



EXTRAIT DU RÉPERTOIRE | THÈME 7

**RÉPERTOIRE DE
PRATIQUES DE GESTION
INNOVANTES**
POUR LE PERSONNEL AUX ÉTUDES

7



PROMOTION DE LA
SANTÉ ET SÉCURITÉ
PHYSIQUE ET
PSYCHOLOGIQUE

Avec la participation financière de :

Québec 

CRÉPAS
CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN



RÉDACTION *

- Marie-Christine Simard, professionnelle en intervention, Conseil régional de prévention de l'abandon scolaire (CRÉPAS) du Saguenay-Lac-Saint-Jean et chargée du projet « Engagés pour les jeunes au travail (EJT) et le personnel en formation continue »
- Shirley Claveau, professionnelle en valorisation des connaissances, CRÉPAS
- Marie-Eve Gauthier, conseillère en conciliation études-travail, projet EJT
- Alexandre Maltais, conseiller en conciliation études-travail, projet EJT

RÉVISION DU CONTENU ET CONCEPTION GRAPHIQUE

- Anne-Lise Minier, coordonnatrice des communications, CRÉPAS
- Évelyne Tremblay, adjointe administrative, CRÉPAS

NOTE MÉTHODOLOGIQUE

Cet extrait du répertoire a été élaboré à partir d'une démarche de collecte d'information diversifiée, comprenant notamment des consultations auprès d'employeurs ainsi que la prise en compte de pratiques et d'idées issues de sources informelles. Les contenus ont été entièrement reformulés, structurés et adaptés afin de proposer des fiches originales, en cohérence avec les réalités des milieux et les objectifs de valorisation des pratiques de gestion favorables aux personnes aux études.

* L'utilisation d'un outil d'intelligence artificielle générative a contribué à la formulation préliminaire de certaines sections. Tout le contenu a été vérifié, corrigé et validé par les personnes responsables de la rédaction afin d'en assurer l'exactitude, la cohérence et la conformité avec les orientations et normes du CRÉPAS.

MISE EN CONTEXTE

La gestion des jeunes aux études présente des défis uniques, mais aussi des occasions de créer un environnement de travail flexible et stimulant. Ce **répertoire** de pratiques de gestion innovantes pour le personnel aux études est issu d'un projet mené par le Conseil régional de prévention scolaire (CRÉPAS) du Saguenay-Lac-Saint-Jean, grâce au soutien financier du gouvernement du Québec, de 2024 à 2026.

Cette initiative, intitulée **Engagés pour les jeunes au travail et le personnel en formation continue**, visait à outiller concrètement les employeurs pour adapter leurs pratiques de gestion aux réalités des personnes aux études, tout en contribuant à la persévérance scolaire, à la diplomation et au développement des compétences.

Au total, 31 organisations représentant plus de 127 milieux de travail ont pris part au projet. En collaboration avec ces organisations, **58 pratiques de gestion innovantes** ont été développées, touchant notamment l'accueil et l'intégration en emploi des jeunes aux études, la gestion des horaires en période d'examens ou de stages, la reconnaissance de l'effort scolaire, le soutien à la motivation et la communication intergénérationnelle.

Un comité d'experts en éducation, en ressources humaines et en développement des jeunes a assuré l'efficacité et la durabilité des pratiques, garantissant des résultats concrets pour les employeurs et les jeunes en emploi de la région.

Les pratiques retenues visent à créer une approche équilibrante du travail et des études qui répond aux besoins actuels des jeunes et des employeurs. Leur organisation progressive permet une prise en charge complète des personnes aux études, de leur intégration à leur bien-être, en passant par leur développement et leur reconnaissance.

Note : Ces pratiques peuvent s'appliquer à des jeunes au travail, mais aussi à toute personne en emploi qui poursuit des études en alternance.



