



# Index des capsules de formation et de sensibilisation

Mon pouvoir d'agir sur les risques psychosociaux

**Loi 27 – Risques psychosociaux**  
**Loi 42 – Harcèlement**



1 855-570-0979



[www.descormiers.com](http://www.descormiers.com)

# Introduction

Dans le cadre de leurs obligations en santé, sécurité et respect au travail, les organisations doivent mettre en place des actions concrètes pour prévenir les risques psychosociaux ainsi que le harcèlement psychologique et sexuel. Les capsules de ce guide soutiennent les employeurs, les gestionnaires et les employés dans la compréhension de ces enjeux et l'adoption de pratiques favorisant un milieu de travail sain et sécuritaire.

Chaque capsule traite d'une thématique liée aux risques psychosociaux ou aux exigences des lois applicables (Loi 27 et Loi 42). Elles visent à sensibiliser sur le « pouvoir d'agir », à encourager les échanges et à développer une culture de prévention, de reconnaissance et de bien-être. **Chaque capsule formative intègre au moins une question réflexive afin de soutenir la prise de recul et l'appropriation des notions abordées.** Ce guide peut être utilisé pour choisir les thèmes les plus pertinents à votre réalité organisationnelle.



## Une équipe multidisciplinaire pour vous accompagner !

 Descormiers



L'équipe **multidisciplinaire** de Descormiers est la clé de notre approche d'accompagnement personnalisé, garantissant ainsi le succès de chaque projet. Grâce à notre **soutien continu**, nous visons à avoir un impact significatif sur votre organisation, stimulant ainsi sa croissance et son succès à long terme.



1 855-570-0979



[www.descormiers.com](http://www.descormiers.com)

# Pourquoi travailler avec nos capsules ?

## OBJECTIFS DU GUIDE



**Présenter les objectifs de chaque capsule, les contenus et les apprentissages visés.**



**Faciliter la sélection des thèmes appropriés à votre milieu**



## Objectifs des capsules

### **Parler un langage commun**

Uniformiser les messages transmis aux employés, aux superviseurs et à la direction.



#### **Renforcer**

Développer la capacité des participants à reconnaître les risques psychosociaux et à mettre en œuvre des actions concrètes pour les prévenir ou les réduire.



#### **Agir**

Soutenir les démarches de prévention en milieu de travail.



#### **Mobiliser**

Favoriser l'engagement de tous les acteurs dans la création d'un environnement de travail sain et respectueux.



01

**Identifier vos besoins et enjeux**

02

**Sélectionner les thématiques pertinentes**

03

**Planifier le déploiement**



1 855-570-0979



[www.descormiers.com](http://www.descormiers.com)

# LES THÈMES ABORDÉS PAR CAPSULE



## 01

### LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX :

- Comprendre ce que sont les risques psychosociaux (RPS) et leurs impacts sur la santé et le bien-être au travail.
- Reconnaître les mythes et croyances qui banalisent certaines situations nuisibles en milieu de travail.
- Prendre conscience de l'importance d'agir pour prévenir les risques psychosociaux.
- Réfléchir à son propre vécu et aux situations rencontrées dans son environnement de travail.
- Identifier son pouvoir d'action, tant sur le plan individuel que collectif.
- Découvrir des pistes concrètes pour contribuer à un climat de travail sain et positif.
- Comprendre comment les capsules de formation peuvent soutenir la prévention et le passage à l'action au quotidien.

## 02

### CHARGE DE TRAVAIL :

- Comprendre sa charge de travail en tenant compte de la quantité de tâches, de leur complexité, des délais et des aspects humains.
- Réfléchir à ses priorités, son organisation ainsi qu'aux facteurs qui influencent le stress et l'efficacité.
- Valoriser la communication, la collaboration et la gestion des interruptions pour améliorer le quotidien au travail.
- S'outiller avec des stratégies simples et concrètes pour mieux gérer sa charge de travail.

## 03

### AUTONOMIE DÉCISIONNELLE ET JUSTICE ORGANISATIONNELLE :

- Comprendre l'importance de l'autonomie au travail et du sentiment d'équité au sein de l'organisation.
- Reconnaître que la participation aux décisions, l'expression des idées et la clarté des attentes favorisent l'engagement et la qualité du travail.
- Mettre en lumière le rôle de la justice organisationnelle, basée sur des règles claires, une communication respectueuse et des décisions transparentes.
- S'outiller pour poser des gestes simples afin de renforcer son influence, contribuer à un climat équitable et améliorer son bien-être au travail.

## 04

### RECONNAISSANCE MUTUELLE :

- Comprendre l'importance de la reconnaissance au travail et son impact positif sur la motivation, l'engagement et le climat d'équipe.
- Découvrir les différentes formes de reconnaissance et leur rôle dans le milieu de travail.
- Reconnaître que la reconnaissance est une responsabilité partagée entre tous les membres de l'équipe.
- Adopter des gestes simples et sincères pour reconnaître les contributions des collègues et exprimer ses propres besoins afin de favoriser une culture de reconnaissance mutuelle.



1 855-570-0979



[www.descormiers.com](http://www.descormiers.com)

# LES THÈMES ABORDÉS PAR CAPSULE (SUITE)

## 05

### SOUTIEN DU SUPÉRIEUR :

- Comprendre l'importance du soutien du supérieur et son impact sur le bien-être, la motivation et l'efficacité au travail.
- Identifier les différentes formes de soutien, comme l'écoute, la clarté des attentes, la rétroaction et l'accompagnement dans les défis quotidiens.
- Reconnaître son rôle d'employé dans l'expression de ses besoins, la formulation de questions et la promotion d'une communication ouverte.
- Renforcer la collaboration avec le gestionnaire afin de favoriser un environnement de travail sain, soutenant et mobilisant.

## 06

### SOUTIEN DES COLLÈGUES :

- Comprendre l'importance du soutien entre collègues et son impact sur le bien-être, la motivation et le climat de travail.
- Reconnaître des gestes simples comme l'entraide, l'écoute et la collaboration pour créer un environnement de travail positif et respectueux.
- Réfléchir à son rôle au sein de l'équipe dans l'offre et la demande de soutien au quotidien.
- Renforcer l'esprit d'équipe afin de favoriser un climat où chacun se sent appuyé et valorisé.

## 07

### GESTION ET OUVERTURE AU CHANGEMENT :

- Réfléchir à sa façon de vivre les changements au travail et reconnaître son pouvoir d'action en période de transition.
- Comprendre que le changement peut susciter différentes réactions, mais que l'adaptation et l'engagement favorisent une expérience plus positive.
- Valoriser la communication, les questions et la collaboration pour mieux comprendre et influencer les changements.
- Voir le changement comme une occasion de développement et de bien-être.

## 08

### CONCILIATION TRAVAIL/VIE PERSONNELLE :

- Réfléchir à l'équilibre entre le travail et la vie personnelle, en reconnaissant qu'il s'agit d'une responsabilité partagée avec l'organisation.
- Comprendre les facteurs qui influencent cet équilibre ainsi que les différents types de conflits entre les rôles professionnels et personnels.
- Clarifier ses priorités, définir ses limites et communiquer ses besoins pour mieux concilier les différentes sphères de sa vie.
- Mettre en place des actions concrètes afin de préserver son bien-être et son équilibre au quotidien.



1 855-570-0979



[www.descormiers.com](http://www.descormiers.com)

# LES THÈMES ABORDÉS PAR CAPSULE (SUITE)

## 09

### GESTION DES CONFLITS :

- Comprendre les différences entre un désaccord, un conflit, l'incivilité et le harcèlement, ainsi que leurs impacts sur le climat de travail.
- Reconnaître l'importance d'agir rapidement dès les premiers signes afin d'éviter l'escalade des situations.
- Adopter des comportements de communication ouverts, respectueux et constructifs.
- Développer des outils pour prévenir les conflits et contribuer à un environnement de travail sain et harmonieux.

## 10

### HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE ET À CARACTÈRE SEXUEL :

- Comprendre les différentes formes de harcèlement psychologique et sexuel ainsi que leurs impacts sur les individus et le climat de travail.
- Reconnaître les comportements inacceptables et distinguer ce qui relève de la gestion normale du travail.
- Connaître les mécanismes de divulgation permettant de signaler une situation de façon confidentielle et sécuritaire, que l'on soit concerné ou témoin.
- Prendre conscience du rôle de chacun dans le maintien d'un environnement de travail respectueux et sécuritaire.



**FORTEMENT  
RECOMMANDÉ**



1 855-570-0979



[www.descormiers.com](http://www.descormiers.com)



**Passez à l'action dès maintenant**

MILIEUX DE TRAVAIL  
SAINS



**RESPECTUEUX**

*Ces capsules sont conçues pour répondre aux besoins de tous les employés en matière de risques psychosociaux et de harcèlement.*

## VOTRE GUIDE DE PRÉVENTION



### DES OUTILS POUR VOUS SOUTENIR

*Poursuivez vos actions de prévention grâce aux ressources et aux bonnes pratiques adaptées à votre réalité.*



### UNE DÉMARCHE DURABLE

*La prévention est un processus continu qui favorise la santé, la mobilisation et le bien-être au travail.*



1 855-570-0979



[www.descormiers.com](http://www.descormiers.com)