

Facteur psychosocial n° 11

ÉQUILIBRE

L'équilibre est représenté par un milieu de travail où l'accent est mis sur l'importance de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Chacun a de multiples rôles : gestionnaire, employé, parent, partenaire, etc. Cette complexité est enrichissante et permet l'épanouissement des forces et des responsabilités individuelles, mais des responsabilités conflictuelles peuvent entraîner des conflits de rôles et une surcharge de travail.



Équilibre : par où commencer?

Agissez!



Démontrez un comportement positif de conciliation travail/vie privée en prenant du temps pour vous et pour votre santé mentale, comme le fait de prendre les pauses qui vous sont allouées et les congés auxquels vous avez droit, ainsi que vous inscrivant au [Centre canadien d'innovation pour la santé mentale en milieu de travail](#).



Offrez des possibilités de formation à vos superviseurs pour les aider, eux et leurs employés, à gérer l'équilibre entre travail et vie privée (voir les cours de l'École de la fonction publique du Canada énumérés ci-dessous).



Autorisez des modalités de travail flexibles pour améliorer l'équilibre entre le travail et la vie privée lorsque cela est possible, telles que des horaires de travail comprimés, des accords de télétravail, des horaires de travail variables, le travail à temps partiel et la combinaison de congés et de travail, conformément aux dispositions des conventions collectives ou des conditions d'emploi.



Encouragez vos employés à prendre des pauses et à éviter de faire des heures supplémentaires pour prévenir l'épuisement professionnel en leur rappelant de ne pas consulter leurs courriels de travail le week-end ou en leur proposant de prendre une pause lorsque vous passez à leur bureau le midi.



Conseillez à vos employés de comptabiliser toutes les heures supplémentaires et faites un suivi avec eux pour vous assurer qu'ils sont compensés pour leurs heures supplémentaires, et encouragez-les à prendre leur congé compensatoire pour s'absenter du travail au besoin.

Ressources supplémentaires :

- ♦ Cours de l'École de la fonction publique du Canada
 - ♦ [Optimisation de votre équilibre travail/vie privée : analyser son équilibre de vie \(X039\)](#);
 - ♦ [Bilan de votre équilibre vie professionnelle/vie privée \(W015\)](#);
 - ♦ [Optimisation de votre équilibre travail/vie privée : Contrôler son stress \(X040\)](#); et
 - ♦ [Préserver son équilibre personnel dans un monde en perpétuelle évolution \(W013\)](#)
- ♦ [Conditions d'emploi des employés de la fonction publique](#)
- ♦ [Directive sur les congés et les modalités de travail spéciales](#) : Congés payés ou temps libre payé; congés non payés; congés de transition préalable à la retraite; congés avec étalement du revenu
- ♦ [Directive sur les conditions d'emploi de certains employés exclus ou non représentés](#) : Heures de travail; avancement du congé de maladie; congés de direction
- ♦ [Équilibre – Stratégies pour la santé mentale en milieu de travail](#) : Guide de l'animateur, diaporama, vidéo à l'intention de l'animateur, vidéo à l'intention des participants

Pour évaluer chaque facteur psychosocial, vous pouvez utiliser la [feuille de travail de l'examen organisationnel](#) et l'[outil d'enquête](#) fournis par Protégeons la santé mentale au travail.

Élaboré en collaboration avec le [Centre d'expertise pour la santé mentale en milieu de travail](#).