



# DEUX MOTS DE SECURITE DU TRAVAIL

La lettre d'information d' **ACOSET**

Décembre 2021

## PRENDRE SOIN DE SOI AU TRAVAIL

Une petite liste « Feel-good » de 50 propositions empruntées à l'APPSAP du Québec pour se faire du bien au travail

1. Saluer ses collègues.
2. S'intéresser à ses collègues et au travail qu'ils accomplissent.
3. Développer des stratégies d'entraide dans les périodes de surcharge de travail, de changements et de stress.
4. Partager les informations et les connaissances.
5. **Reconnaître et souligner les réussites des membres de l'équipe.**
6. Traiter les autres avec respect et comme nous aimerions être traité.
7. Souligner les anniversaires et les événements spéciaux.
8. Favoriser les échanges directs au lieu des courriels...
9. Reconnaître les principaux signaux de détresse chez soi et les autres.
10. *S'informer à propos de la santé psychologique au travail.*
11. Se connaître mieux et ne pas hésiter à consulter.
12. Se fixer des objectifs réalistes.
13. *Ne pas avoir peur de faire part d'une surcharge ou d'une sous-charge de travail à son manager et de toutes autres difficultés anticipées et rencontrées.*
14. Demander de l'aide quand cela est nécessaire, que ce soit de ses collègues, de son manager ou de son entourage.
15. **Demander des précisions lorsque les choses ne sont pas claires.**
16. *Clarifier et faire connaître son rôle face à l'équipe*
17. Discuter avec son manager de ses attentes à notre égard pour être certain de bien les comprendre.
18. *Offrir son aide spontanément à ceux qui semblent en avoir besoin*
19. Faire part à son manager de ses attentes et de ses besoins pour remplir ses responsabilités.
20. Demander des activités de perfectionnement ou de développement.
21. Participer aux activités de gestion des ressources humaines.
22. **Participer aux activités d'équipe et aux activités sociales.**
23. Échanger avec ses collègues sur les situations vécues au travail, ne pas hésiter à nommer ce qui ne va pas.
24. *Maintenir un bon équilibre travail-vie personnelle et poser des balises. Par exemple, ne pas ramener son ordinateur chez soi le week-end.*
25. *Mettre ses limites et savoir dire non...*
26. **Se rappeler que les préjugés ne mènent à rien, autant envers soi-même qu'envers les autres.**
27. Ne pas attendre que le problème devienne une montagne pour en parler ou le régler.
28. **Faire de l'exercice modéré quotidiennement.**
29. **Adopter une hygiène de sommeil adéquate, c'est essentiel !**
30. Manger sainement et limiter les excès.
31. *Savoir identifier ses sources de stress et élaborer des plans d'action pour agir.*
32. *Prendre ses pauses.*
33. **Faire une activité qui nous fait du bien pendant les pauses pour améliorer la récupération.**
34. *Se réserver du temps pour pratiquer un loisir et prendre soin de soi.*
35. Sourire : c'est communicatif.
36. **Respirer lorsque l'on vit un stress aigu c'est mieux qu'exploser !**
37. Développer une bonne gestion de son temps et de ses priorités.
38. Éviter de trop ruminer, ça ne mène à rien. Vaut mieux réfléchir à des solutions.
39. **Passer du temps avec des gens qui nous font du bien.**
40. **Multipliez les occasions de rire et d'avoir du plaisir.**
41. **Fuir les rumeurs.**
42. Initier des activités sociales sans exclure personne.
43. Varier le choix des activités sociales pour inclure le plus de gens possible.
44. **Pratiquer une activité de relaxation.**
45. **Décorer son aire de travail.**
46. *Parler À quelqu'un et non parler DE quelqu'un.*
47. S'informer des formes de soutien psychologique offertes dans son organisation.
48. Se changer les idées auprès d'une personne de confiance
49. Ne pas attendre d'être au bout du rouleau avant de prendre du repos.
50. **Fuir l'isolement et développer tous ses réseaux sociaux.**