.

Vous pourriez également utiliser ce répertoire pour offrir de la documentation et des informations à l'ensemble du personnel sur différents thèmes reliés à la santé psychologique au travail. Par exemple, vous pourriez commander des affiches ou imprimer des documents et des articles et les mettre à la disposition du personnel.

GUIDES ET TROUSSES

Guide pour une démarche de prévention des problèmes de santé psychologique au travail

Chaire en Gestion de la santé et de la sécurité du travail de l'Université Laval et l'IRSST, 2008.

Ce guide présente une démarche structurée en cinq étapes pour favoriser la prise en charge de la prévention des problèmes de santé psychologiques au travail. Il propose des outils et des recommandations pour les intervenants des organisations qui désirent mettre en place une démarche de prévention en santé psychologique au travail.

www.cgsst.com/fra/publications-sante-psychologique-travail/autres-publications-sante-psychologique-travail.asp

Coffret sur la reconnaissance au travail

Chaire en Gestion de la santé et de la sécurité du travail de l'Université Laval et l'IRSST, 2013.

Ce coffret contient des documents et des outils concrets sur la reconnaissance au travail. Il s'adresse à tous les intervenants qui œuvrent dans les organisations et qui désirent implanter avec succès des pratiques de reconnaissance.

www.cgsst.com/fra/publications-reconnaissance-travail/coffret-reconnaissance-au-travail.asp

La santé psychologique au travail... de la définition du problème aux solutions

Chaire en Gestion de la santé et de la sécurité du travail de l'Université Laval et l'IRSST, 2004.

Série de trois fascicules qui vise la sensibilisation sur les problèmes de santé psychologique au travail. On y aborde l'ampleur du problème, les causes et ce qu'on peut faire pour prévenir ce type de problèmes.

<http://www.cgsst.com/fra/publications-sante-psychologique-travail/trousse-la-sante-psychologique-au-travail.asp>

Évaluation des coûts du stress au travail

Chaire de recherche en santé et sécurité du travail, 2006.

Rapport de recherche présentant les coûts du stress. Un outil d'autoévaluation des coûts du stress est également proposé.

<http://www.mentalhealthworks.ca/sites/default/files/stress-costs-fra.pdf>



GUIDES ET TROUSSES (SUITE)

Document de sensibilisation « La reconnaissance au travail : une pratique riche de sens »

Secrétariat du Conseil du trésor, 2002.

Ce document est issu d'une recherche sur les pratiques de reconnaissance au travail entreprise par la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail en collaboration avec le Centre d'expertise en gestion des ressources humaines du Secrétariat du Conseil du trésor.

<http://www.cgsst.com/stock/fra/doc95-308.pdf>

Santé et sécurité psychologique : guide de l'employeur

Commission de la santé mentale du Canada, 2012

Ce guide présente des moyens pour mettre en œuvre des stratégies en vue de promouvoir la santé et la sécurité psychologiques au travail. Il est basé sur les recherches récentes.

<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/node/1334>

Surmonter un problème de santé mentale au travail, Guide à l'intention des gestionnaires

Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications, 2000, 40 pages.

Guide d'outils pour soutenir les gestionnaires dans leurs tâches d'encadrement de personnes ayant un problème de santé mentale.

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2000/00-733.pdf>



NORMES

Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail – Prévention, promotion et lignes directrices pour une mise en œuvre par étapes

CAN/CSA-Z1003-13/BNQ 9700-803

Commission de la santé mentale du Canada, conjointement avec le Bureau de normalisation du Québec et le groupe CSA, 2013

Il s'agit de la première norme nationale du Canada en matière de prévention et promotion de la santé psychologique au travail. Elle est d'application volontaire et vise s'adresse à tous les milieux de travail qui désirent favoriser la santé et la sécurité psychologiques.

www.mentalhealthcommission.ca/Francais/node/5476

La norme est également disponible sur le site du Bureau de normalisation du Québec

www.bnq.qc.ca/

Conciliation travail - famille (BNQ 9700-820)

Cette norme a été développée par le ministère de la Famille en partenariat avec le BNQ. Elle spécifie les exigences en matière de bonnes pratiques de conciliation travail-famille. Elle s'applique à toute organisation.

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/travail-famille/norme/Pages/index.aspx



BROCHURES D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION

L'amélioration de la qualité de vie au travail

APSSAP, 2011

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/08/Qualite_vie_travail.pdf

Chacun son rôle pour un retour au travail réussi

APSSAP, 2011

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/08/Retour_travail.pdf

Faciliter le changement : une approche humaine

APSSAP, 2010

<http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/08/Changement.pdf>

Quelques clés pour des réunions efficaces

APSSAP, 2011

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/08/Reunion_efficace.pdf

Des moyens concrets pour que l'information circule bien

APSSAP, 2005

<http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/08/Communication.pdf>

Un climat de travail sain, c'est une valeur sûre!

APSSAP, 2007

<http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/08/Climat.pdf>

Le soutien social : pour améliorer la qualité de vie au travail

APSSAP, 2008

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/08/Soutien_social.pdf

Les relations interpersonnelles au travail : une question de mieux-être

APSSAP, 2008

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/08/Relation_interpersonnelle.pdf

L'épuisement professionnel

APSAM, 2003, 6 pages.

www.apsam.com/publication/fiche/fs3.pdf

Conciliation famille-travail ou comment réconcilier les deux mondes dans lesquels nous évoluons ?

APSAM, 2003

www.apsam.com/publication/fiche/fs5.pdf

BROCHURES ET DÉPLIANTS

La santé des personnes au travail, une force vive

Secrétariat du Conseil du trésor, Direction de la santé des personnes, 2001, 16 pages.

Document d'information sur la politique concernant la santé des personnes dans la fonction publique québécoise adoptée par le Gouvernement du Québec en 2001.

www.tresor.gouv.qc.ca/fileadmin/PDF/publications/s/sst_brochure.pdf

Comment détecter les risques psychosociaux en entreprise

INRS, 2010 (France)

Ce dépliant vous explique les étapes essentielles pour dépister les risques psychosociaux dans les organisations.

www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=ED%206086

AFFICHES ET MATÉRIEL PROMOTIONNEL

Combattons les préjugés

APSSAP, 2009

Campagne de promotion de la santé psychologique au travail assortie de divers outils tels que des affiches, un questionnaire et une brochure.

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/01/Brochure_prejuges.pdf

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/01/Depliant_moyens.pdf

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/01/Affiche_depression.pdf

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/01/Affiche_poids.pdf

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/01/Affiche_main.pdf

Trousse sur la santé psychologique au travail pour les comités de santé et de sécurité du travail

Série de trois affiches permettant la promotion d'activité du comité en matière de santé psychologique au travail.

Apssap.qc.ca/documents

Veuillez noter que plusieurs sites de référence présentés plus loin disposent également de matériel promotionnel.

 **LIVRES****Travail, organisation et santé. Le défi de la productivité dans le respect des personnes**

Alain Vinet (2004), Les presses de l'Université Laval, 404 pages.

Cet ouvrage s'adresse particulièrement aux gestionnaires et au personnel en gestion des ressources humaines qui sont préoccupés par le fait que les exigences dépassent les capacités d'adaptation des personnes. Il signale aussi les impacts d'une dérive dans le fonctionnement des organisations et dans la structuration des rapports.

www.pulaval.com/produit/travail-organisation-et-sante-le-defi-de-la-productivite-dans-le-respect-des-personnes

Les sept pièces manquantes du management

Jean-Pierre Brun (2008), Éditions Transcontinentales, 204 pages.

Ce livre s'adresse aux intervenants qui s'intéressent aux facteurs de risques en santé psychologique au travail et qui désirent poser des actions pour améliorer la santé organisationnelle et la qualité de vie au travail. On y présente sept facteurs de risques, tels que le manque de respect, le manque de reconnaissance et la surcharge de travail. L'auteur propose une stratégie simple assortie d'actions concrètes.

www.livres.transcontinental.ca/fr/index.cfm?pid=19&CatID=0&InvID=35

Par amour du stress

Sonia Lupien (2010), Éditions au Carré, 150 pages.

Sonia Lupien offre de démystifier ce qu'est le stress et comment il agit. Cette approche novatrice nous amène également à mieux gérer notre stress en l'utilisant dans la vie quotidienne.

editions-au-carre.blogspot.ca/2009/11/pour-lamour-du-stress.html

Du trouble mental à l'incapacité au travail : une perspective transdisciplinaire qui vise à mieux saisir cette problématique et à offrir des pistes d'intervention

Marc Corbière et Marie-Josée Durand (2011), Presses de l'Université du Québec, 408 pages.

Ce livre permet de mieux comprendre les enjeux liés au retour et à la réintégration au travail de personnes aux prises avec un trouble mental. Il s'adresse à tous les intervenants qui gravitent près du dossier du retour au travail, tels que l'employeur, le supérieur immédiat, le représentant syndical, le représentant du système d'assurance, le professionnel de la santé et l'intervenant qui facilite le retour au travail, sans oublier les personnes significatives de l'environnement immédiat de l'individu souffrant d'un trouble mental.

www.puq.ca/catalogue/livres/trouble-mental-incapacite-travail-13467.html

▶ VIDÉOS

Conférences de l'École Mini-Psy de l'Institut Douglas (disponible via le site web)

L'institut offre une série de cours sur la maladie mentale d'une heure suivie d'une période de question de 30 minutes. Ces cours peuvent être visionnés sur le site web de l'École Mini-psy et sont offerts par des psychologues, des psychiatres et des chercheurs.

www.douglas.qc.ca/page/ecole-mini-psy

INRS – stress au travail

Cette capsule de 2min24 explique ce qu'est le stress au travail sur le plan physiologique.

www.youtube.com/watch?v=tH8V5YUnG6w

Les nouveaux repères de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail

Un conseiller virtuel nous accompagne à travers huit vidéos offrant des solutions concrètes sur divers sujets, tels que le respect, la charge de travail, le soutien, la reconnaissance, la conciliation travail-vie personnelle, le changement et les réunions efficaces.

nouveauxreperes.cgsst.com

▶ RESSOURCES SPÉCIALISÉES

Programme d'aide aux employés / personnes (PAE ou PAP)

Communiquez avec votre département de ressources humaines. À noter que ce service est gratuit et confidentiel.

Centre de prévention du suicide

www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html

Société pour les troubles de l'humeur du Canada

www.troubleshumeur.ca

Ordre des psychologues du Québec

www.ordrepsy.qc.ca



SITE INTERNET DE RÉFÉRENCE

Veillez noter que tous les sites sont disponibles en français

Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail (CGSST)

Cette chaire de recherche en est une de référence au niveau national. Elle vise à soutenir les administrateurs et les employés pour la prise en charge de la prévention dans la gestion de la santé et de la sécurité du travail. Cet organisme vulgarise des données scientifiques récentes et est très impliqué dans le développement des connaissances. Entre autres, les sections santé psychologique, reconnaissance au travail et harmonisation travail – vie personnelle regorgent d’informations utiles et pratiques.

www.cgsst.com

Nouveaux repères (CGSST)

Ce site vise à aider les employeurs, les gestionnaires et les syndicats à mieux prévenir certains facteurs organisationnels, notamment le respect, la charge de travail, le soutien, la reconnaissance, la conciliation travail-vie personnelle, le changement et les réunions efficaces.

On y présente des fiches techniques et des vidéos, de même que des mises en situation.

www.nouveauxreperes.cgsst.com

Association canadienne pour la santé mentale

Cet organisme bénévole œuvre à l’échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la résilience et le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale. Cette association propose divers outils tels que des brochures, une autoévaluation sur notre niveau de santé mentale, des informations sur des sujets divers tels que la dépression, l’anxiété, la fatigue, etc.

www.cmha.ca/fr/sante-mentale

Association canadienne pour la santé mentale – division du Québec

www.acsm.qc.ca

Fondation des maladies mentales

La fondation propose diverses informations sur la maladie mentale et la santé mentale au travail. Elle offre aussi de la formation et des conférences. Entre autres, le programme de formation Ça me travaille à l’intention des gestionnaires et des employés vise à les outiller afin de prévenir, dépister et gérer les problématiques de santé mentale en milieu de travail.

www.fmm-mif.ca

Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST)

Cet organisme de recherche scientifique sans but lucratif présente divers rapports de recherche et études sur des thèmes en santé et sécurité au travail, donc quelques-uns en santé psychologique au travail.

www.irsst.qc.ca

► SITE INTERNET DE RÉFÉRENCE (SUITE)

Protégeons la santé mentale au travail

Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction (CARMHA)

Ce site s'adresse surtout aux gestionnaires et dirigeants et propose un ensemble de ressources gratuites permettant d'évaluer efficacement et de résoudre des problèmes parmi les 13 facteurs psychosociaux reconnus comme ayant une forte influence sur la santé organisationnelle, la santé des employés et les résultats financiers.

www.guardingmindsatwork.ca/fre/info/index

Centre de recherche sur le stress humain

Ce site présente de l'information scientifique très bien vulgarisée sur le stress. Il est également possible de s'inscrire sans frais au Mammouth magazine, revue virtuelle d'informations de pointe sur le stress. Le centre de recherche est dirigé par Sonia Lupien, neuropsychologue.

www.stresshumain.ca

Stratégie en milieu de travail sur la santé mentale – Great West

Ce site s'adresse aux employeurs, employés, syndicat, ressources humaines et professionnels de la santé au travail. Il fournit gratuitement de l'information, des stratégies, des outils, des initiatives ainsi que du soutien pour la recherche ayant pour but d'améliorer la santé mentale en milieu de travail.

www.strategiesdesantementale.com

INRS – stress au travail

L'institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) est situé en France. Le site contient entre autres des informations sur les risques psychosociaux au travail.

www.inrs.fr/accueil/risques/psychosociaux/stress.html

Centre Canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) – Questions et réponses

Série de questions et réponses relatives aux différents risques psychosociaux au travail, dont le stress au travail, la conciliation travail-vie personnelle et la santé mentale.

www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial

Centre Canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) – Produits et services

Cet organisme, outre les informations qu'il fournit, propose également des affiches, des dépliants et de la formation en ligne sur la santé mentale au travail et le stress.

www.cchst.ca/products/subject.html