

# La Politique gouvernementale de **prévention** en santé [PGPS]

**LE TRAVAIL,  
C'EST LA SANTÉ!**

---

« C'est bien de promouvoir les saines habitudes de vie, mais ce n'est qu'une des quatre dimensions favorisant la santé globale, précise la directrice générale. L'environnement de travail, que ce soit les installations ou les politiques, la conciliation travail et vie personnelle ainsi que les pratiques de gestion, qui permettent notamment d'offrir un climat de sécurité psychologique, sont tout aussi importants », détaille Manon Boivin, directrice générale du Groupe entreprises en santé.

Grâce à la Tournée des leaders engagés, chapeautée par le Groupe entreprises en santé, plus de 850 organisations à travers le Québec ont pu entendre des témoignages inspirants d'employeurs en matière de santé et de bien-être au travail. Cette campagne de sensibilisation, appuyée par la Politique gouvernementale de prévention en santé [PGPS], incitera, espère-t-on, d'autres entreprises à emboîter le pas.

Offrir des semaines de vacances supplémentaires à chaque nouvel employé. Implanter un horaire flexible. S'assurer d'un climat de travail sain, où les équipes se sentent en confiance. Ne pas surcharger ses travailleurs. Être à l'écoute des besoins de la main-d'œuvre. Rembourser les frais d'inscription à une activité physique. Il existe mille et une façons de créer un environnement de travail favorable à la santé, fait valoir Manon Boivin, directrice générale du Groupe entreprises en santé.

C'est d'ailleurs ce genre de pratiques inspirantes qui ont été mises de l'avant durant la Tournée des leaders engagés, qui s'est déroulée dans 10 régions du Québec entre 2018 et 2020. « Que ce soit en Gaspésie, au Saguenay-Lac-Saint-Jean ou à Montréal, nous sommes allés chercher des entreprises où les leaders ont à cœur le bien-être de leurs employés, explique Manon Boivin. Ceux-ci ont accepté de venir partager leurs bons coups et leurs difficultés. » Plusieurs centaines d'organisations, dont 350 en ligne, ont pu assister à ces rencontres, qui se sont poursuivies virtuellement à cause de la pandémie.

---

« Si, chaque jour, tu n'as pas le goût d'aller travailler parce que le climat est malsain, que la charge est trop lourde, il peut y avoir des conséquences sur ta santé. Ce sont des milieux où il faut agir, puisque la grande majorité des adultes passe 35 heures par semaine au travail. Cela devient un peu comme un deuxième milieu de vie », Catherine Denis, coordonnatrice au sein de la Direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale de la Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Des rencontres qui ont aussi permis de démystifier les actions à mettre en place pour favoriser la santé et le bien-être, qui vont au-delà de l'implantation d'une salle d'entraînement au travail ou de proposer des aliments santé à la cafétéria. « C'est bien de promouvoir les saines habitudes de vie, mais ce n'est qu'une des quatre dimensions favorisant la santé globale, précise la directrice générale. L'environnement de travail, que ce soit les installations ou les politiques, la conciliation travail et vie personnelle ainsi que les pratiques de gestion, qui permettent notamment d'offrir un climat de sécurité psychologique, sont tout aussi importants », détaille-t-elle.

« Et en général, tout commence par un leader qui a envie de s'engager en ce sens », résume-t-elle.

## FAIRE BOULE DE NEIGE

C'est d'ailleurs pour influencer d'autres organisations que cette tournée a été organisée, rejoignant du coup l'objectif de la mesure 3.3 de la PGPS, soit d'augmenter le nombre de PME [petites ou moyennes entreprises] offrant des programmes et des environnements favorables à la santé. « C'était vraiment important pour nous que les entreprises fassent un pas en avant, s'inspirent de ces démarches et mettent en place des actions. C'était aussi l'occasion de montrer comment ces différents volets, comme les pratiques de gestion, prennent forme, de voir comment cela se déploie réellement dans les entreprises », souligne Catherine Denis, coordonnatrice au sein de la Direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale de la Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Un enjeu crucial puisque le milieu de travail exerce une grande influence sur la santé physique, mais aussi psychologique des travailleurs, rappelle-t-elle. « Si, chaque jour, tu n'as pas le goût d'aller travailler parce que le climat est malsain, que la charge est trop lourde, il peut y avoir des conséquences sur ta santé. Ce sont des milieux où il faut agir, puisque la grande majorité des adultes passe 35 heures par semaine au travail. Cela devient un peu comme un deuxième milieu de vie. »

Des milieux de travail qui se mobilisent pour la santé et le mieux-être de leur personnel vont aussi contribuer à prévenir et à réduire les risques psychosociaux, causés notamment par la surcharge de travail, le manque d'autonomie ou de soutien ou le manque de reconnaissance, ajoute la coordonnatrice. Créer des environnements de travail sains permet de fidéliser la main-d'œuvre, tout en favorisant une saine productivité.

## DES OUTILS POUR AVANCER

Pour aider les employeurs à s'y mettre, chaque rencontre de la Tournée était suivie d'une courte formation, précise Manon Boivin. « Cela nous a permis de présenter aux organisations certains principes qu'il y a derrière les démarches pour promouvoir la santé et le bien-être au travail. Par exemple, il ne sert à rien d'installer des douches au bureau si cela n'intéresse pas nos employés. Les données montrent que, pour que ce type d'actions porte ses fruits, il faut compter sur l'engagement des dirigeants, consulter les employés, choisir en fonction de leurs besoins, établir un plan d'intervention et évaluer le tout. C'est simple et efficace. »

Dans la foulée de la mesure 3.3, plusieurs outils clés en main ont aussi été rendus disponibles sur le site du Groupe entreprises en santé, qui propose également une démarche structurée menant à une certification ou une reconnaissance entreprise en santé. Signe de l'intérêt des entreprises, cette section est maintenant la plus consultée du site Web du regroupement. De plus, si la plupart des organisations qui ont assisté à la Tournée n'avaient pas de mesures en santé et bien-être dans leur organisation, 95 % des participants ont indiqué avoir l'intention d'en implanter après ces rencontres. « Cela leur a permis de s'inspirer, de voir des modèles, mais aussi de comprendre que c'est accessible, que cela ne coûte pas nécessairement cher », fait valoir la directrice générale.

## S'ANCRER DANS SON MILIEU

Menée dans le cadre de la PGPS, cette série d'actions a aussi été l'occasion de tisser des liens entre différents acteurs, tant à l'échelle provinciale que régionale ou locale. « Le fait de s'associer avec le ministère de l'Économie et de l'Innovation et, plus récemment, du Travail nous a permis de travailler avec des partenaires qui ont des liens, des ramifications régionales avec les milieux de travail. C'est une porte d'entrée intéressante », explique Catherine Denis. Pour mener à bien ses actions, le Groupe entreprises en santé a aussi travaillé de concert avec différents organismes, comme les chambres de commerce, en plus de développer un solide réseau de fournisseurs aux quatre coins du Québec.

Poussant plus loin le concept, le Groupe s'est aussi donné pour mission de créer un réseau d'ambassadeurs à travers le Québec. D'ici trois ans, l'organisme compte également mettre en place, dans toutes les régions du Québec, des communautés de pratique ou des groupes de codéveloppement. Des actions qui sont appuyées par le plus récent plan d'action de la PGPS. Déjà, des cohortes ont vu le jour sur la Côte-Nord, en Montérégie et en Mauricie.

Pour Manon Boivin, cette collaboration permettra d'accélérer le mouvement. « La santé et le mieux-être au travail, c'est un enjeu de société. Nous tentons de fédérer les acteurs autour de cet enjeu, de mettre en place des groupes de réflexion pour aller plus loin, pour susciter la collaboration. Car si on veut qu'il y ait un réel changement social, nous devons être plusieurs à nous unir. » Un chemin gagnant pour les employés comme pour les employeurs.