

GUIDE DU PROGRAMME DE SOUTIEN DES PAIRS

LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR VOUS

Un guide pratique conçu pour aider les employés à se soutenir mutuellement, à renforcer les relations au travail et à favoriser une culture de connexion et de bien-être.



Votre référence

GUIDE DU PROGRAMME DE SOUTIEN DES PAIRS

Favoriser les connexions entre collègues et instaurer une culture d'entreprise axée sur le soutien.

QU'EST-CE QUE LE SOUTIEN DES PAIRS?

Le soutien des pairs est un soutien confidentiel et sans jugement, offert par des collègues qui s'écoutent, s'encouragent et s'aident mutuellement à relever les défis rencontrés au travail et dans la vie.



MOYENS D'APPORTER SON SOUTIEN À UN COLLÈGUE

- Écouter sans porter de jugement
- Faire preuve d'empathie et reconnaître les sentiments
- Respecter la confidentialité
- Encourager la personne et prendre de ses nouvelles



QUAND PRENDRE CONTACT

- Vous vous sentez dépassé ou stressé
- Vous vivez des conflits au travail
- Vous faites face à des difficultés personnelles ou familiales
- Vous avez besoin de quelqu'un à qui parler



CRÉER UN MILIEU DE TRAVAIL FAVORABLE

- Prenez régulièrement des nouvelles les uns des autres
- Encouragez une communication ouverte et honnête
- Favorisez le respect et la sécurité psychologique
- Mettez vos collègues en contact avec les ressources disponibles



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Programme d'aide aux employés (PAE)

Pour obtenir un soutien confidentiel en matière de santé mentale et de bien-être.



Stratégies en milieu de travail pour la santé mentale

Ressources, outils et conseils pour la santé mentale en milieu de travail.
workplacestrategies.ca



Soutien en situation de crise

Si vous ou une autre personne traversez une situation de crise, demandez immédiatement de l'aide auprès des services d'intervention d'urgence de votre région.