« LES GENS ÉTAIENT PLUS MOTIVÉS À VENIR AU TRAVAIL, PLUS MOTIVÉS À REMPLACER. »

UN EMPLOYEUR PARTICIPANT AU PROJET « ENGAGÉS POUR LES JEUNES AU TRAVAIL ET LE PERSONNEL EN FORMATION CONTINUE »



Téléchargez le répertoire complet crepas.qc.ca



THÈME 7

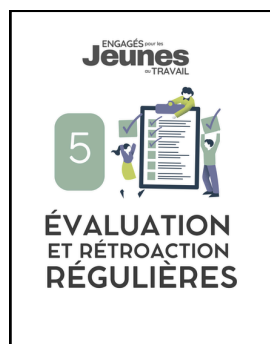
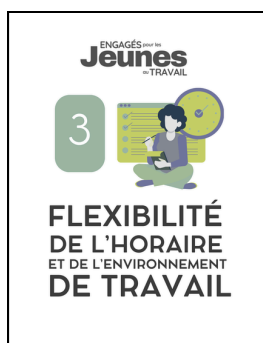
PROMOTION DE LA SANTÉ ET SÉCURITÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Pratiques pour assurer un environnement de travail sain et sécuritaire, en soutenant à la fois la santé physique et mentale du personnel.

Les pratiques présentées dans ce document sont tirées du **Répertoire de pratiques de gestion innovantes pour le personnel aux études** (CRÉPAS, 2026) développé dans le cadre du projet **Engagés pour les jeunes aux études et les travailleurs en formation continue**.

Elles mettent en lumière différentes façons de promouvoir le bien-être physique et psychologique des jeunes, de prévenir les risques et de créer des milieux de travail plus humains, bienveillants et sécuritaires. Un environnement de travail sain et sécuritaire permet aux jeunes et aux adultes en formation de s'épanouir, de développer leur confiance et de mieux concilier leurs études et leur emploi.

Découvrez les **6 autres thèmes** du répertoire de pratiques de gestion innovantes pour le personnel aux études :



7



PROMOTION DE LA SANTÉ ET SÉCURITÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Pratiques pour assurer un environnement de travail sain et sécuritaire, en soutenant à la fois la santé physique et mentale du personnel.

- Pratique N° 49 Formation sur la sécurité à l'arrivée des jeunes en emploi
- Pratique N° 50 Attribuer un montant annuel aux sports et loisirs
- Pratique N° 51 Créer un comité de bien-être au travail pour les jeunes en emploi
- Pratique N° 52 Consignes clés pour période critique ou stratégique
- Pratique N° 53 Une ressource psychosociale hebdomadaire pour des retombées durables
- Pratique N° 54 Une journée pour s'outiller
- Pratique N° 55 Capsules bien-être à portée de main
- Pratique N° 56 Moments d'échange sur la conciliation études-travail-famille
- Pratique N° 57 Tu peux souffler, ici
- Pratique N° 58 Défi santé et activité physique

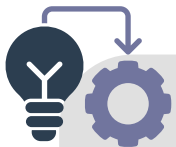
PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 49

FORMATION SUR LA SÉCURITÉ À L'ARRIVÉE DES JEUNES EN EMPLOI

ENGAGÉS pour les
Jeunes
du TRAVAIL

Il s'agit d'organiser une formation sur la sécurité pour chaque nouveau jeune à l'emploi, dès son arrivée en poste. Cette formation couvre l'utilisation des équipements de sécurité, les procédures d'urgence et les pratiques sécuritaires nécessaires pour assurer un environnement de travail sûr.

L'**objectif** est d'assurer la sécurité de tous les jeunes dès le premier jour de travail, en leur fournissant des connaissances pratiques pour éviter les risques et garantir un environnement de travail sécuritaire.



Étapes de mise en œuvre

- Mettez en place une formation sur la sécurité obligatoire pour tous les nouveaux employés, dès leur premier jour.
- Couvrez les aspects essentiels comme les équipements de sécurité, les procédures d'évacuation d'urgence et les risques spécifiques à l'emploi.
- Assurez un suivi régulier avec des formations de rappel.



06

Avec la participation financière de :

Québec

Conseils pratiques



- Proposez des formations interactives avec des mises en situation ou des simulations pour renforcer la compréhension des consignes de sécurité.
- Intégrez un quiz à la fin de la formation pour vérifier la bonne compréhension des règles de sécurité.



Des obstacles? Des solutions!

Manque de temps pour former tout le nouveau personnel rapidement :

- Utilisez des modules de formation en ligne ou en hybride, permettant aux nouveaux d'accéder aux informations de sécurité de manière flexible, tout en s'assurant qu'ils disposent des bases indispensables, dès leur arrivée.

