FICHE D’INFORMATION

Mieux-être

*À propos de cet outil*

**BUT :** Fournir des réponses aux questions les plus fréquemment posées, s’attaquer aux mythes courants et proposer les meilleures pratiques sur divers sujets liés au mieux-être.

**PUBLIC CIBLE :** Les employés de tous les niveaux qui cherchent de l'information sur l’ergonomie, la santé et la sécurité au travail (SST) et l’obligation de prendre des mesures d’adaptation, dans le contexte du Milieu de travail GC.

**UTILISATION :**

* Présentations aux employés
* Courriels
* Sites Web internes
* Billets de blogue

[Supprimez l’image et le texte ci-dessus lorsque vous utilisez cet outil]

## Foire aux questions

* **Comment répondra-t-on aux besoins en matière d’ergonomie dans tous les points de travail?**
* L’ergonomie sera prise en compte dans la conception de tous les postes de travail; ils seront conviviaux, faciles d’accès et simple à utiliser. Les milieux de travail axés sur les activités encouragent les employés à se déplacer vers différents points de travail tout au long de la journée plutôt que de favoriser les activités sédentaires. La formation et l’information visant les installations ergonomiques seront mises à la disposition de tous.

[Indiquez les éléments qui répondront aux besoins en matière d’ergonomie pour le projet de modernisation de votre organisation (bureaux à hauteur réglable, chaises ergonomiques, écrans à bras articulé, etc.) et quand ces éléments deviendront accessibles.]

* **Où puis-je trouver de l’information sur le réglage d’un point de travail selon mes préférences?**
* Vous trouverez de l’information sur les principes et lignes directrices en matière d’ergonomie dans les bureaux sur le site Web [veuillez ajouter le lien vers l’information disponible pour votre organisation]. Veillez aussi à suivre la formation obligatoire en ligne sur l’ergonomie, comme l’exige votre organisation.
* **Où puis-je me renseigner sur l’ergonomie et l’obligation d’offrir des mesures d’adaptation?**
* Si vous avez des préoccupations au sujet d’un besoin individuel en matière d’ergonomie ou concernant une mesure d’adaptation particulière, vous devez en discuter avec votre gestionnaire. Le Ministère offre différentes ressources (p. ex. santé et sécurité au travail et Programme de gestion de l’invalidité) pour aider les gestionnaires et les employés à prendre les décisions nécessaires lorsque se présentent de telles situations spéciales.
* **J’ai déjà un fauteuil de bureau qui est confortable et qui répond à mes besoins. Puis-je l’apporter?**
* Les besoins individuels en matière de santé et sécurité feront l’objet d’une gestion au cas par cas, conformément à l’obligation de prendre des mesures d’adaptation. Chaque poste de travail individuel sera doté d’une chaise ergonomique. Si vous croyez avoir besoin de conserver votre chaise actuelle, veuillez en discuter avec votre gestionnaire.

[Veuillez indiquer tout renseignement supplémentaire au besoin].

* **Comment les besoins individuels en matière de santé et sécurité seront-ils pris en compte dans un milieu de travail avec des postes non attribués?**
* Les besoins individuels en matière de santé et sécurité feront l’objet d’une gestion au cas par cas, conformément à l’obligation de prendre des mesures d’adaptation. Si vous croyez avoir besoin de demander une dérogation au milieu de travail composé de postes de travail non attribués, veuillez en discuter avec votre gestionnaire.
* **Quels sont les plans quant aux obligations de prendre des mesures d’adaptation dans un contexte de postes de travail non attribués?**
* Le contexte de postes de travail non attribués ne change en rien nos responsabilités relatives à l’obligation de prendre des mesures d’adaptation. Nous allons continuer à remplir nos obligations à cet égard.
* **Étant donné le milieu ouvert, comment gérera-t-on le bruit?**
* Généralement, les milieux de travail axés sur les activités comprennent trois zones fonctionnelles, les points de travail plus interactifs, donc générant plus de bruit, seront regroupés puis éloignés de ceux prévus pour le travail individuel, qui nécessitent un milieu plus silencieux, et ce, dans le but de gérer l’acoustique et de favoriser tant la concentration que la collaboration.
* **Comment pourrons-nous savoir qui sont les secouristes et les surveillants d’étage dans un milieu où les postes de travail ne sont pas attribués?**
* Les secouristes et les agents de secours d’étage peuvent s’identifier au moyen d’une carte plastifiée, d’un fanion ou d’une épinglette qu’ils porteront toujours sur eux, peu importe l’endroit où ils travaillent. En augmentant le nombre de personnes qui tiendront volontairement ces rôles, l’on diminue la probabilité qu’un secouriste ou un agent de secours soit difficile à identifier.

[Ces renseignements pourraient ne pas s’appliquer à votre organisation, il est donc recommandé de modifier au besoin. D’autres solutions peuvent aussi être proposées.]

| Briser les mythes | |
| --- | --- |
| **« Je n’aurai pas accès à mon mobilier ergonomique. »** | |
| Si vous possédez déjà une chaise ergonomique, vous pourrez peut-être la conserver si les nouvelles chaises ne répondent pas à vos besoins. Votre chaise devra être rangée, dans un endroit réservé, hors des zones de forte circulation lorsqu’elle n’est pas utilisée. [Ces renseignements pourraient ne pas s’appliquer à votre organisation, il est donc recommandé de les modifier au besoin. D’autres solutions peuvent aussi être proposées.] | *Conseils*   * *Tous les postes de travail sont équipés de bureaux réglables en hauteur et de chaises ergonomiques qui devraient répondre à vos besoins; essayez-les!* * *Essayez différents points de travail pour vous familiariser avec chacun d’eux et déterminer lesquels vous préférez et où vous êtes le plus productif.* |
| **« Ce sera trop bruyant pour que je puisse me concentrer et finir mon travail. »** | |
| Une partie intégrante de l’offre du choix des paramètres de travail est la capacité que vous avez à choisir votre niveau préféré de bruit et d’activité ambiant. En intégrant trois aires fonctionnelles, chaque environnement Milieu de travail GC regroupe des points de travail plus actifs et bruyants ensemble et loin des points de travail isolés et individuels afin de gérer les choix de niveau de bruit et pour mieux appuyer la concentration et la collaboration. | *Conseils*   * *Choisissez votre point de travail en fonction des activités que vous devez accomplir et de votre préférence personnelle en matière de niveau de bruit ambiant.* * *Réglez le statut de votre logiciel de messagerie instantanée sur « ne pas déranger » pour informer vos collègues lorsque vous avez besoin de vous concentrer.* |
| **« Mon milieu de travail ne répondra pas aux exigences en matière d’accessibilité ou d’ergonomie. »** | |
| Dans un environnement Milieu de travail GC, tout le mobilier et l’équipement sont choisis pour s’adapter à un éventail de besoins ergonomiques y compris le réglage de la hauteur, de la largeur et de l’angle, ce qui réduit ainsi le besoin de réglage ergonomique général du passé. Les articles, comme les prises de courant, sont installés au niveau des comptoirs ou des bureaux pour un accès facile sans le besoin de « s’étirer » pour atteindre les appareils. | *Conseils*   * *L’attribution de postes de travail aux employés pour les besoins ergonomiques doit être évitée dans la mesure du possible, puisque cela limite la fonctionnalité du milieu de travail pour ces personnes.* * *Si vous avez des exigences particulières en matière d’accessibilité ou d’ergonomie que le milieu de travail standard ne peut pas satisfaire, les principes de l’obligation d’adaptation s’appliquent.* |
| **« Être dans un bureau ouvert aura une incidence négative sur ma santé mentale. »** | |
| La santé physique et la santé mentale sont des secteurs d’intérêt accru pour le gouvernement du Canada et ses employés. Dans le contexte plus général du milieu de travail, une culture de travail qui favorise la **mobilité**, et permet aux employés de travailler à partir du lieu qui convient à leur travail, que ce soit au bureau, à la maison ou ailleurs, peut **réduire le stress** et permettre un meilleur équilibre entre les activités professionnelles et personnelles. La solution de la conception du milieu de travail axé sur les activités se concentre sur l’amélioration de l’accès à l’**intimité** puisque c’est un élément important de la santé mentale et du mieux‑être. | *Conseils*   * *Déplacez-vous tout au long de la journée en fonction de vos tâches et de vos préférences.* * *Vous savez comment vous travaillez le mieux et dans quel type de cadre vous êtes le plus à l’aise. Des options de mobilité et de souplesse s’offrent à vous dans votre nouveau milieu de travail; discutez avec votre gestionnaire de ce qui vous convient le mieux!* |

| Pratiques exemplaires | |
| --- | --- |
| **Changez de place et déplacez-vous tout au long de la journée.** | |
| La conception de l’espace prend en compte les différentes activités et les besoins des utilisateurs (physiques, émotionnels et cognitifs). Utilisez les différentes options de points de travail tout au long de votre journée – debout, assis, bougez! | *Conseils*   * *Cela peut être aussi simple que de se lever pour jeter quelque chose à la poubelle!* * *Pourquoi ne pas prévoir une « réunion en marchant » avec un collègue?* |
| **Suivre la formation ergonomique requise.** | |
| Discutez avec votre gestionnaire pour en savoir davantage au sujet de la formation obligatoire en ligne sur l’ergonomie. Une des meilleures façons d’éviter les blessures est de comprendre ce qu’est l’ergonomie au travail. | *Conseils*   * *Après cette formation, vous serez en mesure d’aménager n’importe quel point de travail en fonction de vos besoins personnels.* |