

TABLEAU DE BORD ORGANISATIONNEL SUR LA SANTÉ DES CADRES

1

ORIENTATION

Outils organisationnels

- Ressources (mentors, coach, pairs) pour aider à faire face aux défis.
- Politiques organisationnelles favorisant le bien-être.
- Formation sur les compétences en gestion du stress et de la charge de travail.

Leadership par l'exemple

- Donner le ton afin de distinguer l'urgent de l'important, désamorcer les fausses crises, briser les silos afin de partager l'information et les connaissances.
- Promouvoir la bienveillance et dialoguer ouvertement des questions de santé mentale et de bien-être.
- Normaliser l'équilibre sain travail-vie personnelle.

Façonner une culture organisationnelle qui encourage à

- Exprimer les préoccupations : charge de travail et bien-être, via canaux de communications ouverts.
- Partager les défis et les besoins en matière de santé mentale sans crainte de jugement.
- Participer à des programmes de développement personnel axés sur le bien-être et l'équilibre travail-vie personnelle.



2

OBSERVATION

Surveillance des signes de problématique

- Sondages pangouvernementaux ou organisationnels.
- En lancer de manière ponctuelle pour prendre le pouls de l'organisation.
- Intensité de la charge de travail, période de pointe vs prolongée/chronique.

Surveillance des statistiques sur

- Le taux de roulement chez les cadres.
- La prise de congé de maladie (à court et long terme) chez les cadres.
- La rétroaction ascendante, les cas de relations de travail.



3

INTERVENTION

- Utiliser l'outil du continuum d'autoévaluation pour évaluer un cas spécifique.
- Écoute active; être à l'affut des signes de stress et d'épuisement professionnel (fatigue constante, irritabilité, manque de concentration).
- Chercher à réduire le stress – souvent plus faisable que réduire la charge de travail.
- Réduire activement les sources de distractions (courriels, réunions, initiatives non prioritaires).
- Reconnaître les cas exceptionnels et évaluer de façon comparative la charge de travail du cadre en question.
- Documenter les mesures prises et les leçons apprises