

# Être un employé consciencieux

## Croissance et perfectionnement

Que pouvez-vous faire?

Soyez proactif  
et cherchez  
des occasions  
d'améliorer  
vos aptitudes  
et vos  
compétences.



Nous pouvons tous contribuer à améliorer  
la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Culture organisationnelle

Que pouvez-vous faire?



Essayez d'être compréhensif face aux préoccupations de vos collègues.

Tenez compte de la façon dont votre comportement peut affecter la santé et la sécurité psychologiques de vos collègues.

Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Engagement

Que pouvez-vous faire?

Faites des efforts raisonnables pour vous impliquer dans les événements et les activités organisés dans votre milieu de travail.



Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Équilibre

Que pouvez-vous faire?

Parlez ouvertement avec votre supérieur, votre famille et vos amis pour qu'ils vous aident à trouver le bon équilibre entre le travail et les exigences personnelles.



Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Exigences psychologiques

Que pouvez-vous faire?

Dressez la liste des exigences qui pourraient nécessiter un soutien supplémentaire et discutez-en avec votre supérieur.

Demandez conseil à une personne qui a appris à gérer des exigences semblables.



Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Gestion de la charge de travail

Que pouvez-vous faire?

Élaborez un plan pour votre milieu de travail et discutez-en avec votre gestionnaire ou votre supérieur.



Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Leadership et attentes claires

Que pouvez-vous faire?

Assurez-vous de bien comprendre ce que l'on attend de vous en maintenant le dialogue ouvert.



Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Participation et influence

Que pouvez-vous faire?

Partagez votre opinion lorsqu'on vous le demande.

Proposez des alternatives et des solutions compatibles avec les idées et les opinions des autres.



Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Politesse et respect

Que pouvez-vous faire?



Montrez de l'estime, de l'attention et de la considération.

Respectez le point de vue des autres.

Reconnaissez la dignité de chaque personne.

Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Protection de l'intégrité physique

Que pouvez-vous faire?



Assurez-vous que la direction est avisée de tout danger.

Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Protection de la sécurité psychologique

Que pouvez-vous faire?



Dénoncez les comportements violents, agressifs ou inappropriés lorsque vous en êtes témoin.

Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

## Reconnaissance et récompenses

Que pouvez-vous faire?



Prenez le temps de reconnaître et de souligner les efforts et les contributions des autres.

Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Être un employé consciencieux

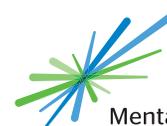
## Soutien psychologique et social

Que pouvez-vous faire?

Si vous vous rendez compte qu'une personne éprouve des difficultés, prenez le temps de l'aborder.



Nous pouvons tous contribuer à améliorer la santé et la sécurité psychologiques.



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada