



Le bien-être commence par le sentiment d'appartenance

Se sentir respecté, intégré et en sécurité au travail est étroitement lié au bien-être. Alors, comment pouvez-vous y contribuer? Il ne s'agit pas simplement d'inviter quelqu'un à participer à un événement ou à une activité. Le sentiment d'appartenance consiste à créer un environnement où chacun peut être soi-même, sentir que ses idées et ses opinions sont véritablement prises en compte, et ne pas se sentir obligé d'expliquer ou de défendre sa culture, ses origines ou ses expériences.



Que pouvez-vous faire pour renforcer ce sentiment d'appartenance?

- Reconnaissez les différentes fêtes et traditions – soyez disposé à écouter, à apprendre et à vous adapter.
- Respectez la manière dont chacun choisit de s'exprimer – laissez à chacun le choix de décider s'il souhaite partager des aspects de son identité et de ses expériences, ainsi que le moment et la manière de le faire.
- Écoutez et réagissez – prenez les préoccupations au sérieux, reconnaissez vos erreurs et donnez suite.
- Évitez les a priori – reconnaissez qu'une seule approche ne conviendra pas à tout le monde.
- Laissez la parole à tous – encouragez les différents points de vue, en particulier lors des réunions et des discussions de groupe.
- Entraînez-vous et posez des questions avec respect – si vous avez des difficultés avec les noms, la prononciation ou les pronoms, faites l'effort d'apprendre.
- Informez-vous – prenez la responsabilité de vous renseigner sur les différentes cultures, histoires et expériences plutôt que d'attendre que les autres vous renseignent.

Le sentiment d'appartenance ne se crée pas à l'aide d'affiches ou d'un simple déjeuner-conférence, et il ne s'agit pas non plus d'un traitement de faveur. Il se construit à travers les petites interactions répétées qui aident les personnes à se sentir véritablement valorisées au sein d'une équipe.

Créer un espace propice au lien

Lorsque la vie devient difficile, le fait d'avoir quelqu'un vers qui se tourner peut faire toute la différence. Pourtant, lorsque les gens traversent une période difficile, ils ont parfois tendance à se replier sur eux-mêmes plutôt que de tendre la main. Le stress, la honte, la crainte d'être un fardeau ou, tout simplement, le fait de ne pas savoir comment demander de l'aide peuvent tous conduire à l'isolement.

Des changements de comportement, comme le fait de devenir inhabituellement silencieux, de se replier sur soi-même, de manquer des réunions ou de paraître moins impliqué, peuvent être des signes qui ne signifient pas nécessairement que la personne traverse une période difficile, mais ils peuvent être une raison de prendre contact, d'écouter et de lui rappeler que vous êtes là. Des gestes simples, comme créer des occasions de conversation informelle ou mettre quelqu'un à l'aise en votre présence, peuvent contribuer à renforcer les liens et l'aider à demander plus facilement de l'aide lorsqu'il en a besoin.



Quand votre vie s'immisce dans votre travail

Le stress lié au travail est étroitement associé à la charge de travail et à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, mais nous apportons souvent d'autres préoccupations avec nous au travail :

- les finances;
- le deuil et les transitions importantes de la vie;
- la parentalité et la prise en charge d'un proche;
- les relations;
- les problèmes de santé.



Lorsque vous essayez de gérer votre stress, il est important de prendre en compte l'ensemble de votre journée, et pas seulement votre journée de travail. Même si nous ne pouvons pas toujours contrôler les difficultés auxquelles nous sommes confrontés, nous pouvons identifier les domaines sur lesquels nous avons une certaine maîtrise et ceux où nous pourrions avoir besoin d'aide.

Essayez de classer vos facteurs de stress en deux catégories : ce que vous pouvez contrôler et ce que vous ne pouvez pas contrôler. Vous ne pouvez peut-être pas contrôler une situation difficile, le comportement d'autrui ou un changement inattendu, mais vous pouvez souvent contrôler la manière dont vous réagissez, l'objet sur lequel vous concentrez votre énergie, les limites que vous fixez et la décision de demander de l'aide ou non.

Une fois que vous avez identifié ce que vous pouvez contrôler, l'étape suivante consiste à transformer cette prise de conscience en action. Commencez par identifier un petit changement que vous pouvez apporter plutôt que d'essayer de tout résoudre d'un seul coup. Vous pourriez fixer une limite, avoir une conversation difficile, adapter votre routine ou décomposer un gros problème en étapes gérables.

Il peut également être utile de vous poser les questions suivantes :

- Quelle est la seule chose que je peux faire aujourd'hui? Qu'est-ce qui peut attendre?
- Quelle limite rendrait cette situation plus gérable?
- Qui peut m'aider pour ce que je ne peux pas gérer seul?
- De quoi dois-je me détacher?

Gérer le stress ne consiste pas à contrôler tout ce qui se passe. Il s'agit de reconnaître les domaines sur lesquels vous avez une influence, de prendre des mesures gérables et de savoir quand solliciter de l'aide.

Du soutien lorsque vous en avez le plus besoin

Septembre est le mois de la prévention du suicide : c'est l'occasion de nous rappeler que du soutien est disponible et que personne n'est obligé d'affronter seul un moment difficile.

Votre Programme d'aide aux salariés (PAS) propose un accompagnement et un soutien en cas de crise, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, aux salariés et aux membres de leur famille admissibles qui pourraient avoir des pensées suicidaires, des idées d'automutilation ou le sentiment de ne plus pouvoir faire face. Des conseillers formés sont disponibles de jour comme de nuit pour vous apporter un soutien bienveillant, vous aider à surmonter une crise immédiate et vous orienter vers des ressources supplémentaires si nécessaire.

N'attendez pas que la situation devienne insupportable pour demander de l'aide. Que vous soyez vous-même en difficulté ou que vous vous inquiétiez pour un proche, nous sommes là pour vous écouter et vous aider.

Si vous ou l'un de vos proches traversez une période difficile, n'hésitez pas à contacter le PAE à tout moment, de jour comme de nuit. Demander de l'aide est un signe de force, et un soutien est toujours à votre disposition.

