



Conseils pour aider les gestionnaires du commerce de détail et de l'hôtellerie à favoriser la santé mentale au travail

Pendant la période fébrile des Fêtes, la santé mentale des travailleurs du commerce de détail et de l'hôtellerie devrait être la principale préoccupation des organisations. Compte tenu de tous les changements que nous avons vécus au cours des dernières années, vous contribuerez à rendre votre milieu de travail plus sécuritaire et plus sain pour tous vos employés en favorisant leur santé mentale.

Dans cette perspective, nous avons préparé les conseils suivants afin d'aider les gestionnaires à soutenir leurs équipes.



Protégez vos travailleurs contre les préjudices physiques et mentaux

Dans le brouhaha de fin d'année, les clients évacuent souvent leur stress aux dépens des employés. En pareille situation, il est important que les employeurs et les collègues de travail fassent de leur mieux pour les protéger à la fois contre les préjudices physiques et le stress psychologique qu'une telle situation peut provoquer. L'élaboration de politiques claires et leur application auprès des clients contribueront grandement à développer la confiance et l'assurance nécessaires, tout en vous donnant, à votre équipe et à vous, un sentiment de sécurité. De plus, le [Guide sur la santé mentale dans le secteur du détail](#) du Conseil canadien du commerce de détail propose d'importants conseils sur la santé mentale au travail et des suggestions pour désamorcer les situations difficiles.





Tirez parti des ressources

Ne sous-estimez jamais l'aide et le soutien que les professionnels peuvent offrir. Partagez autant de ressources que possible afin de vous aider mutuellement pendant les périodes difficiles. Consultez-les pour en savoir plus sur les mesures de soutien disponibles au sein de votre organisation (p. ex. avantages sociaux, programme d'aide aux employés, soutien par les pairs) et ailleurs, comme les mesures de soutien offertes dans votre communauté (p. ex. ressources gratuites comme [Espace mieux être Canada](#) et le site [Web de l'Association canadienne pour la santé mentale](#)).



Communiquez avec empathie

Lorsque des personnes composent difficilement avec les facteurs de stress, l'empathie dont vous faites preuve est l'un des meilleurs moyens de les comprendre et de les aider à traverser les moments difficiles. Il peut aussi parfois être utile de donner des instructions claires lors de ces périodes puisque le traitement de grandes quantités d'informations et de tâches peut s'avérer difficile pour les personnes qui se sentent dépassées. Cet [article](#) de la publication *Le Vecteur* peut vous apprendre à communiquer avec empathie.



Faites preuve de bienveillance

Les gestes qui vous semblent petits peuvent avoir une grande importance pour d'autres. Pour les familles qui ont de la difficulté à joindre les deux bouts, les personnes vivant de la solitude ou les employés qui se sentent isolés, le simple fait de savoir que leur organisation et leurs pairs pensent à eux peut générer de grands bienfaits.

Songez à offrir des gages d'appréciation inattendus, comme des petits gâteaux (ou un autre choix sain), des articles réconfortants (comme des couvertures chaudes à l'effigie de l'organisation) ou encore des cartes cadeaux. Encouragez les employés à se gâter de façon saine lorsqu'ils ont le plus besoin de réconfort.

Bien qu'il soit important de réussir à traverser cette période des plus occupées, les organisations peuvent favoriser la réussite future de leurs employés en leur offrant un soutien continu. Notre guide intitulé [Renforcer la santé mentale dans les secteurs du commerce de détail et de l'hôtellerie](#) décrit les éléments fondamentaux de l'élaboration d'un cadre solide en matière de santé et de sécurité psychologiques au sein de votre organisation.



Pensez aux horaires et à la flexibilité

Bien qu'il puisse être difficile de couvrir tous les quarts de travail pendant les périodes achalandées, voyez s'il est possible de faire les choses autrement. Faites preuve de flexibilité et de compréhension envers vos collègues et employés. Ils ont eux aussi des obligations envers leur famille et leurs amis. Tenez compte de ce contexte et tentez de trouver un équilibre qui vous permettra de traverser la saison sans encombre. Envisagez aussi de discuter des besoins individuels de votre équipe et de la meilleure façon d'y répondre, dans la mesure du possible.



Commission de la santé mentale du Canada
Mental Health Commission of Canada

Bureau 1210, 350, rue Albert
Ottawa, ON K1R 1A4

Tél. : 613.683.3755
Télec. : 613.798.2989

✉ wmh@mentalhealthcommission.ca
✉ infocsmc@commissionsantementale.ca
🌐 www.commissionsantementale.ca

🐦 @CSMC_MHCC 📘 /theMHCC
📺 /1MHCC 📷 @theMHCC 📌 /theMHCC
🌐 /Mental Health Commission of Canada

Avec le financement de

