

Plan de bien-être intégré

Le plan de bien-être intégré est un système de gestion de la santé et de la sécurité psychologiques qui permet par lequel la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail est mise en place à Ontario Shores.

Le système représente les neuf composantes du bien-être, entourées des cinq piliers qui fondent le maintien et la supervision de la santé et la sécurité psychologiques au sein de l'organisme.



Plan de bien-être intégré

Les cinq piliers

Les cinq piliers qui entourent les neuf composantes de bien-être du Plan de bien-être intégré montrent comment la santé et la sécurité psychologiques sont maintenues et supervisées au sein de l'organisation.

**Prévention
des
dommages**

**Promotion de
la santé**

**Résolution
des cas de
dommages**

**Culture
organisationnelle**

**Viabilité et
amélioration
continue**

Plan de bien-être intégré

Les cinq piliers

Prévention des dommages

Soutient la santé et le bien-être psychologique des employés par la prévention des dommages et l'identification des dangers potentiels.

Culture organisationnelle

Promeut le bien-être psychologique dans l'environnement de travail en surveillant la participation du personnel et leur perception du milieu de travail.

Promotion de la santé

Optimise la santé et le bien-être psychologique en favorisant une culture du mieux-être qui comprend les dimensions intellectuelle, corporelle et spirituelle.

Viabilité et amélioration continue

Évalue en permanence l'environnement de travail en vue d'améliorer le bien-être psychologique des employés.

Résolution des cas de dommages

Soutient la santé et le bien-être psychologique des employés par une résolution de litiges respectueuse ou par la prise de mesures correctives afin de prévenir un potentiel préjudice.

Carte de pointage du Plan de bien-être intégré

Supervision des cinq piliers

Les cinq piliers du Plan de bien-être intégré sont surveillés par le biais de ce tableau de bord, qui utilise des données quantitatives recueillies par divers départements afin de mesurer et enregistrer la conformité au système de santé et de sécurité psychologiques ainsi que l'efficacité du Plan de bien-être intégré.

Prévention des dommages

Surveille le pourcentage global courant des jours où les réunions sur la sécurité ont été consignées, ainsi que le pourcentage de problèmes de nature rétrospective, anticipative ou liés aux week-ends ayant été identifiés d'après les indications du Tableau de bord des réunions-caucus sur la sécurité.

Promotion de la santé

Surveille le pourcentage d'individus qui rapportent un accroissement de leurs connaissances des soins autoadministrés, après une ou plusieurs sessions de formation.

Résolution des cas de dommages

Surveille le pourcentage d'employés impliqués dans une enquête et qui participent à une réunion de conclusion pour en expliquer le résultat, ainsi que le nombre d'appels interjetés à l'issue d'un processus formel d'enquête.

Culture organisationnelle

Surveille le pourcentage d'employés interrogés qui perçoivent Ontario Shores comme un lieu de travail sain et psychologiquement sécuritaire, selon l'indice de santé psychologique (index SP).

Viabilité et amélioration continue

Surveille le pourcentage de scores améliorés en ce qui concerne les facteurs psychosociaux identifiés dans les unités, les départements et l'organisme, d'après l'indice SP.

Plan de bien-être intégré

Les neuf composantes

Le Plan de bien-être intégré représente l'interdépendance des neuf composantes du bien-être, ce qui signifie que lorsqu'un élément du bien-être est touché, que ce soit positivement ou négativement, les autres risquent également d'être touchés.

Les neuf composantes du mieux-être sont chacune prises en charge de différentes manières au sein de l'organisation.

Chaque composante du bien-être influe directement sur divers facteurs psychosociaux de la santé mentale en milieu de travail, qui sont contrôlés chaque année par l'indice de santé psychologique (index SP).



Plan de bien-être intégré

Les neufs composantes: mieux-être mentale

Définition

Le bien-être mental fait référence au «bien-être émotionnel, psychologique et social. Il affecte la façon dont nous pensons, ressentons et agissons. Il nous aide également à déterminer comment nous gérons le stress, établissons des relations avec les autres et faisons des choix ».

