

# Où j'en suis?

Prendre un moment pour me situer et agir au bon moment

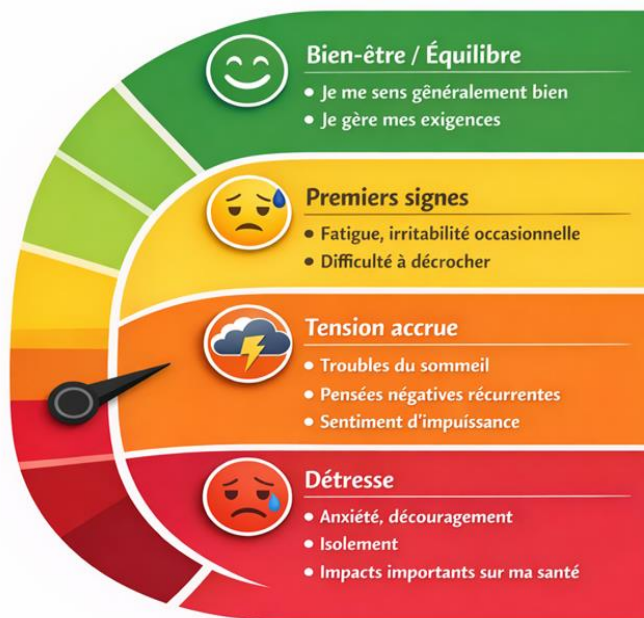
## Objectif

Les risques psychosociaux (RPS) sont des facteurs liés à l'organisation du travail, aux pratiques de gestion, aux conditions d'emploi et aux relations sociales pouvant avoir des effets sur la santé physique et psychologique.

Les risques psychosociaux peuvent affecter tout le monde. Cet outil peut vous aider à vous situer et à choisir les bonnes actions, au bon moment.

## Nous vous proposons une autoréflexion afin de :

- ✓ Reconnaître les effets des RPS sur vous;
- ✓ Distinguer une situation passagère d'une situation préoccupante;
- ✓ Savoir quoi faire.



## Quelques questions simples :

- ✓ Est-ce que cette situation dure depuis plusieurs semaines?
- ✓ Est-ce qu'elle se répète?
- ✓ Est-ce qu'elle a des impacts sur ma santé, mon sommeil, mon humeur?
- ✓ Est-ce que j'ai l'impression que la situation est hors de mon contrôle?

**Si plusieurs réponses sont oui, il est important d'en parler**



**En tout temps, vous pouvez communiquer de façon confidentielle avec des ressources pour obtenir du soutien et des conseils**

- ✓ Service du développement organisationnel : [do.drhcaj.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:do.drhcaj.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca)
- ✓ Programme d'aide aux employés : obtenez de l'aide en tout temps par téléphone au 1 855 612-2998 ou par clavardage via [login.lifeworks.com](http://login.lifeworks.com)
- ✓ Programme d'aide aux médecins : 1 800 387-4166 ou 514 397-0888
- ✓ Service de soutien psychologique et réseau des veilleurs : [soutien.psy.drhcaj.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:soutien.psy.drhcaj.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca)
- ✓ Je veux de l'information concernant le signalement : [prev.civil.drh.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:prev.civil.drh.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca)