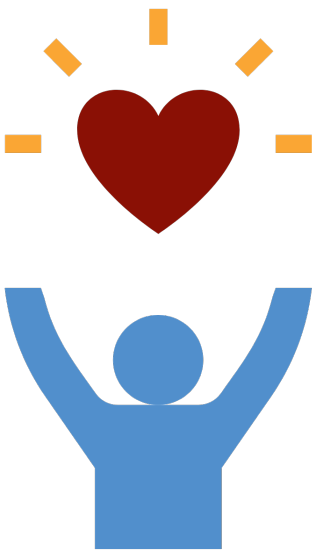


# Se sentir bien et s'épanouir au travail : vous épanouissez-vous?

## Qu'est-ce qu'être épanoui?

« Si quelqu'un ou quelque chose est épanoui, c'est qu'il se porte bien et qu'il réussit, est en bonne santé ou fort ». L'épanouissement est lié à votre développement positif. Lorsque vous vous demandez « est-ce que je suis épanoui? », pensez à votre santé physique, votre santé mentale (pensées, raisonnement et mémoire), vos comportements sociaux et vos habitudes.

L'épanouissement est important car il peut conduire à des relations plus fortes, à la réussite professionnelle, à la réussite éducative, à la contribution à la communauté, au bien-être et à une satisfaction globale dans votre vie.



La santé et l'épanouissement peuvent se remarquer grâce à des éléments tels que :

- S'impliquer et réussir au niveau scolaire
- Faire preuve de leadership
- Aider les autres
- Maintenir une bonne santé physique
- Retarder la satisfaction (contrôler les impulsions)
- Valoriser la diversité
- Surmonter les défis

Lorsque vos valeurs et vos efforts sont connectés, cela peut vous aider à vous épanouir. D'autres éléments peuvent également vous aider à vous épanouir, comme l'exposition à la diversité, la solidarité, la possibilité de vous faire entendre, l'engagement et le leadership.

## La sécurité psychologique au travail

La sécurité psychologique au travail est la capacité de penser, se sentir et agir d'une manière qui vous permet d'être efficace au travail, dans votre vie personnelle et dans la société en général.

Vous pouvez vous poser les questions suivantes concernant votre lieu et votre environnement de travail :

1. Vous sentez-vous soutenu?
2. Vous sentez-vous à l'aise?
3. Est-ce un environnement avec des limites et des attentes claires et le soutien d'un adulte?
4. Participez-vous activement aux activités et aux décisions?
5. Avez-vous l'impression d'avoir besoin d'un soutien supplémentaire?
6. Comment souhaitez-vous être impliqué?
7. Existe-t-il des possibilités de développement des compétences?



- 1 Si vous avez répondu de manière positive à la plupart des questions, c'est une bonne indication que vous vous sentez valorisé et en sécurité sur votre lieu de travail.
- 2 Si vous avez répondu de manière négative à la plupart des questions, vous risquez de développer un manque de confiance en vous (moins d'autonomie) et un faible sentiment d'appartenance à votre environnement (pas de réseau de soutien positif), deux facteurs importants pour le bien-être professionnel.

Cela peut représenter un risque pour votre sécurité psychologique et physique et il convient donc de prendre des mesures.

## Où trouver de l'aide en matière de sécurité psychologique au travail :

Vous pouvez parler à un ami de confiance ou à un membre de votre famille, à quelqu'un à l'école comme un enseignant ou un conseiller d'orientation, ou encore demander de l'aide à l'agent chargé de l'établissement scolaire.

- La norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail
- Informations : <https://commissionsantementale.ca/norme-nationale/?ga=2.183801382.1818595534.1681230154-1137909393.1681230154>
- La norme : [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2019-03/Trousse%20PSTSS\\_Outil%2036\\_Une%20etape%20a%20la%20fois\\_FR.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2019-03/Trousse%20PSTSS_Outil%2036_Une%20etape%20a%20la%20fois_FR.pdf)

## La sécurité physique au travail

### Droits en matière de santé et de sécurité au travail

La loi sur la santé et la sécurité au travail protège vos droits à un lieu de travail sûr et sain.

#### La loi vous confère quatre droits fondamentaux :

1. Le droit de participer au maintien de la sécurité sur le lieu de travail.
2. Le droit d'être informé des risques pour la santé et la sécurité grâce au système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT).
3. Le droit de refuser un travail que vous jugez dangereux.
4. Le droit de cesser le travail.

Pour plus de détails sur le Newcomers Guide to Canadian Workplace (en anglais seulement), consultez le site [regionalconnections.ca](http://regionalconnections.ca)

