

L'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec, est un organisme à but non lucratif voué principalement à la promotion de la santé mentale et à la prévention des problèmes de santé mentale. Elle compte dix filiales au Québec.

### L'énergie d'une association! La force d'un réseau!

Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord |  
Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec |  
Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/  
Tracy |

## Association canadienne pour la santé mentale Division du Québec

911, rue Jean-Talon Est, bureau 326  
Montréal (Québec) H2R 1V5

Tél. : 514 849-3291  
Fax : 514 849-8372

Courriel : [info@acsm.qc.ca](mailto:info@acsm.qc.ca)  
Site Web : [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

Merci aux commanditaires :

**Leger**  
MARKETING

 **Desjardins**  
Sécurité financière™

 ORDRE DES  
PSYCHOLOGUES  
DU QUÉBEC

**Santé  
et Services sociaux**  
**Québec** 

## Pourquoi la confiance au travail est-elle si importante ?

La confiance au travail est déterminante, car...

- elle contribue à la santé mentale tant des employéEs que des employeurs et des employeuses;
- elle permet d'établir des relations positives;
- elle facilite la négociation et la résolution des conflits;
- elle favorise le partage des connaissances;
- elle favorise le maintien en emploi et la fidélisation du personnel, elle motive l'engagement de tous et toutes dans la tâche;
- elle soutient une coopération efficace et durable;
- elle contribue à une meilleure rentabilité.

## SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

**20 ACTIONS** pour créer un  
sentiment de confiance au travail  
et rester bien dans sa tête



Présenté par : **la Division du Québec**



**ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE**

CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION

Concept inspiré d'un dépliant de l'Institut du Nouveau Monde  
[www.inm.qc.ca](http://www.inm.qc.ca)

## Employeurs et employeuses, supérieurEs immédiatEs et gestionnaires

La confiance se crée dans la relation avec les employéEs de même qu'à travers l'expérience et les échanges. Les activités, les gestes et les comportements qui suivent peuvent aider à construire la confiance au travail.

- Faire des réunions régulièrement et établir une communication ouverte;
- Bien informer les employéEs de changements dans l'organisation et leur donner l'occasion de s'y impliquer;
- Mettre les compétences des employéEs à profit;
- Permettre aux employéEs l'accès à des programmes d'études et à la formation continue;
- Définir les tâches et les responsabilités de chacun ainsi que les objectifs à atteindre;
- Donner des encouragements et une rétroaction (*feedback*);
- Établir et maintenir des règles de gestion qui favorisent la confiance (p. ex., la définition des rôles de chacun).

## EmployéEs

- Participer aux activités sociales et aux réunions;
- Être courtoisE;
- Respecter les échéances;
- Développer l'entraide mutuelle;
- Partager les expériences, les bonnes pratiques et les erreurs;
- Savoir apprécier le travail des autres.



## Et n'oublions pas que...

- La confiance se crée dans le lien;
- Avoir confiance en l'autre, c'est aussi laisser l'autre s'exprimer;
- La confiance se crée dans l'action, et chaque petit pas augmente la confiance;
- Accepter les conflits constructifs, c'est s'ouvrir, chercher activement à résoudre les problèmes et à améliorer les choses; c'est être positif;
- Accepter l'erreur, c'est apprendre de celle-ci en en tirant des leçons;
- La règle de la réciprocité existe : on considère ceux et celles qui nous considèrent;
- Être honnête et transparentE, c'est la meilleure façon de construire la confiance.