(Département américain de la santé et des services sociaux)

Bien-être mental à Ontario Shores

Dans le Plan de bien-être intégré, le bien-être mental se trouve au centre des huit autres composantes du bien-être.

Son emplacement signifie comment toutes les formes de bien-être affectent le bien-être mental, tout comme le bien-être mental affecte également les huit autres composantes du bien-être.



**Bien-être
mental**

Agit sur les facteurs psychologiques (FP) suivants:

- **FP1:** Soutien psychologique et social
- **FP2:** Culture organisationnelle
- **FP3:** Leadership et attentes claires
- **FP4:** Politesse et respect
- **FP5:** Exigences psychologiques
- **FP6:** Croissance et perfectionnement
- **FP7:** Reconnaissance et récompenses
- **FP8:** Participation et influence
- **FP9:** Gestion de la charge de travail
- **FP10:** Engagement
- **FP11:** Équilibre
- **FP12:** Protection de la sécurité psychologique
- **FP13:** Protection de l'intégrité physique

Plan de bien-être intégré

Les neuf composantes: bien-être émotionnel

Définition

Le bien-être émotionnel fait référence à «la capacité de garder un contrôle relatif sur les états émotionnels en réaction aux événements de la vie, à la gestion du stress et aux réponses appropriées envers des crises émotionnelles». (Csiernik, 2005, p. 12)

Exemples de mesures prises par Ontario Shores pour favoriser le mieux-être émotionnel

- Aide aux employés et à leur famille
- Formation L'esprit au travail
- Formation Les conversation essentielles
- Initiative des cinq minutes de pleine conscience
- Accès à la salle multi-foi
- Modèle de changement organisationnel personnalisé



**Bien-être
émotionnel**

Agit sur les facteurs psychosociaux (FP):

- **FP1:** Soutien psychologique et social
- **FP5:** Exigences psychologiques
- **FP6:** Croissance et perfectionnement

Plan de bien-être intégré

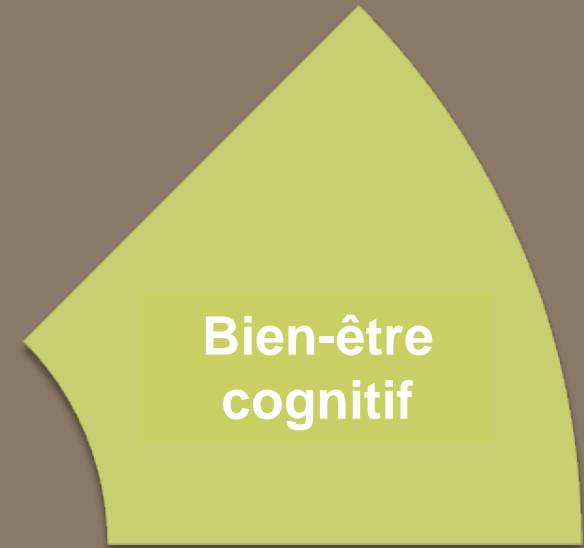
Les neuf composantes: bien-être cognitif

Définition

Le bien-être cognitif fait référence à «l'éducation, la réussite, l'accomplissement de rôle(s) et le développement de carrière, y compris la capacité de penser clairement et de penser de manière indépendante et critique». (Csiernik, 2005, p. 13)

Exemples de mesures prises par Ontario Shores pour favoriser le mieux-être cognitif

- Séances plénières hebdomadaires
- Dîners éducatifs hebdomadaires
- Possibilités de formations et d'ateliers
- Participation à des conférences
- Aide aux frais de scolarité
- maPerformance
- monApprentissage
- Participation à la recherche



Agit sur les facteurs psychologiques (FP) suivants:

- **FP5:** Exigences psychologiques
- **FP6:** Croissance et perfectionnement
- **FP8:** Participation et influence