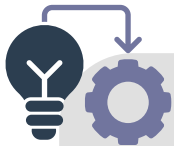
PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 50

ATTRIBUER UN MONTANT ANNUEL AUX SPORTS ET LOISIRS

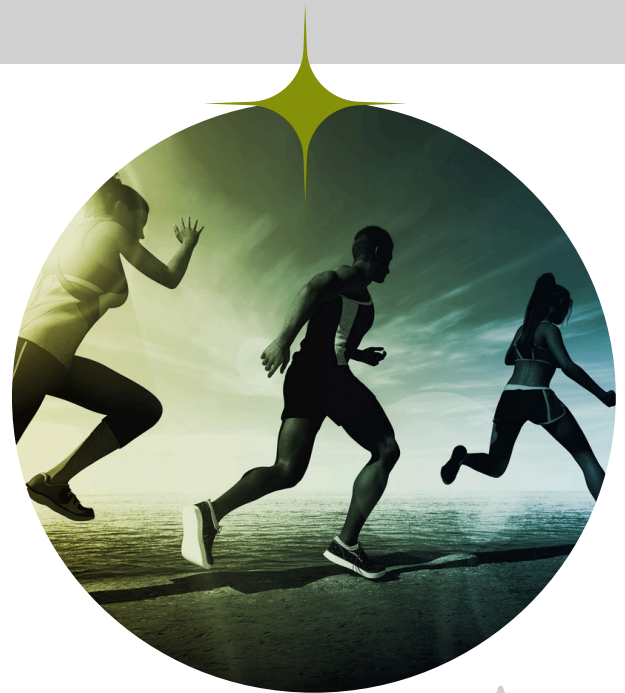
ENGAGÉS pour les
Jeunes
du TRAVAIL

Il s'agit d'allouer un montant annuel à chaque jeune en emploi pour l'encourager à participer à des activités sportives ou de loisirs, soutenant ainsi sa santé et son bien-être au travail.

L'**objectif** est de promouvoir un mode de vie sain et actif en soutenant financièrement les initiatives sportives ou de loisirs des personnes aux études.

**Étapes de mise en œuvre**

- Attribuez un montant annuel pour chaque jeune aux études, destiné aux dépenses liées aux loisirs ou au sport (ex. : abonnements à une salle de sport, cours de yoga, achat de matériel).
- Communiquez les modalités d'utilisation du budget (ex. : remboursement sur présentation de factures).

**Conseils pratiques**

- Proposez des partenariats avec des centres sportifs ou des organisations locales pour offrir des réductions.
- Favorisez les activités sportives en groupe pour renforcer la cohésion d'équipe et encourager une dynamique positive.

**Des obstacles?
Des solutions!**

Certains jeunes peuvent avoir du mal à trouver des activités qui les intéressent :

- Proposez une liste d'activités recommandées pour faciliter leur choix ou organisez des événements sportifs internes, permettant à tous de participer.

Avec la participation financière de :

Québec

CRÉPAS
CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

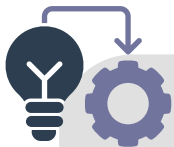
PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 51

CRÉER UN COMITÉ DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL POUR LES JEUNES EN EMPLOI

ENGAGÉS pour les
Jeunes
du TRAVAIL

Il s'agit de former un comité de bien-être composé de volontaires pour promouvoir la santé mentale et physique chez les jeunes, en mettant en place des initiatives adaptées à leurs besoins spécifiques.

L'**objectif** est de soutenir la santé mentale des jeunes en créant un environnement de travail inclusif et bienveillant qui valorise l'équilibre entre études et travail (CET) et renforce la culture de bien-être au sein de l'entreprise.



Étapes de mise en œuvre

- Recrutez des membres du personnel volontaires pour prendre part au comité de bien-être, incluant des jeunes aux études et des mentors.
- Organisez des rencontres régulières pour planifier des initiatives adaptées (pauses bien-être, gestion de stress, etc.).
- Lancez et suivez les initiatives choisies par le comité (ex. : pauses bien-être, activités de relaxation).



Conseils pratiques



- Identifiez un membre du comité comme référent pour les initiatives de santé mentale, responsable de promouvoir les ressources et d'assurer la confidentialité des interventions.
- Organisez un sondage annuel pour recueillir les besoins des jeunes aux études en matière de bien-être et adaptez les actions en conséquence.



Des obstacles? Des solutions!

Manque de temps ou d'intérêt pour participer au comité :

- Offrez des incitatifs, tels qu'une reconnaissance officielle ou du temps dédié pendant les heures de travail et informez des retombées positives des initiatives, pour encourager l'engagement.

PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 52

CONSIGNES CLÉS POUR PÉRIODE CRITIQUE OU STRATÉGIQUE

ENGAGÉS pour les
Jeunes
du TRAVAIL

Assurer une communication claire, proactive et structurée auprès des jeunes à votre emploi, à l'approche d'une période de forte activité ou présentant des enjeux particuliers. Cette pratique vise à transmettre rapidement les informations prioritaires, à harmoniser les attentes de l'équipe et à soutenir la fluidité des opérations, tout en tenant compte de la réalité variable des horaires étudiants.

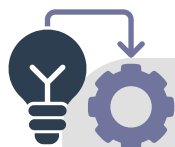
Consignes clés pour une période critique ou stratégique est une fiche de communication ciblée transmise à l'approche d'une période à enjeux particuliers (ex. : rentrée, relâche scolaire, fêtes, période estivale). Elle vise à transmettre les informations essentielles : priorités de l'organisation, ajustements prévus, rappels importants et messages de mobilisation. Partagée par courriel, affichée ou intégrée à la messagerie interne, cette fiche permet d'aligner rapidement les membres de l'équipe sur les attentes, sans recourir à une rencontre formelle. Elle soutient la préparation des jeunes, favorise la fluidité des opérations et contribue à maintenir un climat mobilisant, même en contexte de forte activité.



Conseils pratiques



- Diffusez la fiche quelques jours avant le début de la période visée, afin de laisser le temps aux jeunes de s'y préparer.
- Adaptez le ton au style de votre organisation : professionnel, mais accessible, informatif, mais mobilisateur.
- Incluez une section « À surveiller » ou « Ce qu'on attend de vous » pour clarifier les responsabilités.
- Conservez un format réutilisable (modèle ou gabarit) afin de faciliter sa reproduction pour les prochaines périodes critiques.



Étapes de mise en œuvre

- Identifiez la période critique à venir (ex. : relâche, rentrée, période estivale, période d'exams).
- Recueillez les informations à transmettre : changements prévus, rappels importants, directives particulières.
- Rédigez la fiche de manière claire et concise (ex. : Ce qu'il faut savoir/Ce qui change/Ce qu'on attend de vous/À noter) pour en faciliter la lecture.
- Transmettez la fiche par courriel, affichez-la sur les lieux de travail ou partagez-la dans les canaux numériques utilisés par l'équipe.
- Faites un rappel verbal lors des échanges informels ou individuels afin de vous assurer qu'elle a bien été lue et comprise.
- Ajustez le contenu selon les enjeux propres à chaque moment de l'année pour conserver sa pertinence et son utilité.



Des obstacles? Des solutions!

La fiche passe inaperçue ou est peu lue :

- Utilisez un titre accrocheur et un visuel clair.
- Mentionnez son importance dans vos communications orales.

Certaines personnes ne se sentent pas concernées :

- Adaptez le contenu en fonction des rôles concrets des jeunes sur le terrain.
- Ajoutez une section personnalisée selon les postes ou responsabilités.

PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 53

UNE RESSOURCE PSYCHOSOCIALE HEBDOMADAIRE POUR DES RETOMBÉES DURABLES

ENGAGÉS pour les
Jeunes
du TRAVAIL

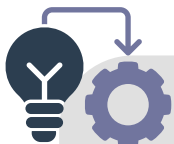
Offrir, une fois par semaine, l'accès à une **ressource psychosociale** spécifiquement dédiée aux personnes aux études afin de leur proposer un espace d'écoute confidentiel, bienveillant et structurant. Qu'il s'agisse de rencontres individuelles ou d'activités de groupe, ce temps réservé vise à soutenir la conciliation travail-études, à favoriser la gestion du stress et à prévenir l'épuisement, tout en valorisant le bien-être comme levier d'engagement et de réussite.

Chaque semaine, une ressource psychosociale est disponible pour rencontrer les personnes individuellement ou en petit groupe, dans un cadre confidentiel et bienveillant. Ce moment leur permet de prendre du recul, d'aborder les défis liés à la conciliation travail-études-vie personnelle ou de réfléchir à leur organisation personnelle. Cette présence régulière devient un repère rassurant dans un parcours exigeant, en offrant un espace de soutien accessible et adapté à leur réalité.



Conseils pratiques

- Mettez sur la régularité et la confidentialité pour favoriser la participation.
- Adaptez les rencontres de groupe selon les périodes de l'année (ex. : fin de session, rentrée, stages).
- Favorisez une approche préventive.



