

Notre baromètre de santé organisationnelle

Pouls de notre équipe

	En santé On maintient le cap	En réaction On fait attention	Fragilisé·e On agit ensemble	En état critique On s'arrête
NOTRE TÊTE <i>Clarté collective</i>	- Nos échanges sont clairs - Les décisions sont prises - L'information circule bien	- Les communications sont floues - On se répète souvent - Des erreurs évitables surviennent	- Les malentendus sont fréquents - Les priorités sont confuses - L'équipe tourne en rond	- La communication est rompue - Les décisions ne se prennent plus - Tout est en suspens
NOTRE ESPRIT <i>Climat et relations</i>	- Le climat est positif - On se fait confiance - L'humour est présent - L'entraide est naturelle	- Des tensions ponctuelles - Certains se retirent - L'humour a diminué - Quelques frictions	- Conflits récurrents - Méfiance - Cloisonnement - L'ambiance est lourde	- Relations brisées - Hostilité ouverte - Isolement - Le groupe ne fonctionne plus
NOTRE CORPS <i>Énergie et présence</i>	- L'équipe est présente et énergique - Les absences sont rares - Le rythme est soutenable	- Fatigue visible - Quelques absences inhabituelles - Le rythme commence à peser	- Absentéisme en hausse - Épuisement apparent - Plusieurs personnes à bout	- Arrêts de travail - Absentéisme chronique - L'équipe ne tient plus
NOTRE TRAVAIL <i>Performance et charge</i>	- La charge est réaliste - Les délais sont respectés - La qualité est au rendez-vous	- Surcharge ponctuelle - Certains délais glissent - Quelques erreurs inhabituelles	- Débordement généralisé - Erreurs fréquentes - La qualité en souffre	- L'équipe ne peut plus livrer - Les engagements ne sont pas tenus - Tout s'accumule

NOTRE SUIVI D'ÉQUIPE — Discutons en équipe et identifions notre zone collective chaque semaine

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date



NOS STRATÉGIES PAR ZONE

En santé - On maintient le cap

- Nous maintenons nos activités, nos routines et de saines habitudes collectives
- Nous prenons des pauses et des moments informels ensemble
- Nous cultivons les liens et la solidarité dans l'équipe
- Nous reconnaissons les efforts et célébrons les bons coups

En réaction – On fait attention

- Nous ralentissons et réévaluons nos priorités ensemble
- Nous nous outillons pour préserver notre santé collective
- Nous identifions ce qui pèse et cherchons des solutions
- Nous agissons sur ce que nous pouvons changer
- Nous sollicitons du soutien au besoin (PAE, RH, etc.)

Fragilisé·e – On agit ensemble

- Nous reconnaissons que nous devons agir sans attendre
- Nous allégerons la charge et nous éliminons les tâches non essentielles
- Nous créons un espace sécuritaire pour que chacun·e puisse nommer ce qu'il-elle vit
- Nous utilisons les ressources disponibles (applications, outils de gestion du stress)
- Nous maintenons le contact et la solidarité entre collègues
- Nous consultons notre PAE

En état critique – On s'arrête

- Nous consultons un professionnel rapidement (médecin, psychologue, travailleur social)
- Nous créons un espace pour que chacun·e puisse se confier en confiance
- Nous envisageons des mesures d'allègement ou des arrêts de travail
- Nous prévenons la direction générale et le conseil d'administration
- Nous nous assurons que personne ne reste seul·e
- Nous consultons notre PAE

NOTRE TEMPS D'ARRÊT COLLECTIF

À faire ensemble, à chaque rencontre.
10 minutes suffisent.

On se demande comment on va, vraiment

- Chacun·e a eu l'espace pour nommer son état, sans jugement
- On a écouté sans chercher à régler immédiatement
- On a remarqué si quelqu'un semblait plus fragilisé·e que d'habitude

On nomme ce qui pèse

- On a identifié au moins une chose qui pèse sur l'équipe en ce moment
- On a dit à voix haute ce qu'on n'ose habituellement pas nommer
- On a reconnu les efforts fournis cette semaine

On décide ensemble d'une action

- On a identifié une chose concrète qu'on peut faire différemment la semaine prochaine
- On a désigné quelqu'un pour en assurer le suivi
- On se redonne rendez-vous

RESSOURCES

Si notre équipe a besoin d'aide, nous n'hésitons pas à consulter l'une de ces ressources. Elles sont là pour nous.

Autogestion

Léo Québec · leoquebec.org
Retrouver son entrain · cmha.ca/fr/bounce-back
Relief (\$) · relief.ca
Que pour toi · quepourtoi.ca

Soutien psychologique

Mon programme d'aide aux employé·es (PAE)
Trouver un psychologue · ordrepsy.qc.ca/trouver-aide

Lignes d'écoute

Info-Social · 8-1-1
Ligne d'aide en cas de crise de suicide · 9-8-8

En cas d'urgence

Urgence · 9-1-1