Plan de bien-être intégré

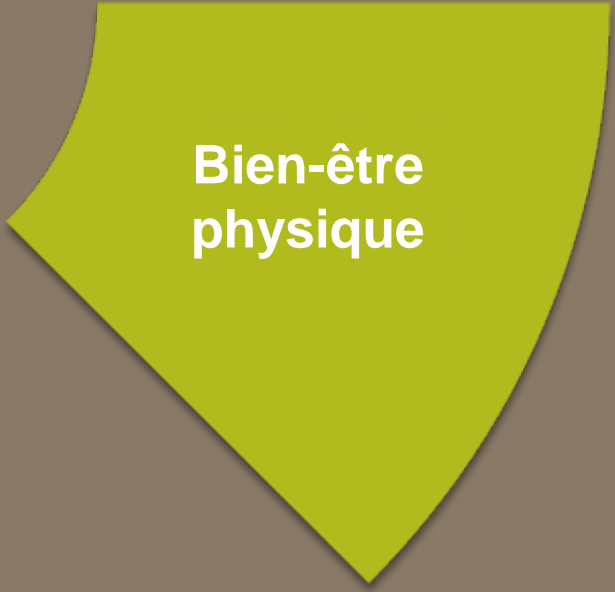
Les neuf composantes: bien-être physique

Définition

Le bien-être physique fait référence à «la forme physique, la nutrition, un repos et un sommeil adéquats, ainsi que des soins médicaux auto-administrés, ce qui inclut l'absence de maladie et de comportement qui affectent le fonctionnement biologique, notamment le tabagisme et la consommation de drogue». (Csiernik, 2005, p. 12)

Exemples de mesures prises par Ontario Shores pour favoriser le mieux-être physique

- Gymnase gratuit sur place
- Frais d'adhésion réduits à GoodLife
- Choix de repas sains à la cafétéria
- Accès au département Santé, sécurité et mieux-être au travail
- Régime de prestations solide
- Yoga, cours de conditionnement physique, Hockey en salle, badminton, groupes de marche



Bien-être physique

Agit sur les facteurs psychologiques (FP) suivants:

- FP11: Équilibre
- FP13: Protection de l'intégrité physique

Plan de bien-être intégré

Les neuf composantes: bien-être social

Définition

Le bien-être social désigne «la famille, le travail, l'école, l'appartenance religieuse, les valeurs sociales, les coutumes et le soutien social ainsi que la capacité d'interagir efficacement avec les autres, y compris le développement de relations appropriées entre amis, familles, collègues et communautés». (Csiernik, 2005, p. 12)

Exemples de mesures prises par Ontario Shores pour favoriser le mieux-être social

- Accès à la salle multi-foi
- Plan d'action institutionnel pour les droits de la personne
- Groupes de travail et comités interprofessionnels et interdisciplinaires
- Forums pour tout le personnel
- Programme À la fine pointe
- Mentorat et possibilités de placement des étudiants



Agit sur les facteurs psychologiques (FP) suivants:

- **FP2:** Culture organisationnelle
- **FP3:** Leadership et attentes clairs
- **FP4:** Politesse et respect
- **FP10:** Engagement

Plan de bien-être intégré

Les neuf composantes: bien-être spirituel

Définition

Le bien-être spirituel fait référence à «l'amour, la charité, l'objectif, la paix intérieure, le souci des autres, la prière et la connexion à une finalité plus grande que soi ou que son cercle social immédiat». (Csiernik, 2005, p. 13)

Exemples de mesures prises par Ontario Shores pour favoriser le mieux-être spirituel

- Accès à la salle multi-foi
- Possibilités de bénévolat
- Perspectives philanthropiques par l'entremise de la Fondation
- Prix Valeurs en action
- Plan d'action institutionnel pour les droits de la personne
- Accès gratuit à une galerie d'art sur place
- Cartes GEM



**Bien-être
spirituel**

Agit sur les facteurs psychosociaux (FP) suivants:

- **FP4:** Politesse et respect
- **FP7:** Reconnaissance et récompenses
- **FP10:** Engagement
- **FP11:** Équilibre

Plan de bien-être intégré

Les neuf composantes: bien-être environnemental

Définition

Le bien-être environnemental désigne la «volonté de participer activement aux efforts de protection et de renouvellement de l'environnement et d'y contribuer [...] par le recyclage, l'économie d'énergie et la sélection consciencieuse de produits» (Université de Guelph)

Exemples de mesures prises par Ontario Shores afin de promouvoir le mieux-être environnemental

- Projet de refroidissement libre
- Prix Écologisation des soins de santé
- Initiatives de l'Équipe verte
- Bacs de Recyclage
- Plantation d'arbres
- Dossiers médicaux électroniques
- Initiatives de réacheminement des décharges



Bien-être
environnemental

Agit sur les facteurs psychosociaux (FP) suivants:

- **FP2:** Culture organisationnelle
- **FP4:** Politesse et respect
- **FP10:** Engagement
- **FP11:** Équilibre

Plan de bien-être intégré

Les neuf composantes: bien-être au travail

Définition

Le bien-être au travail fait référence à la «satisfaction personnelle et à l'enrichissement [vécus] par le travail. Une personne bien occupée a intégré son dévouement au travail dans un style de vie global gratifiant et cherche à exprimer des valeurs personnelles par le biais de cet engagement». (Université de Guelph)

Exemples de mesures prises par Ontario Shores pour promouvoir le mieux-être au travail

- Sondage d'opinion auprès du personnel
- Reconnaissance et récompenses
- Formation et ateliers
- Participation à des conférences
- Participation à la recherche
- myPerformance
- Cartes GEM



Bien-être au travail

Agit sur les facteurs psychosociaux (FP) suivants:

- **FP2:** Culture organisationnelle
- **FP5:** Exigences psychologiques
- **FP6:** Croissance et perfectionnement
- **FP7:** Reconnaissance et récompenses
- **FP9:** Gestion de la charge de travail
- **FP10:** Engagement
- **FP11:** Équilibre

Plan de bien-être intégré

Les neuf composantes: bien-être financier

Définition

Le bien-être financier a trait aux «employés qui atteignent leurs objectifs d'épargne à long terme; il aborde les réactions physiques au stress financier et les effets de ces facteurs de stress sur [l']organisation ». (Anderson, 2015, par. 1).

Exemples de mesures prises par Ontario Shores pour favoriser le mieux-être financier

- Consultations Banque Scotia au travail
- Prestations de retraite
- Aide aux frais de scolarité
- Perspectives philanthropiques par l'entremise de la Fondation



Agit sur les facteurs psychosociaux (FP) suivants:

- FP6: Croissance et perfectionnement
- FP11: Équilibre

Plan de bien-être intégré

Évaluation des treize facteurs psychosociaux à l'aide de l'indice de santé psychologique

Les neuf composantes du mieux-être du Plan de bien-être intégré ont une incidence sur les treize facteurs psychosociaux de la santé mentale en milieu de travail. Ces facteurs psychosociaux sont évalués chaque année par l'application de l'indice de santé psychologique (indice SP).

Soutien
psychologique
et social

Culture
organisationnelle

Leadership et
attentes claires

Politesse et
respect

Exigences
psychologiques

Croissance et
perfectionnement

Reconnaissance
et récompenses

Participation et
influence

Gestion de la
charge de
travail

Engagement

Équilibre

Protection de
la sécurité
psychologique

Protection de
l'intégrité
physique

Références

Anderson, S. (2015 May 15). *Financial wellness: The missing link in your employees' financial plan*. Extrait de <http://www.benefitscanada.com/benefits/health-wellness/financial-wellness-the-missing-link-in-your-employees-financial-plan-67130>

Csiernik, R. (2005). *What we are doing in the employee assistance program: Meeting the challenge of the integrated model of practice*. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 21(1), 11-22.

University of Guelph. (n.d.) *Seven dimensions of wellness*. Extrait de <https://wellness.uoguelph.ca/education/about/dimensions-wellness>

U.S. Department of Health & Human Services. (n.d.) *What is mental health?* Extrait de <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health/>