

Feuille de travail sur les exigences psychologiques

Remarque à l'intention de l'animateur : Servez-vous de cette feuille de travail pour amorcer une discussion sur **les exigences psychologiques**, l'un des 13 facteurs se répercutant sur la santé mentale des employés. Assurez-vous de faire preuve d'ouverture en encourageant les participants à répondre aux questions et à exprimer leur opinion librement. Les cadres suivants se prêtent bien aux discussions en groupe : une réunion d'équipe, un déjeuner-conférence, une séance d'orientation de nouveaux employés, une rencontre avec la direction ou une réunion syndicale.

Matériel conseillé : ordinateur portable, haut-parleurs, projecteur avec écran, tableau de papier avec marqueurs, tableau noir ou tableau blanc.

Déroulement conseillé :

Visionnez la vidéo une première fois au www.tempsDENparler.ca.

Lisez la définition des **exigences psychologiques** :

Selon [Au programme](#), les **exigences psychologiques** sont présentes dans un milieu de travail où il existe un bon niveau de correspondance entre les compétences interpersonnelles et émotionnelles de chaque employé et les exigences inhérentes au poste qu'il occupe.

Posez les questions suivantes aux participants :

1. Réfléchissez à un moment où les exigences de votre travail ne cadraient pas avec vos compétences émotionnelles et interpersonnelles? Qu'avez-vous fait pour préserver votre santé mentale tout en vous assurant d'accomplir les tâches requises?
2. Que signifient les demandes psychologiques de votre travail pour vous? Votre description est-elle différente de celle de vos collègues?

Visionnez la vidéo une deuxième fois.

Posez les questions suivantes aux participants :

3. Qu'est-ce qui aurait pu être fait autrement dans le scénario mettant en scène Pierre et la direction?
4. Quelles stratégies pourraient contribuer à répondre aux **exigences psychologiques** dans VOTRE milieu de travail?
5. Notez différents moyens que VOUS pourriez mettre en œuvre pour contribuer à la gestion des **exigences psychologiques** dans votre milieu de travail.

