

Que puis-je faire maintenant?

Objectif


Se situer et agir au bon moment est une étape clé de la prévention des risques psychosociaux.

Cet outil propose, de façon simple et responsabilisante, des repères et des pistes d'action à différents niveaux d'impact possibles. L'objectif est de favoriser la prise de conscience, l'action préventive et le recours aux ressources appropriées lorsque nécessaire.



Me maintenir en équilibre

- Identifier ce qui me fait du bien
- Utiliser mes stratégies efficaces
- Parler de mes enjeux si nécessaire



Ne pas rester seul(e)

- Prendre conscience que ça dure
- En parler à mon gestionnaire
- Explorer des ajustements possibles



Aller chercher du soutien

- Demander de l'aide sans attendre
- Contacter les ressources disponibles
- Utiliser les mécanismes formels

- ➔ **Quand?**
- ✓ Exposition persistante
 - ✓ Impact sur la santé
 - ✓ Sentiment d'impuissance
- ➔ **À qui s'adresser?**
- ✓ Supérieur immédiat
 - ✓ Ressources disponibles

Quelles sont les ressources disponibles?

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

Soutien et conseils

- ✓ Votre gestionnaire;
- ✓ Le service-conseil du développement organisationnel :
do.drhcj.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca.
- ✓ Je veux de l'information concernant le signalement :
prev.civil.drh.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca.

Soutien psychosocial

- ✓ 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.
- ✓ Programme d'aide aux médecins : 1 800 387-4166 ou 514 397-0888.
- ✓ Service de soutien psychologique et réseau des veilleurs :
soutien.psy.drhcj.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca.