

4<sup>e</sup> édition

# semaine de l'autogestion 2025



**rølief**

le chemin de  
la santé mentale

# semaine de l'autogestion 2025



En collaboration avec la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail de l'Université Laval

## mon guide d'autogestion

### À quoi sert ce guide?

La semaine de l'autogestion de Relief est une opportunité pour approfondir vos connaissances et avancer, un petit pas à la fois! Particulièrement, ce guide vise à vous soutenir dans la mise en action du quatrième pilier de l'autogestion : AGIR. En bref, le guide vous donne un aperçu des différentes activités de la semaine tout en contenant des espaces pour noter ce qui vous semble important dans votre démarche d'autogestion.



Qu'est-ce que l'autogestion exactement? Si on devait résumer en quelques mots l'autogestion, on vous dirait que c'est de reprendre du pouvoir sur sa santé mentale.

**Pour vous, qu'est-ce que l'autogestion? Qu'est-ce qui vous fait penser à ce concept?**



# ma nature, mon autogestion : un balado humain sur la santé mentale au travail

**17 mars 2025**  
**12h-13h**



Alexandre Lemieux  
Nature Emotive

Dans le monde des affaires, l'expérience d'un entrepreneur est souvent marquée par des défis constants : gestion de l'incertitude, charge mentale élevée, et équilibre précaire entre responsabilités professionnelles et personnelles. Pourtant, le soutien formel et informel fait souvent défaut, laissant place à un sentiment d'isolement.

L'autogestion, appuyée par des données scientifiques, émerge alors comme une solution pertinente et qui fait du sens. Dans un milieu où la pression est omniprésente et où le soutien manque souvent, développer des compétences d'autogestion devient un besoin criant. Il ne s'agit pas simplement d'un luxe, mais d'une nécessité pour assurer non seulement la réussite entrepreneuriale, mais aussi le bien-être des dirigeants et la viabilité des entreprises.

C'est dans cette optique que Nature Émotive, le premier balado québécois à explorer les histoires humaines derrière des réussites marquantes, prend tout son sens. En collaboration entre Simon Coulombe, titulaire de la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva de l'Université Laval, et Annie Beaudin, directrice clinique à Relief, ce podcast met de l'avant un des témoignages inspirants, celui d'Alexandre Lemieux, producteur exécutif du balado, et des discussions enrichissantes sur l'importance de l'humain dans le monde du travail.

Chaque épisode vise à sensibiliser sur la place cruciale du bien-être et de l'autogestion dans le parcours entrepreneurial. En donnant la parole à ceux et celles qui ont su naviguer à travers les défis professionnels et personnels, Nature Émotive invite à une réflexion essentielle : comment bâtir un environnement de travail où la réussite repose autant sur la performance que sur l'équilibre humain?



Simon Coulombe  
Chaire de recherche

**>nature  
émotive**

**relief**

le chemin de  
la santé mentale



Quelle information abordée vous apparaît utile à mettre en place dans votre quotidien?

Quelles ressources autour de vous vous aident à traverser les moments difficiles ?

Quelle stratégies désirez-vous mettre en place dès maintenant pour aller mieux?

Comme Alexandre lors de son témoignage, quels sont les aspects qui donnent du sens à votre travail au quotidien?

---

## aide-mémoire

Ce que je retiens / Ce qui est important pour moi :



# l'autogestion de ma charge de travail : un levier puissant pour allier santé et productivité

**18 mars 2025**

**12h-13h**



**Maude Villeneuve**  
experte



**Christine Sauvé**  
animatrice

Dans le monde du travail, la charge de travail est un concept omniprésent, mais souvent mal compris et tabou. Trop lourde, elle engendre stress, épuisement et baisse de performance. Trop légère, elle peut nuire à la motivation et au sentiment d'accomplissement. Pourtant, il est possible d'agir individuellement et collectivement pour mieux l'équilibrer et ainsi favoriser à la fois la santé mentale et la productivité.

L'autogestion, soutenue notamment par les travaux de la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva (CRRSMAT), s'impose comme une approche clé pour reprendre le contrôle sur sa charge de travail et apprivoiser le sentiment de débordement qui l'accompagne. Développer des stratégies d'autogestion permet non seulement d'améliorer son bien-être au travail, mais aussi d'optimiser sa performance et de prévenir les risques psychosociaux.

C'est dans cette optique que Maude Villeneuve (Ph.D.), experte en charge de travail et coordonnatrice de la CRRSMAT, vous propose ce webinaire. Forte de son expertise en autogestion de la santé mentale et en leadership de soi face aux défis du travail, elle vous guidera dans la compréhension des différentes dimensions de la charge de travail et de ses impacts.

Ce webinaire vous permettra de :

- mieux comprendre ce qu'est réellement la charge de travail et ses multiples facettes;
- démythifier les idées reçues et aborder ce sujet de façon structurée et systématique;
- découvrir des stratégies concrètes pour mieux organiser votre charge de travail et réduire le sentiment de débordement;
- obtenir des conseils pratiques pour les gestionnaires afin de mieux soutenir leurs équipes.

En donnant à chacun et chacune les outils pour mieux gérer leur charge de travail, ce webinaire vise à redonner du pouvoir aux travailleurs et travailleuses tout en favorisant un environnement de travail plus sain et plus performant.

Joignez-vous à ce webinaire sur l'autogestion de la charge de travail et son rôle fondamental dans la conciliation entre bien-être et productivité.



## stratégies



Je le fais déjà      J'aimerais explorer      Je le faisais avant. J'aimerais reprendre      Je n'ai pas envie d'essayer

Prendre 5 minutes en début de journée pour identifier 3 tâches essentielles à accomplir.

   

Réserver des plages horaires dédiées aux tâches importantes pour limiter les interruptions et améliorer la concentration.

   

Créer une routine pour marquer la fin d'une journée de travail et éviter de ramener mentalement votre charge de travail à la maison.

   

Prenez du recul en fin de semaine pour analyser ce qui fonctionne ou non, ajuster vos stratégies et éviter l'accumulation de stress.

   

## exercice



Quelles autres stratégies j'aimerais tenter cette semaine ou dans un futur proche?

# panel sur la santé mentale au travail: une responsabilité partagée !

**19 mars 2025**  
**12h-12h45**



Elizabeth Kate Gauthier  
experte

Aujourd’hui, la santé mentale en milieu de travail est un enjeu incontournable. Pourtant, elle est souvent perçue comme une responsabilité individuelle, alors qu’elle concerne également les organisations et les gestionnaires. Comment instaurer une culture de bien-être qui responsabilise l’ensemble des acteurs du monde professionnel ?

Rejoignez-nous pour un panel d’échanges dynamique, où expert.e.s et gestionnaires partageront leurs perspectives sur cet enjeu clé.

Objectifs du panel :

- Explorer différentes pistes sur la responsabilité partagée en matière de santé mentale au travail.
- Discuter du rôle des organisations et des gestionnaires dans la mise en place d’environnements favorisant le bien-être.
- Réfléchir aux leviers concrets pour remettre l’autogestion et la prévention au cœur des stratégies organisationnelles.



Martin Enault  
expert



Phil G Joseph  
expert



Carol-Anne Gauthier  
animatrice

Nos panélistes :

Elizabeth Kate Gauthier –M.A. Service social, Conseillère en santé organisationnelle, Assurance collective chez Beneva.

Martin Enault – Entrepreneur et leader en innovation, engagé dans le bien-être en entreprise

Phil G Joseph – Spécialiste en diversité et inclusion en milieu de travail.

Un échange interactif et concret, animé par Carol-Anne Gauthier, coordonnatrice de la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva. Un panel incontournable pour toute personne souhaitant contribuer à une transformation positive des milieux de travail. Soyez des nôtres pour construire ensemble des environnements professionnels plus sains et plus inclusifs! ✨



## En s'inspirant des discussions du panel

Puisque la santé mentale est une responsabilité partagée au travail, quelle serait ma ou mes responsabilité.s ?

Que puis-je faire pour soutenir ma santé mentale au travail?

Que puis-je faire pour soutenir la santé mentale de mes collègues au travail?

---

## aide-mémoire

Ce que je retiens / Ce qui est important pour moi :



semaine de l'autogestion 2025

# autogestion de la santé mentale étudiante : enjeux et pistes de solutions

**20 mars 2025**  
**12h-12h30**



Zina Kharchi



Pamela Mondragon

La santé mentale étudiante est un enjeu qui gagne de plus en plus en importance surtout depuis la Covid-19. Dans la littérature scientifique, il est reconnu qu'elle est liée à la réussite scolaire. Ainsi, que puis-je faire comme étudiant.e pour soutenir ma santé mentale? Est-elle ma seule responsabilité? C'est à ce genre de questions que vise à répondre ce webinaire.

Au cours de ce webinaire, la santé mentale étudiante sera explorée sous le chapeau de deux étudiantes: une étudiante internationale et une étudiante immigrante. Chacune abordera des enjeux ayant fait surface au cours de son expérience d'études ainsi que des stratégies d'autogestion l'ayant aidée à les surmonter. Les expériences sont elles différentes? C'est-ce à quoi le webinaire vise à répondre aussi.

Cette activité met en lumière la littérature scientifique en lien avec la thématique dont des ateliers psychoéducatifs qu'offre Relief aux établissements collégiaux et universitaires. Ces ateliers ont été conçus avec la participation des deux panélistes.

## Objectifs du webinaire:

- Explorer différents enjeux que peuvent rencontrer les étudiants
- Explorer différentes stratégies d'autogestion pour soutenir la santé mentale étudiante
- Présenter les ateliers psychoéducatifs qu'offre Relief pour les étudiant.e.s.

## Nos panélistes :

- Zina Kharchi, Ph.D, spécialiste en diversité ethnoculturelle, inclusion et bien-être des étudiants internationaux et professionnelle de recherche à la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail
- Pamela Mondragon, candidate au Ph.D. psychologie clinique et professionnelle de recherche à la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail

Soyez des nôtres pour rendre les milieux éducatifs plus sains et plus inclusifs! ✨

**relief**

le chemin de  
la santé mentale



# Santé mentale étudiante



Enjeux

Pistes de solutions

---

## Aide-mémoire

Ce que je retiens / Ce qui est important pour moi :



semaine de l'autogestion 2025

# spot ton autogestion de la santé mentale

**21 mars 2025  
12h-12h45**

La dernière journée de la Semaine de l'autogestion se veut une journée pour célébrer les stratégies mises en place dans une démarche d'autogestion de la santé mentale ou encore les premiers pas vers celle-ci. Ce n'est pas une activité en tant que telle qui vous sera diffusée, mais bien une initiative qui va mettre en lumière ce que font différentes personnes pour soutenir leur santé mentale « les stratégies mises en place ». Cette initiative vise la sensibilisation concernant l'autogestion de la santé mentale sachant qu'un petit geste au quotidien peut faire la différence. Il sera question d'une vidéo préenregistrée rassemblant des photos récoltées au long de la semaine et autres en lien avec les stratégies d'autogestion.

Chacune et chacun est invité.e à faire partie de la vidéo qui aura pour intitulé "spot ton autogestion de la santé mentale". Il est question de ce que vous faites pour soutenir votre santé mentale au quotidien. Il peut s'agir d'une photo de votre routine de marche matinale, de votre pause bien-être comme prendre un café glacé ou un thé dans un coin préféré ou d'une photo présentant un moment de qualité. La vidéo englobant un ensemble de stratégies mises en place peut inspirer le public à initier la démarche d'autogestion de leur côté ou à poursuivre dans la lignée.

---

Nous vous encourageons à partager une photo centrée sur des aspects matériels comme sa tasse de café préférée ou sa routine de sport plutôt que des portraits personnels, car seulement celles-ci seront partagées.

**Pour réussir cette initiative,  
nous comptons sur vous !**



comment  
contribuer à  
cette activité

1. Prenez une photo de quelque chose qui représente une de vos manières de gérer votre bien-être.
2. Envoyez-la en message privé à Relief sur Facebook ou Instagram

