

Autogestion de la santé psychologique au travail

Aide-mémoire pour les salariés

Qu'est-ce que l'autogestion de la santé psychologique ?

L'autogestion représente l'ensemble des stratégies (comportements, pensées, émotions) qu'un individu met en place, de façon autonome, pour gérer ses symptômes ou encore optimiser sa santé psychologique.

Comment l'autogestion peut-elle s'appliquer en milieu de travail ?

L'autogestion s'avère particulièrement pertinente en milieu de travail. En effet, elle vous offre beaucoup de contrôle, puisque vous pouvez décider d'adopter différentes stratégies d'autogestion, sans nécessairement dévoiler ses difficultés si tel est son désir. De plus, les stratégies d'autogestion représentent habituellement de petits gestes qui sont faciles à intégrer dans votre quotidien, et ce, peu importe le contexte de travail.

Quelles sont les stratégies les plus utiles afin de favoriser la santé psychologique au travail ?

Il existe un très grand nombre de stratégies d'autogestion. Voici quelques exemples de stratégies qui peuvent vous paraître évidentes, mais qui ont été identifiées dans nos travaux de recherche comme étant les plus utiles pour favoriser la santé psychologique au travail. Ces stratégies peuvent être utilisées en tout temps, mais elles vous seront d'autant plus utiles lorsque vous vivez des périodes plus stressantes. Chaque personne est différente quant aux stratégies qu'elle préfère. N'hésitez pas à choisir celles qui vous conviennent le mieux !

Voir les choses positivement

- Je repense à des situations positives ou des réussites vécues au travail.
- Je fais preuve de gentillesse envers moi-même. J'accepte que mon travail ne soit pas parfait

Être à l'écoute de soi

- J'identifie les signes d'une détérioration de ma santé psychologique (ex. : irritabilité, fatigue accrue).
- Je porte attention à mes pensées négatives et tente de les modifier.

Chercher du soutien social

- J'utilise les temps de pause pour socialiser avec mes collègues.
- Je valide ma perception auprès de collègues dignes de confiance lors de situations problématiques.

Gérer sa charge de travail

- Je sépare mes tâches en plusieurs petites étapes.
- Je clarifie ce qui est attendu de moi auprès de mon supérieur ou de mes collègues.

Récupérer son énergie

- J'inclus des pauses dans ma journée de travail pour me changer les idées (ex. : sortir quelques minutes)
- Entre mes journées de travail, je fais des activités pour me détendre.

L'autogestion représente une option intéressante afin de prendre soin de sa santé psychologique au travail. Par ailleurs, le soutien des **collègues** et du **superviseur**, ainsi que les différentes conditions de travail et le climat au sein de l'**organisation** sont tout aussi importants à considérer !

Pour aller plus loin...

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur le sujet, nous vous invitons à visionner deux vidéos d'experts dans lesquelles intervient l'auteur de ce document.

Vidéo 1 : [Autogestion de sa santé mentale au travail – stratégies pouvant être adoptées sur les lieux de travail](#)

Vidéo 2 : [Autogestion de sa santé mentale au travail – stratégies pouvant être adoptées à l'extérieur des lieux de travail](#)

Cet outil a été produit par Sophie Meunier, Ph. D., professeure au Département de psychologie à l'Université du Québec à Montréal, avec la collaboration de Global-Watch. Tous droits réservés. *Reproduction permise en citant la source.*

POUR CITER ce document

Meunier, S. (2022). *Autogestion de la santé psychologique au travail. Aide-mémoire*, disponible au www.global-watch.com