

# Sécurité psychologique : un rôle de tout le monde

## 7 DÉFIS COMMUNS AUX ÉQUIPES

- Projets difficiles ou lourds de conséquences
- Contraintes de temps
- Manque de ressources
- Conflits - internes, entre collègues, avec d'autres équipes
- Faible performance au sein de l'équipe
- Changements de membres de l'équipe
- Rôles ou objectifs flous ou changeants

## LA RÉSILIENCE DES ÉQUIPES EN ACTION

- Soutenir l'autogestion résiliente et le dialogue avec soi-même dans les équipes existantes
- Partager des comportements sains
- Vérifier les préférences (limites, retour d'information)
- Erreurs - grandir
- Documenter pour réduire la charge cognitive
- Formation
- Avant - Pendant - Après
- Réunions de partage des connaissances

## LES MARQUEURS DE LA RÉSILIENCE DE L'ÉQUIPE

- Résolution des problèmes (traiter ou ignorer)
- Santé (maintenue ou compromise)
- Ressources (maintenir ou augmenter ou épuiser)
- Rétablissement (croissance ou diminution)
- Viabilité permanente (prêt à aller plus loin ou à prendre des risques)

## PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

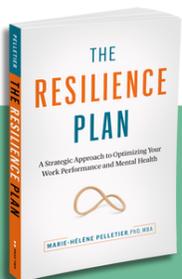
- Gestion de la charge de travail
- Reconnaissance et récompense
- Communauté
- Civilité et respect
- Implication et influence
- Équité
- Alignement des valeurs

## RESSOURCES

- Commission de la santé mentale du Canada ([commissionsantementale.ca](http://commissionsantementale.ca))
- Société canadienne de psychologie ([cpa.ca](http://cpa.ca))
- Société américaine de psychologie ([apa.org](http://apa.org))
- *The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs* by Christina Maslach and Michael Leiter

Il faut aborder la prochaine étape avec un esprit de curiosité. Nous pourrions ainsi garder une optique de croissance, ce qui est critique pour la durabilité, l'innovation, la résilience et la santé en général.

*-Dr. Marie-Hélène Pelletier*



THE RESILIENCE PLAN: A STRATEGIC APPROACH TO OPTIMIZING YOUR WORK PERFORMANCE AND MENTAL HEALTH

[THERESILIENCEPLAN.COM](http://THERESILIENCEPLAN.COM)

*Pré-commande aujourd'hui*