

Santé mentale et bien-être en milieu professionnel

Les piliers du bien-être au travail

- ☐ Je connais mes limites et je sais dire non quand c'est nécessaire.
- ☐ J'aménage des temps de pause et de récupération dans ma journée.
- ☐ Je veille à mon hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique).
- ☐ Je distingue ma vie professionnelle de ma vie personnelle — droit à la déconnexion.
- ☐ Les échanges dans mon équipe sont basés sur le respect et la bienveillance.
- ☐ Je contribue à un environnement sans moquerie, humiliation ou mise à l'écart.
- ☐ J'exprime mes désaccords sans agressivité et j'écoute les autres avec attention.
- ☐ Je valorise les réussites collectives et pas seulement individuelles.
- ☐ Je comprends la finalité de mon travail et ma contribution à la mission commune.
- ☐ Je reçois des retours constructifs, positifs ou d'amélioration.
- ☐ Je me sens reconnu·e pour mes efforts, pas uniquement pour mes résultats.
- ☐ Mon entreprise valorise la coopération, l'entraide et la progression continue.

Santé mentale et bien-être en milieu professionnel

Les axes d'action concrets

- ☐ Je planifie mes priorités et j'évite la multitâche permanente.
- ☐ Je repère mes signes de surmenage (fatigue, irritabilité, perte de motivation).
- ☐ Je n'hésite pas à parler de mes difficultés à un collègue ou un manager.
- ☐ Je pratique régulièrement des techniques simples de relaxation ou de respiration.
- ☐ Je communique avec transparence et empathie, sans jugement.
- ☐ Je favorise la culture du feedback respectueux.
- ☐ Je m'assure que mes propos en ligne ou en réunion soient constructifs.
- ☐ J'encourage la parole des autres et leur droit à l'expression.
- ☐ Je veille à la diversité et à l'équité dans mon environnement professionnel.
- ☐ Je refuse toute forme de harcèlement ou de discrimination.
- ☐ Je soutiens les collègues en difficulté et je propose mon aide si besoin.
- ☐ J'agis pour créer un espace où chacun se sent légitime et en sécurité.