Mental-Health Matters: Psychological Safety & Its Link to Physical Safety Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Pense aux moments où quelque chose ne semblait pas correct au travail, mais personne n’a rien dit. C’est là que commence le vrai risque. La santé mentale et la sécurité psychologique ne sont pas séparées de la sécurité physique – elles la conditionnent. Quand les gens se sentent stressés, sous pression ou incertains de pouvoir s’exprimer, ils se taisent, prennent des décisions à la hâte ou poussent à travers des situations qui auraient dû être arrêtées. Ce silence, c’est ce qui transforme de petites préoccupations en blessures graves.

QUELS SONT LES DANGERS?

Les risques en santé mentale au travail ne ressemblent pas toujours à des dangers, mais ils affectent directement la façon dont les gens pensent, réagissent et prennent des décisions.

Comment le Risque Psychologique Devient un Risque Physique

Quand les gens se sentent pressés, dépassés ou incapables de s’exprimer, ils sont plus susceptibles de prendre des raccourcis, d’ignorer les signaux d’avertissement ou de rester silencieux face à des conditions non sécuritaires. Ça augmente les chances d’erreurs, de quasi-accidents et de blessures qui auraient pu être évitées.

Signes et Symptômes à Surveiller

- Difficulté à se concentrer ou à rester focalisé
- Irritabilité accrue, frustration ou retrait
- Fatigue, manque d’énergie ou de motivation
- Se précipiter dans les tâches ou faire plus d’erreurs qu’à l’habitude
- Éviter la communication ou hésiter à s’exprimer

Bris de Communication et de Travail d’Équipe

Quand les gens ne se sentent pas en sécurité pour parler, de l’information importante se perd. Les dangers ne sont pas signalés, les questions ne sont pas posées, et les équipes cessent de travailler efficacement ensemble, ce qui augmente le risque global.

Stress Cumulatif et Fatigue

Le stress s’accumule avec le temps. Sans soutien ni récupération adéquats, il mène à la fatigue mentale, à un temps de réaction plus lent et à une mauvaise prise de décision — tout ça augmente la probabilité de blessures physiques.

COMMENT SE PROTÉGER

La sécurité mentale se manifeste dans ta façon de penser, de réagir et de décider pendant le travail. Si ta concentration baisse, ton risque monte. La clé, c’est de le détecter tôt et de rester en contrôle.

Commence par Toi-Même

Avant tout, fais le point sur toi. Si tu te sens distrait, pressé ou mentalement à côté, ne l’ignore pas. C’est le signal pour ralentir et te recadrer avant de continuer.

Parle Avant que Ça S’Accumule

Le silence, c’est là que les problèmes grandissent. Si quelque chose ne semble pas correct, dis-le tôt. Ça peut être un danger, une confusion ou une pression.

- Signale les conditions non sécuritaires
- Pose des questions quand quelque chose n’a pas de sens
- Rapporte les quasi-accidents ou les préoccupations

Ne Laisse Pas le Rythme Prendre le Dessus

Travailler vite, c’est pas travailler de façon sécuritaire si ta tête n’est pas là. Ralentis juste assez pour rester en contrôle. C’est ça qui prévient les erreurs.

Reste Connecté à l’Équipe

Travailler dans ta bulle augmente le risque. Reste engagé avec les autres, communique clairement et garde l’information en circulation.

Réinitialisation Mentale Rapide

Le stress s’accumule en silence pendant le quart. T’as pas besoin d’une longue pause pour y remédier.

- Fais une pause de quelques secondes
- Prends une grande respiration et recentre-toi
- Recule mentalement avant la prochaine tâche

Si C’est Trop, Agis

C’est pas quelque chose que tu pousses à travers. Si le stress affecte ta concentration ou ta sécurité, arrête et règle ça.

Parle à ton superviseur. Va chercher du soutien. Réinitialise-toi avant de continuer.

MOT DE LA FIN

La sécurité mentale, c’est pas quelque chose que tu vois, mais tu la ressens dans chaque décision que tu prends. Quand tu restes alerte, que tu t’exprimes et que tu prends le contrôle de ton rythme, tu empêches de petits dérapages mentaux de devenir de vrais risques physiques. Rester affûté, ça fait partie de rester en sécurité.