Étapes de mise en œuvre

- Identifiez une ressource psychosociale (ex. : travailleuse sociale) pouvant être libérée une journée par semaine.
- Définissez les modalités d'accompagnement: rencontres individuelles, ateliers de groupe, ou les deux.
- Élaborez un calendrier régulier et faites-en la promotion auprès du personnel.
- Recueillez les besoins ou suggestions pour adapter les thèmes abordés (gestion du stress, équilibre de vie, communication, etc.).
- Intégrez l'information à l'accueil des nouveaux.
- Évaluer la satisfaction et les retombées à la fin de l'année scolaire.



Des obstacles? Des solutions!

Impossibilité de libérer une ressource à l'année :

- Planifiez des moments ponctuels d'accompagnement à des périodes stratégiques de l'année.
- Offrez des ateliers thématiques ciblés sur des enjeux tels que le stress, la conciliation ou la santé mentale.
- Collaborez avec des ressources internes ou externes pour animer ces rencontres.
- Intégrez ces moments au calendrier afin de leur donner une place légitime et prévisible.

Hésitation à consulter une ressource professionnelle interne :

- Garantissez la confidentialité et différenciez clairement ce service, du soutien aux élèves.

Charge de travail élevée limitant la disponibilité :

- Proposez des créneaux courts, sur les heures de dîner ou entre deux périodes.

PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 54

UNE JOURNÉE POUR S'OUTILLER

ENGAGÉS pour les
Jeunes
du TRAVAIL

Organiser, une à deux fois par année, **une journée complète dédiée au bien-être des personnes aux études**, leur offrant un moment structuré pour se recentrer, se ressourcer et développer des outils concrets liés à la conciliation travail-études, à la gestion du stress et à l'équilibre personnel. Cette journée, dégagée des responsabilités professionnelles habituelles, peut inclure la participation de ressources internes et externes (intervenants en santé mentale, professionnels du mouvement, spécialistes en organisation personnelle, etc.), dans le but de prévenir l'épuisement, de valoriser le bien-être au travail et de renforcer le sentiment d'appartenance au sein de l'équipe.

En proposant des ateliers variés et interactifs (pleine conscience, gestion du temps, mouvement, alimentation, échanges entre pairs, etc.), cette journée renforce le sentiment de reconnaissance, valorise le bien-être collectif et installe une culture de prévention et d'accompagnement, dès les premières étapes du parcours.



Conseils pratiques



- Impliquez les jeunes dans le choix des thématiques ou des formats (questionnaire rapide, boîte à idées).
- Mettez sur la variété: ateliers actifs, moments calmes, échanges libres.
- Créez une ambiance conviviale et sans pression (collations, musique, aménagement accueillant).
- Collaborez avec des partenaires du milieu (ex. : CRÉPAS, ressources en santé mentale, mentors, kinésiologues).



Étapes de mise en œuvre

- Identifiez le moment stratégique (début d'année, mi-session, période de surcharge) pour tenir la journée.
- Mobilisez une ou plusieurs ressources internes ou externes pour animer les ateliers.
- Élaborez une programmation diversifiée et accessible, axée sur le bien-être et la conciliation.
- Prévoyez une plage horaire claire (ex. : demi-journée ou journée complète), dégagée de toute autre obligation professionnelle.
- Diffusez l'information en amont pour permettre une bonne participation.
- Recueillez la rétroaction des participants et ajoutez les contenus pour les éditions futures.



Des obstacles? Des solutions!

Faible participation par manque de temps ou de disponibilité :

- Choisissez une plage calme dans le calendrier et planifiez tôt pour réserver le moment et favoriser la présence.

Difficulté à trouver des personnes compétentes et disponibles :

- Mettez sur les talents internes ou établissez des ententes avec des ressources communautaires locales.

Perception que ce type d'activité est optionnel ou non prioritaire :

- Positionnez la journée comme un investissement en prévention, soutenu par la direction.

Avec la participation financière de :

Québec

CRÉPAS
CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 55

CAPSULES BIEN-ÊTRE À PORTÉE DE MAIN

ENGAGÉS pour les
Jeunes
du TRAVAIL

Favoriser la santé mentale et le mieux-être des jeunes en emploi en mettant à leur disposition des outils simples, accessibles et adaptés à leur réalité. Cette pratique vise à offrir un soutien préventif pour les aider à mieux gérer leur stress, à équilibrer leurs engagements travail-études et à développer des réflexes favorables à leur bien-être général.

