



Les spécialistes du monde entier, y compris l'Organisation mondiale de la Santé et l'Organisation internationale du Travail, reconnaissent que le bien-être au travail constitue une responsabilité partagée entre les employés, leurs employeurs et les syndicats ou associations qui représentent les employés.

Dans le cadre de ses activités au sein des districts scolaires partout au pays, l'équipe Bien dans mon travail a constaté que les initiatives efficaces pour favoriser le bien-être au travail offrent aux employés de véritables occasions de faire part de leurs perspectives, font des syndicats leurs partenaires et s'emploient à trouver des solutions aux problèmes qui entravent le bien-être. En adoptant dès le départ une optique de responsabilité partagée, plutôt que de faire porter le blâme ou d'attendre que quelqu'un d'autre règle le problème, on fait en sorte de solliciter la participation de tous les acteurs, qui voient qu'ils ont une contribution à apporter pour créer un milieu de travail sain, accueillant et positif.

L'amélioration du bien-être au travail nécessite :

DES ACTIONS INDIVIDUELLES de la part des employés pour favoriser leur propre bien-être et celui des autres. Cela peut inclure :

- Faire de l'exercice, bien s'alimenter, dormir suffisamment, gérer efficacement notre stress.
- Établir des réseaux de soutien social solides, y compris avec nos collègues.
- Prendre régulièrement des nouvelles de nos collègues et leur offrir du soutien s'ils semblent avoir des difficultés.
- Profiter des avantages sociaux au besoin pour favoriser notre santé physique et mentale.

DES ACTIONS COLLABORATIVES de la part de groupes d'employés pour favoriser le bien-être et une culture positive au travail. Cela peut inclure :

- Travailler en collaboration avec des collègues dans différents rôles pour trouver des solutions aux problèmes.
- Apprendre ensemble dans le cadre d'un club de lecture ou d'un groupe d'enquête.
- Reconnaître et apprécier les contributions de nos collègues.
- Établir des « ententes communautaires » conjointes sur les façons d'interagir avec les autres.
- Créer des occasions de nouer des liens au moyen de réunions ambulantes et d'activités sociales.

DES ACTIONS SYSTÉMIQUES de la part du district scolaire, comme la mise à jour des politiques, pratiques, priorités et structures. Ce pourrait être :

- Passer en revue tous les processus et politiques dans une optique de bien-être, par exemple en établissant des lignes directrices sur l'envoi des courriels après les heures de bureau.
- Offrir aux employés de véritables occasions de participer aux processus, par exemple dans le cadre de groupes de travail employés-employeur.
- Recueillir des données sur le bien-être au travail (p. ex. : Protégeons la santé mentale au travail) et utiliser cette information pour cerner et résoudre les problèmes.

Selon la recherche menée récemment, ce sont les stratégies systémiques visant à améliorer le milieu de travail et à accroître la voix et la participation des employés dans la prise de décisions qui sont le plus efficaces pour améliorer le bien-être au travail.¹ Comme l'écrit William Flemming :²

« Il s'avère que le moyen le plus efficace d'améliorer la santé mentale des employés est de réduire le stress, plutôt que de trouver d'autres moyens de composer avec lui. » (traduction libre)