La pratique **Capsules bien-être à portée de main** consiste à diffuser régulièrement de courts contenus pratiques (vidéos, affiches, infolettres) portant sur des thèmes liés à la conciliation études-travail, à la gestion du stress, à la motivation ou encore aux stratégies d'organisation personnelle.

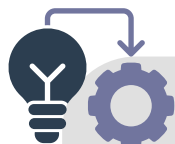
Ces contenus, pensés pour être rapides à consulter et faciles à comprendre, sont accessibles en tout temps dans les espaces de travail (affichage, babillard, intranet, groupes de discussion).

Cette approche permet d'outiller les jeunes de manière autonome, sans lourdeur organisationnelle, tout en démontrant concrètement que l'entreprise se soucie de leur équilibre et de leur santé psychologique.



Conseils pratiques

- Adaptez le ton des capsules pour qu'il soit léger, positif et orienté vers des solutions pratiques, facilement applicables.
- Utilisez des visuels attrayants et adaptés aux jeunes pour capter leur attention (infographies, illustrations, formats courts).
- Appuyez-vous sur des périodes clés de l'année pour diffuser certaines thématiques (ex. : gestion du stress avant les examens de fin de session).
- Variez les supports (affiche, vidéo courte, texte) pour répondre aux préférences diverses des jeunes.
- Mettez en valeur l'existence des capsules lors des accueils ou des rencontres d'équipe.



Étapes de mise en œuvre

- Identifiez les thématiques prioritaires à traiter (ex. : stress avant les examens, gestion du temps, équilibre travail-études, techniques de relaxation rapide).
- Créez ou sélectionnez des contenus courts (affiches, mini-vidéos, textes simples) adaptés au contexte des jeunes en emploi.
- Définissez un calendrier de diffusion (ex. : une capsule par mois, ou en fonction des périodes scolaires critiques).
- Diffusez les capsules par plusieurs canaux accessibles aux jeunes (babillard, messagerie d'équipe, affichage près des espaces de repos, intranet, etc.).
- Faites un rappel régulier pour encourager la consultation des capsules.
- Offrez la possibilité aux membres de l'équipe de suggérer des thèmes ou de poser des questions anonymement sur des sujets qui les préoccupent.



Des obstacles? Des solutions!

Manque de visibilité des capsules :

- Intégrez la diffusion des capsules aux canaux existants très consultés (Messenger de l'équipe, babillard numérique, groupes de messagerie interne).
- Ajoutez un rappel régulier dans les communications officielles de l'équipe (ex. : mot du gestionnaire, réunions d'équipe).
- Installez les capsules à des endroits stratégiques où le personnel passe naturellement (salle de pause).

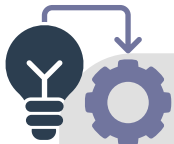
PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 56

MOMENTS D'ÉCHANGE SUR LA CONCILIATION ÉTUDES- TRAVAIL-FAMILLE

ENGAGÉS pour les
Jeunes
du TRAVAIL

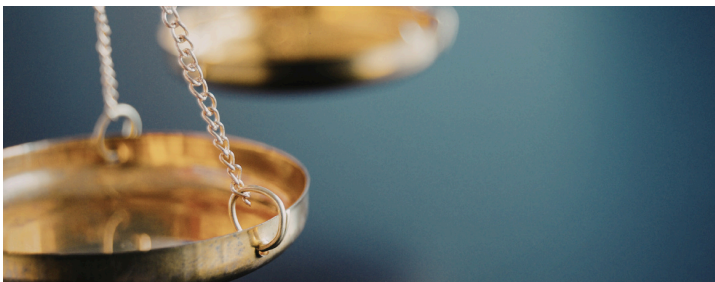
Il s'agit d'instaurer un espace de discussion régulier dans les réunions d'équipe ou sous forme d'ateliers afin de favoriser un dialogue ouvert sur les enjeux de la conciliation études-travail (CET). Cette pratique soutient le bien-être, l'entraide et l'engagement des jeunes, tout en démontrant le soutien de la part de l'employeur.

L'**objectif** est de créer une culture d'écoute active et de soutien mutuel autour de la conciliation études-travail, en favorisant les échanges entre pairs et la reconnaissance des défis vécus.



Étapes de mise en œuvre

- Réservez un moment fixe et récurrent dédié aux échanges sur la CET (ex. : 10 minutes au début des réunions).
- Identifiez les ressources internes qui peuvent aider à animer ces rencontres (personnel étudiant en psycho, en travail social, en animation).
- Préparez un canevas de discussion avec des questions ouvertes (ex. : Comment ça va dans vos études ce mois-ci? Arrivez-vous à tout faire ce que vous avez à faire? Quelles stratégies vous aident? Quels défis aimeriez-vous partager?).
- Documentez les pistes d'action ressorties pour améliorer la CET.



Conseils pratiques



- Prévoyez des ateliers ciblés en plus des échanges réguliers (ex. : périodes d'examens).
- Encouragez la participation volontaire, sans mettre de pression.
- Remerciez les participants lorsqu'ils partagent leurs difficultés et leurs stratégies.



Des obstacles? Des solutions!

Difficulté à démarrer les échanges :

- Les questionnaires peuvent lancer les échanges en parlant eux-mêmes de leur CET (si applicable) ou de leur conciliation travail-famille.

Avec la participation financière de :

Québec

CRÉPAS
CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 57

TU PEUX SOUFFLER, ICI

ENGAGÉS pour les
Jeunes
du TRAVAIL

Offrir aux personnes aux études un **espace calme et accessible** pour prendre un moment de répit, diminuer leur niveau de stress et favoriser leur équilibre personnel pendant leur quart de travail. Cet aménagement vise à reconnaître l'importance du bien-être psychologique dans le quotidien professionnel, particulièrement en période de surcharge scolaire ou émotionnelle. L'espace peut être utilisé ponctuellement, même en dehors des pauses prévues, lorsque le contexte opérationnel le permet.

L'entreprise désigne un coin tranquille, facilement accessible durant les heures de travail, où les personnes peuvent aller brièvement pour se recentrer, respirer et reprendre leur énergie. L'espace est aménagé de manière sobre et apaisante, avec quelques éléments favorisant le calme. Une affiche claire indique que ce lieu est dédié au ressourcement, sans jugement, sans obligation, et accessible sans devoir demander la permission, lorsque la situation le permet.



Conseils pratiques



- Encouragez les gestionnaires à normaliser l'utilisation de la zone, en montrant l'exemple ou en valorisant son usage.
- Variez le contenu proposé (ex. : conseils de respiration, carte de pause mentale, microcapsules bien-être) pour maintenir l'intérêt.
- Invitez les jeunes à contribuer à l'aménagement de la zone (choix d'affiches, idées de contenus) pour renforcer leur appropriation.
- Affichez une règle simple : « Si tu as besoin de souffler, tu peux t'arrêter ici – 5 minutes pour toi, c'est aussi 5 minutes gagnées pour l'équipe. ».



Étapes de mise en œuvre

- Choisissez un espace approprié en identifiant un coin tranquille et accessible, comme une salle de pause, un petit espace aménagé avec une chaise confortable ou un coin visuellement apaisant.
- Nommez et valorisez l'espace en créant une signalisation claire et engageante (ex. : affiche ou visuel apaisant) qui incite les jeunes à l'utiliser sans gêne.
- Équipez le coin de base avec quelques éléments simples comme de l'eau, un coussin, une capsule audio ou visuelle, ou encore une citation inspirante qui facilite un moment de recentrage.
- Communiquez les règles d'usage en précisant que cet espace peut être utilisé ponctuellement, sans demande formelle, et en dehors des pauses officielles, selon le contexte opérationnel.
- Observez et ajustez en restant à l'écoute des réactions des jeunes afin d'adapter l'aménagement ou les modalités d'accès au besoin.



Des obstacles? Des solutions!

Perception d'un espace inutile ou « non productif » :

- Valorisez son utilité : expliquez que la pause préventive réduit les risques d'erreurs, de désengagement ou de fatigue cumulative. Faites le lien avec la qualité du service.

Trop de passages ou mauvaise utilisation :

- Clarifiez les balises : affichez des consignes simples (durée, fréquence, comportement attendu) et rappelez que l'utilisation doit s'adapter à l'achalandage du moment.

Hésitation des jeunes à s'y rendre :

- Déculpabilisez son usage : rassurez verbalement les jeunes sur leur droit de souffler, surtout en période critique. Normalisez cette pratique comme un réflexe sain et responsable.

PRATIQUE DE GESTION INNOVANTE N° 58

DÉFI SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

ENGAGÉS pour les
Jeunes
ou TRAVAIL

Mettre en place un défi santé qui encourage votre personnel à bouger davantage au quotidien. Le défi peut prendre différentes formes : concours de pas à l'aide d'un podomètre ou d'une application mobile, cumul de minutes d'activité physique ou participation à des circuits de marche organisés, par exemple, sur l'heure du dîner. Plus les membres de l'équipe participent aux activités proposées, plus ils accumulent de chances de gagner lors de tirages de prix.

Il s'agit d'une initiative qui combine plaisir, bien-être et esprit d'équipe. Elle favorise l'adoption de saines habitudes de vie, contribue à réduire le stress et renforce la cohésion d'équipe. La possibilité de former des équipes intergénérationnelles ajoute une dimension sociale importante : les plus jeunes et les plus expérimentés travaillent ensemble vers un objectif commun, favorisant ainsi le partage et les liens entre générations.

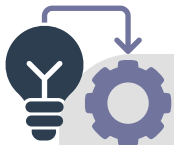
L'**objectif** est de promouvoir le bien-être physique et mental tout en consolidant les relations de travail et l'engagement collectif.



Conseils pratiques



- Faites corrélés les efforts et les chances de gagner. Mettez l'accent sur la participation et l'esprit d'équipe plutôt que sur la performance individuelle.
- Assurez-vous que les prix soient flexibles (ex. : choix d'un endroit pour une carte-cadeau) ou attrayants pour tous afin de favoriser une forte participation.
- Vous pouvez également faire culminer ce défi avec une participation à un événement collectif (par exemple, défi de marche/course dans un événement public comme le Grand Défi Pierre Lavoie).



Étapes de mise en œuvre

- Définissez un format simple (ex. : pas quotidiens, minutes d'activité, défis hebdomadaires), qu'il s'agisse d'un défi collectif ou individuel.
- Définissez un objectif à atteindre ou un barème de points (exemple : objectif journalier de 10 000 pas ou hebdomadaire de 60 000, 15 minutes d'activité physique = 1 point santé, etc.).
- Définissez des prix attrayants pour tous ou permettez aux gagnants de choisir entre différentes options (ex. : gagnez un vélo ou 300 \$).
- Proposez un outil de suivi commun (application, feuille de suivi, podomètre, etc.).
- Organisez des activités pour aider le personnel à cumuler des points (ex. : pauses actives, marches sur l'heure du dîner, etc.).
- Faites un retour collectif en fin de défi pour souligner les réussites et récoltez des suggestions pour une prochaine édition.



Des obstacles? Des solutions!

Manque de motivation ou d'assiduité des membres de l'équipe à maintenir leur participation tout au long du défi :

- Proposez des prix variés et attrayants, adaptez les activités pour qu'elles soient accessibles à tous, et valorisez les efforts collectifs en plus des performances individuelles.

Avec la participation financière de :


Québec

CRÉPAS
CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

CONCLUSION

Le répertoire des pratiques de gestion innovantes permet de personnaliser l'accompagnement des organisations. Plutôt que de prescrire une solution unique, il offre un éventail d'options dans lequel l'employeur choisit ce qui lui convient. Cette approche favorise l'appropriation et augmente les chances de succès des actions implantées.

Ces pratiques de gestion s'inscrivent dans une stratégie visant à créer des environnements de travail favorisant la réussite éducative et professionnelle des jeunes et des personnes en formation continue et en développement des compétences, tout en respectant leur bien-être.



« ILS ONT COMMENCÉ PAR LE MUR DES BRAVOS, ET Ç'A ÉTÉ UN GRAND SUCCÈS. LES EMPLOYÉS ONT VRAIMENT AIMÉ. CELA A PERMIS DE RAPPROCHER NOS VÉTÉRANS ET NOS JEUNES. ON VOYAIT DES JEUNES COMPLIMENTER DES EMPLOYÉS PLUS EXPÉRIMENTÉS, ET L'INVERSE AUSSI. Ç'A CRÉÉ UNE BELLE DYNAMIQUE, BEAUCOUP DE BONNE HUMEUR. » »

Le Saint-Jude

UN EMPLOYEUR PARTICIPANT AU PROJET « ENGAGÉS POUR LES JEUNES AU TRAVAIL ET LE PERSONNEL EN FORMATION CONTINUE »

ENGAGÉS pour les
Jeunes
au TRAVAIL

Avec la participation financière de :

Québec 

CRÉPAS
CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN